




# Psychocentrum Review

ISSN 2656-8454 (Electronic) | ISSN 2656-1069 (Print)  
Editor:  Afriyadi Sofyan

Publication details, including author guidelines

URL: <http://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/about/submissions#authorGuidelines>

## Keefektifan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan endurance siswa

Khuzaimatul Jannah<sup>1)</sup>, Kadek Suranata, & Ni Ketut Suarni  
Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja-Bali, Indonesia

---

### Article History

Received : 26 July 2019

Revised : 09 August 2019

Accepted : 29 August 2019

### How to cite this article (APA 6<sup>th</sup>)

Jannah, K., Suranata, K., & Suarni, N.K. (2019). Keefektifan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan endurance siswa. *Psychocentrum Review*, 2(1), 59–68. DOI: 10.30998/pcr.1279The readers can link to article via <https://doi.org/10.30998/pcr.1279>

### Correspondence regarding this article should be addressed to:

Khuzaimatul Jannah. Department of Guidance and Counseling Jl. Udayana No.11 Singaraja - Bali 81116, Indonesia. E-Mail: [khuzaimatul66@gmail.com](mailto:khuzaimatul66@gmail.com)

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Universitas Indraprasta PGRI (as Publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors, and are not the views of or endorsed by Universitas Indraprasta PGRI. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Copyright by Jannah, K., Suranata, K., &amp; Suarni, N.K. (2019).

The authors whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria; educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Original Article

## Keefektifan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *endurance* siswa

**Khuzaimatul Jannah<sup>1)</sup>, Kadek Suranata, & Ni Ketut Suarni**  
Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja-Bali, Indonesia.


---

**Abstract.** This study aims to determine the effectiveness of cognitive behavioral counseling with cognitive restructuring techniques to improve endurance of 1<sup>st</sup> grade students at SMA Negeri 4 Singaraja. This experimental study used the Pretest Posttest Control Group Design. The study population was students of 1<sup>st</sup> grade SMA Negeri 4 Singaraja. The research sample consisted of 54 students. Through random sampling, 23 students were placed in the experimental group and 31 students were the control group. Data collection in this study used a questionnaire. The data in this study were analyzed by independent samples t-test using JASP Version 0.7.5.5 and d' Cohen for calculate level of effectiveness. The results  $t = 8.577$  with  $p = 0.001$ , then  $p < 0.05$ . Effect Size (ES) testing shows a high level of effectiveness ( $ES = 2.361$ ). These results prove that cognitive behavioral counseling with cognitive restructuring techniques is effective for improving the endurance of 1<sup>st</sup> grade students at SMA Negeri 4 Singaraja.

---

**Keywords:** Behavioral cognitive counseling; cognitive restructuring; students endurance

Corresponding author: **Khuzaimatul Jannah**. Department of Guidance and Counseling Jl. Udayana No.11 Singaraja - Bali 81116, Indonesia. E-Mail: [khuzaimatul66@gmail.com](mailto:khuzaimatul66@gmail.com)

 This work is licensed under a CC-BY-NC

---

### Pendahuluan

*Endurance* adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk tahan terhadap rintangan, dalam hal ini tidak pantang menyerah dan berjuang untuk menghadapi rintangan hidup (McCormick, Meijen, & Marcora, 2015; Meijen, 2019). *Endurance* dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan. Siapa saja yang mampu menghadapi dan melawan masalahnya dengan bijak maka akan menjadi orang yang sukses (Pangma, Tayraukham, & Nuangchalerm, 2009). Individu yang memiliki *Endurance* tinggi tidak akan mudah putus asa ketika menemui rintangan, mereka akan terus berjuang dan bersungguh-sungguh untuk mencapai tujuannya. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 20 Tahun 2018 Tentang Penguatan Pendidikan Karakter Pada Satuan Pendidikan Formal Pasal 2 ayat 1 menerangkan bahwa “Penguatan Pendidikan Karakter dilaksanakan dengan menerapkan nilai-nilai Pancasila dalam pendidikan karakter terutama meliputi nilai-nilai religius, jujur, toleran, disiplin, bekerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai prestasi, komunikatif, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli sosial, dan bertanggungjawab” (Kemendikbud, 2013). Pendidikan karakter dapat dilakukan dengan mengembangkan kemampuan-kemampuan yang ada pada diri pribadi individu, antara lain: konsep diri, efikasi diri, komunikasi diri, emosi diri, harga diri, daya tahan, atau resiliensi (Antara, Antari, & Dantes, 2014).

Pendidikan karakter penting untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi rintangan yang ada. Setiap individu memiliki rintangan dan kesulitan hidup yang berbeda-beda dan cara penyelesaian pun berbeda bergantung pada masing-masing individu. Namun diharapkan, setiap individu memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi kesulitan, tidak pantang menyerah, menyelesaikan pekerjaan yang diterimanya, berusaha sebaik mungkin menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya (Cleland, Arnold, & Chesser, 2005; Wilding, Andrews, & Hejdenberg, 2007; Wong & Kwok, 1997). Penelitian yang dilakukan di China, para mahasiswa harus menghadapi dan menanggung banyak tekanan dari berbagai aspek, seperti tekanan untuk belajar, melamar pekerjaan, tekanan kerja cinta dan sebagainya. Lebih lanjut ditambahkan bahwa jika mereka tidak memiliki kemampuan untuk mengubah tekanan menjadi dorongan, mereka akan memiliki masalah psikologis atau bahkan bunuh diri (Bingquan, Weisheng, Xudong, & Wenxiu, 2019).

Penelitian yang dilakukan Lukitasari (2013) yang menyatakan bahwa hasil belajar siswa pada mata pelajaran Kewirausahaan belum mencapai hasil yang maksimal, hal tersebut diduga karena kurangnya keaktifan dan kemampuan siswa dalam berpikir kritis serta memecahkan suatu masalah dalam proses pembelajaran di kelas. Kurang aktifnya siswa dalam proses pembelajaran terlihat bahwa siswa malas menggali kemampuan berpikirnya pada saat belajar, enggan bertanya dan menjawab maupun menanggapi pertanyaan dari guru. Lebih lanjut, Swandevi, Gading, and Tirka (2019) menyatakan bahwa bahwa siswa di kelas X SMA Lab. Undiksha ditemukan beberapa gejala-gejala seperti: kurang berkeinginan menyelesaikan tugas hingga batas waktu selesai, kurang berusaha bertahan mengerjakan pekerjaan sampai tuntas, kurang bertahan bekerja keras pada suatu tugas, dan cenderung merasa malas jika diberikan tugas-tugas". Intervensi konseling diarahkan kepada siswa dengan cara berpikir yang memandang tuntutan-tuntutan merupakan rintangan yang tidak bisa dilalui atau memiliki daya tahan terhadap rintangan yang rendah.

Penulis mencoba menyelidiki hal ini di sekolah lain di Singaraja. Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 4 Singaraja pada tahun 2019, ditemukan siswa yang menunjukkan perilaku cepat menyerah pada suatu tugas yang diberikan oleh guru, kurang bersungguh-sungguh dalam mengerjakan suatu tugas. Peneliti juga menemukan beberapa siswa yang tidak mau mengerjakan tugas dan memilih untuk menyontek, ditemukan juga siswa yang lebih memilih bermain game daripada mengerjakan tugas, bercanda bersama teman dan tidak menyelesaikan tugas yang diberikan, bahkan ada yang tidak mengerjakan tugas-tugasnya sampai selesai. Hasil wawancara peneliti terhadap siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja menunjukkan bahwa sebagian siswa ada yang berusaha mengerjakan tugas dan ada yang berusaha dengan berbagai cara dalam mengerjakan tugas. Terdapat siswa yang menyelesaikan tugas dengan baik walau sulit dan ada yang tidak mau menyelesaikan tugas karena sulit. Terdapat siswa yang bersungguh-sungguh, dan terdapat siswa yang kurang bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas. Lebih lanjut, pengamatan yang peneliti laksanakan di SMA Negeri 4 Singaraja pada tahun 2019 terdapat siswa yang memiliki *endurance* tinggi dan *endurance* rendah. Siswa yang memiliki *endurance* tinggi menunjukkan perilaku berusaha mengerjakan tugas yang diberikan, berusaha mengerjakan tugas sampai selesai, dan mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh meskipun terdapat rintangan dalam proses mengerjakannya. Sedangkan siswa yang memiliki *endurance* menunjukkan perilaku tidak memiliki usaha untuk mengerjakan tugas, tidak menyelesaikan tugas yang diberikan dan kurang bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas serta kurang bisa melewati rintangan ada.

Siswa menghadapi banyak tantangan dalam kehidupan mereka, karena itu mereka harus memiliki *endurance* yang tinggi (Parvathy & Praseeda, 2014). Jika siswa yang memiliki gejala-gejala *endurance* rendah dibiarkan akan berdampak kurang baik untuk diri siswa tersebut, seperti tugas-tugas atau pekerjaan yang tidak segera diselesaikan akan menumpuk, siswa menjadi malas dalam mengerjakan pekerjaan atau tugas-tugas hingga terjadi stress (Montarello & Martens, 2005; Stewart et al., 1995). Hal tersebut mungkin dikarenakan siswa memiliki pola pikir yang salah terhadap rintangan-rintangan yang mereka hadapi. Kami berharap siswa

mampu memiliki *endurance* dan mengatasi kesulitan atau rintangan yang ada agar dapat berjalan lancar dalam penyelesaian pekerjaan atau tugas-tugas yang siswa dapatkan. *Endurance* adalah kebutuhan untuk tahan mengatasi rintangan meliputi mengerjakan suatu pekerjaan sampai selesai, berusaha menyelesaikan pekerjaan sampai tuntas, bekerja keras pada suatu tugas. Berdasarkan definisi tersebut, maka *endurance* dalam hal ini mengandung 3 aspek yaitu (1) mampu mengerjakan suatu pekerjaan sampai selesai, (2) Memiliki usaha menyelesaikan pekerjaan sampai tuntas, (3) Mampu bekerja keras pada suatu tugas (Putra, Arum, & Dharsana, 2017).

Beberapa upaya untuk meningkatkan *endurance* dapat dilakukan oleh orangtua, guru pengajar maupun guru bimbingan konseling di sekolah. Orang tua yang terdiri dari ibu dan ayah adalah orang yang memiliki tanggung jawab yang besar bagi seluruh keluarga sebelum seorang anak mampu untuk bertanggung jawab atas diri dan masa depannya (Dwiawati, Dantes, & Suranata, 2014). Orangtua dapat melatih anak di rumah untuk melakukan pekerjaan rumah sampai selesai, berusaha melakukan tugas rumah sendiri dan melatih anak untuk mandiri. Guru merupakan orang tua kedua bagi anak yang bertugas untuk memberikan pendidikan setelah anak tersebut masuk ke jenjang sekolah (Dwiawati et al., 2014). Guru sebagai salah satu bagian penting dalam proses pendidikan dituntut berperan dalam mempersiapkan dan membentuk individu-individu yang modern, individu-individu yang beradab, dan yang paling penting individu-individu yang berkarakter, individu yang mencerminkan wajah Indonesia dengan nilai-nilai kearifan lokalnya yang luar biasa hebatnya. Proses pendidikan di Indonesia pada *setting* apapun (pendidikan formal maupun nonformal) mampu menunjukkan individu dengan moral, etika dan berkepribadian tangguh dalam menghadapi masa depan yang penuh kompleksitas, ketidakpastian (Antara et al., 2014). Peran guru dan konselor di sekolah untuk meningkatkan *endurance* siswa yaitu dengan cara melatih siswa untuk mengerjakan tugas sendiri sampai selesai, tidak menyontek kepada teman dan berusaha mengerjakan tugasnya dengan bersungguh-sungguh. Konselor dapat menerapkan model-model konseling tertentu untuk meningkatkan *endurance* siswa (Farmer-Hinton & McCullough, 2008). Dalam penelitian ini, kami menggunakan pendekatan bimbingan konseling untuk meningkatkan *endurance* siswa. Pelayanan bimbingan dan konseling dapat dipandang sebagai upaya proaktif dan sistematis dalam memfasilitasi individu mencapai tingkat perkembangan yang efektif, pengembangan lingkungan, dan peningkatan fungsi atau manfaat individu dalam lingkungannya. Semua perubahan perilaku tersebut merupakan proses perkembangan individu, yakni proses interaksi antara individu dengan lingkungan melalui interaksi yang sehat dan produktif (Swandevi et al., 2019).

*Endurance* adalah kemampuan untuk bertahan mengatasi rintangan dan menyelesaikan tugas sampai selesai, sehingga untuk mencapai hal tersebut harus berasal dari kemauan diri sendiri dan harus ada perubahan dari cara berpikir sehingga akan berdampak pula pada perubahan tingkah laku. Untuk membantu permasalahan siswa berkaitan dengan "*endurance*" kami memilih untuk mengaplikasikan teori *cognitive behavioral*. Konseling kognitif perilaku merupakan pendekatan konseling yang mengkombinasikan penggunaan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif, yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan konseli (Damayanti & Nurjannah, 2016; Fitch & Marshall, 2002). Teknik-teknik utama yang digunakan dalam konseling perilaku ini telah disebutkan oleh Suranata (2017) dan Steigerwald and Stone (1999), yaitu: 1) Restrukturisasi kognitif, 2) Teknik pemantauan diri, 3) Rileksasi dan disentisasi sistematis, 4) Teknik pemecahan masalah, 5) Teknik latihan keterampilan sosial, 6) Teknik latihan asertif.

Dalam penelitian ini, kami memilih untuk menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *endurance*. Restrukturisasi kognitif adalah proses mengidentifikasi dan mengevaluasi kognisi seseorang (Bryant, Moulds, Guthrie, Dang, & Nixon, 2003; Fuqua, Johnson, Anderson, & Newman, 1984), memahami dampak perilaku negatif dari pikiran

tertentu, dan belajar untuk menggantikan kognisi ini dengan pemikiran yang lebih realistis, sesuai, dan adaptif (Corey, Corey, & Corey, 2013). Kami menggunakan teknik restrukturisasi kognitif karena segala sesuatu berasal dari pikiran individu, siswa diharapkan dapat mengubah pemikiran yang negatif terhadap tugas menjadi pemikiran yang positif sehingga siswa dapat menyelesaikan tugas dengan baik meskipun terdapat beberapa hambatan. Menurut Suranata (2017) teknik restrukturisasi kognitif adalah upaya yang digunakan untuk membantu siswa menghentikan pikiran dan mengganti distorsi kognitif sebagai pola berpikir yang negative seperti kegagalan, kesulitan atau kendala akademik. Konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif merupakan upaya untuk memodifikasi pandangan atau cara berpikir konseli yang negatif menjadi cara berpikir yang positif serta diikuti dengan berubahnya tingkah laku. Dengan tujuan dari konseling behavioral teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk membantu siswa menghentikan dan mengganti distorsi kognitif sebagai pola berpikir yang negative atau merugikan ketika menghadapi suatu situasi atau kondisi *negative*, kegagalan, kesulitan atau kendala akademik. Selain itu kami juga menemukan penelitian yang dilakukan oleh Swandevi et al. (2019) yang menemukan bahwa model konseling *cognitif behavior* dengan teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam meningkatkan *self-endurance* siswa kelas X di SMA Lab. Undiksha.

Implementasi teknik restrukturisasi kognitif adalah membangun pola pikir yang lebih sesuai atau adaptif (Sulistiya, Sugiharto, & Mulawarman, 2017). Intervensi konseling diarahkan kepada siswa dengan cara berpikir yang memandang tuntutan-tuntutan merupakan rintangan yang tidak bisa dilalui atau memiliki daya tahan terhadap rintangan yang rendah, karena pribadi daya tahan (*Self-endurance*) terhadap kesulitan siswa cenderung didapatkan karena cara berpikir siswa yang salah yang menyebabkan tingkah laku yang nampak menjadi kurang positif. Setiap individu memiliki hambatan dan rintangan masing-masing dalam hidupnya sehingga dibutuhkan *endurance* yang baik untuk menghadapi hambatan dan rintangan tersebut. Individu yang memiliki daya tahan yang kurang mungkin disebabkan oleh pola pikir yang salah terhadap rintangan atau masalah yang sedang dihadapinya sehingga diharapkan dengan merestrukturisasi pikiran dapat meningkatkan daya tahan individu dalam menghadapi rintangan atau masalah yang sedang terjadi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan keefektifan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *endurance* siswa. Berdasarkan pemaparan, pemikiran serta fakta yang terjadi di lapangan, kami tertarik untuk meneliti ketahanan siswa dalam mengatasi rintangan (*endurance*). Ketertarikan kami didasarkan pada gejala perilaku menunda membuat tugas, mengacuhkan tugas dan belum mampu mengerjakan tugas sampai selesai. Peneliti mengangkat tema tentang *endurance* dengan menggunakan model konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif. Dalam hal ini, peneliti akan melakukan *treatment* terhadap siswa di kelas X SMA Negeri 4 Singaraja. Sehingga, judul penelitian ini adalah “Keefektifan Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan *Endurance* Siswa”.

## Metode

### Partisipan

Penelitian eksperimen ini menggunakan desain *Pretest-Posttest Control Group design* (Borg, Gall, & Gall, 1987; Dawson, 2019). Populasi penelitian ini adalah siswa-siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja yang berjumlah 349 siswa. Sampel penelitian berjumlah 54 siswa. Melalui teknik *random sampling*, 23 siswa ditempatkan di kelompok eksperimen yang mendapatkan *treatment* model konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif dan 31 siswa merupakan kelompok kontrol.

## Prosedur

Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan kuesioner *pretest* terlebih dahulu. Kemudian kelompok eksperimen diberikan treatment menggunakan teknik restrukturisasi kognitif selama 9 kali pertemuan. Langkah-langkah treatment yang diberikan yaitu: latihan identifikasi distorsi kognitif, latihan pembiasaan kembali pikiran (teknik reframing), latihan mengganti pikiran negative dengan pemikiran lebih tepat (afirmasi positif), pemberian tugas rumah: mengimplementasikan teknik restrukturisasi kognitif, reframing dan afirmasi positif. Sedangkan kelompok kontrol menunggu untuk mendapatkan konseling setelah penelitian berakhir. Kelompok seperti ini sering disebut dengan *waiting list control*. Setelah pemberian treatment selesai, selanjutnya kepada seluruh kelas eksperimen dan kontrol diberikan kuesioner *posttest*. Data yang diperoleh melalui *posttest* dianalisis dengan uji t. Pada akhir treatment, baik kelas eksperimen dan kontrol kembali diberikan kuesioner *endurance* untuk mendapat skor *posttest*.

## Instrumentasi

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner. Kuesioner yang digunakan telah dilakukan uji validitas terlebih dahulu dan didapatkan 40 butir pernyataan valid (data Uji Validitas dapat diakses di [osf.io/32jwe](https://osf.io/32jwe)). Analisis reabilitas kuesioner *Endurance* dilakukan hanya untuk butir yang valid. Untuk menentukan reabilitas digunakan rumus *Alpha Cronbach*. Dalam penelitian ini, 40 butir soal selanjutnya diuji reabilitas. Pada pengujian reabilitas ini menggunakan metode koefisien Alpha ( $\alpha$ ) atau r alpha. Pada pengujian reabilitas ini menggunakan metode koefisien Alpha (a) atau r Alpha, untuk menguji reabilitas digunakan dengan bantuan *Microsoft Office Excel* 2010. Dari hasil pengujian reabilitas dengan menggunakan *Microsoft excel*, instrument penelitian dinyatakan memiliki reabilitas yang sangat tinggi karena diperoleh  $r_{\alpha}$  sebesar  $0.88 > r_{\text{tabel}}$  sebesar 0.11 dengan  $N=349$  dan taraf signifikansi 5% (Data Uji Reliabilitas dapat diakses di [osf.io/32jwe](https://osf.io/32jwe)). Jadi *instrument* ini layak dan dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

## Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dalam dua tahap, yaitu deskripsi data dan uji hipotesis. Data yang diperoleh melalui kuesioner *endurance* perlu untuk dideskripsikan kembali, ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan *endurance* siswa. Analisis deskriptif dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Microsoft Excel* 2010. Adapun data kuantitatif ini dianalisis oleh penulis dengan menggunakan *statistic Inferensial t-test* menggunakan *software JASP 0.7.5.5 for Windows* (Love et al., 2019) dan dilanjutkan dengan menggunakan *d'Cohen* untuk menghitung tingkat keefektifan treatment yang dilakukan (Wagner Iii, 2019).

## Hasil

Pada tahap analisis data, data yang telah diperoleh dari penelitian dideskripsikan menurut kelompok masing-masing. Dalam penelitian ini dicari perbedaan *pretest* dan *posttest* yang diambil dari penskoran kuesioner *endurance*. Adapun untuk analisis deskriptif untuk *endurance* siswa disajikan pada Tabel 1 berikut.



Tabel 1. Analisis Deskriptif *Endurance* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Statistik	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Pre-test	Post-test	Gain Score	Pre-test	Post-test	Gain Score
Mean	134.61	175.04	40.43	134.13	145.94	11.81
Median	134	177	43.00	135	145	10.00
Modus	140	178	38.00	135	138	3.00
Standar Deviasi	7.58	11.80	4.22	9.15	12.32	3.17
Varians	60.07	145.59	85.52	86.52	156.80	70.28
Jangkauan	31	47	16.00	44	51	7.00
Nilai Minimum	122	149	27.00	109	116	7.00
Nilai Maksimum	153	196	43.00	153	167	14.00

Setelah mengikuti pretest skor rata-rata *endurance* pada kelompok eksperimen adalah 134.61 dan kelompok kontrol adalah 134.13. Setelah mengikuti *treatment* serta menjawab kuesioner pada *post-test*, skor rata-rata *endurance* kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan dibandingkan pada saat *pre-test*, yaitu menjadi 175.04. Sedangkan pada kelompok kontrol yang berada dalam *waiting list* skor rata-rata *endurance* saat *post-test* menjadi 145.94. Selanjutnya skor awal (*pretest*) dan skor akhir (*posttest*) dibandingkan maka dapat terlihat peningkatannya *endurance* siswa (Analisis deskriptif selengkapnya dapat diakses di [osf.io/32jwe](https://osf.io/32jwe)).

Untuk mengetahui keefektifan antara data kelas kontrol dan kelas eksperimen dalam penelitian ini digunakan uji *Independent Samples Test* menggunakan bantuan *JASP 0.7.5.5 for Windows*. Hasil perhitungannya disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Uji efektifitas Teknik Restrukturisasi Kognitif

	<b>t</b>	<b>df</b>	<b>p</b>	<b>Cohen's d</b>
<b>Posttest</b>	8.577	52.00	< .001	2.361

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan  $p < 0.001$ , sehingga dapat diartikan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan *endurance* siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja (Hasil Uji *Independent Samples Test* dapat diakses di [osf.io/32jwe](https://osf.io/32jwe)). Besar efektivitas konseling behavioral didapatkan  $E_s = 2.361$  maka tingkat efektivitas dalam penelitian ini dinyatakan tinggi. Sehingga konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif memiliki efektivitas yang tinggi untuk meningkatkan *endurance* siswa.

## Diskusi

Hasil observasi awal didapatkan 70% siswa memiliki gejala *Endurance* yang masih rendah, sedangkan sebanyak 30% siswa memiliki gejala *endurance* yang sudah tinggi dan perlu ditingkatkan lagi. Kemudian kami memberikan perlakuan (*treatment*) konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif sebanyak 9 kali pertemuan. Setelah pemberian *treatment* didapatkan 9% siswa memiliki gejala *Endurance* yang masih rendah, sedangkan sebanyak 91% siswa memiliki gejala *endurance* yang tinggi. Perilaku yang awalnya kurang suka menyelesaikan tugas, kurang berusaha dalam mengerjakan tugas dan kurang bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas. Kemudian setelah diberikan perlakuan (*treatment*)

konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif, nampak siswa sudah mampu menyelesaikan tugas, berusaha dalam mengerjakan tugas dan bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan *endurance* siswa. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif mampu mengubah pola pikir siswa yang diikuti pula dengan perubahan tingkah lakunya (Swandevi, 2018). Hal tersebut dibuktikan dengan hasil analisis data didapatkan  $t = 8.577$  dengan  $p < 0.001$ , dengan nilai  $d'_{Cohen} = 2.361$  sehingga dapat disimpulkan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif memiliki efektivitas yang tinggi untuk meningkatkan *endurance* siswa kelas X SMA N 4 Singaraja.

Individu yang memiliki daya tahan yang tinggi akan pantang menyerah terhadap segala rintangan. Mereka akan terus mencoba sampai mereka berhasil (Wisadirana, 2019). Di lingkungan sekolah pun, pribadi yang tahan terhadap rintangan ini sangat diperlukan, seperti siswa yang diberikan tugas oleh guru harus segera menyelesaikannya sampai selesai meskipun terdapat beberapa rintangan dalam proses menyelesaikannya, siswa harus menyelesaikan tugas dengan sungguh-sungguh dan pantang menyerah. Namun, saat ini pada kenyataannya dilapangan masih banyak siswa yang cepat menyerah pada suatu tugas yang diberikan oleh guru serta kurang bersungguh-sungguh dalam mengerjakan suatu tugas. Hal tersebut mungkin dikarenakan siswa memiliki pola pikir yang salah terhadap rintangan-rintangan yang mereka hadapi.

Konseling kognitif behavioral digunakan oleh kami dalam melakukan *treatment* gejala tersebut. Tahapan dalam upaya membantu siswa mengatasi *endurance* rendah dengan yang pertama, mengidentifikasi pemikiran yang bermasalah dalam penelitian ini berfokus pada penyelesaian suatu tugas. Kedua, menghentikan pemikiran negative yang bermasalah. Ketiga, melatih siswa membentuk pemikiran-pemikiran baru yang lebih positif. Keempat, Individu belajar mengubah tingkah laku sesuai dengan pemikiran baru yang telah dibentuk. Konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu cara membentuk perilaku secara bertahap yang berfokus kepada proses kognitif dan behavior (tingkah laku) siswa sebagai subjek penelitian, dengan tujuan untuk mengubah cara berpikir siswa yang akan diikuti dengan berubahnya tingkah laku siswa. Konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam meningkatkan *endurance* siswa.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil-hasil penelitian terdahulu yang antara lain sebagai berikut: Penelitian pertama yang dilakukan oleh Yudiani, Gading, and Lestari (2017) menemukan bahwa terdapat pengaruh konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif terhadap kecerdasan emosional. Penelitian kedua, penelitian yang dilakukan oleh Kariasih, Suarni, and Dantes (2017) menemukan bahwa terdapat pengaruh yang tinggi implementasi konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif terhadap *adversity quotient* siswa kelas X MIPA 1 SMA Negeri 2 Singaraja. Penelitian ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Habsy (2019) menemukan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior* efektif dalam meningkatkan regulasi diri siswa.

Penelitian ini menguatkan penelitian-penelitian terdahulu bahwa konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif mampu meningkatkan *endurance* siswa. Guru BK dapat menerapkan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *endurance* agar siswa memiliki daya tahan yang kuat dalam menghadapi rintangan dalam menghadapi rintangan dalam hidupnya.

## Simpulan

Konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan *Endurance* siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja. Guru bimbingan konseling



disarankan agar dapat menerapkan konseling cognitive behavior dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *endurance* siswa. Namun, jika guru BK belum menguasai prosedur penerapan konseling ini, dapat dibantu dengan mengikuti pelatihan atau seminar yang diselenggarakan oleh lembaga. Sehingga jika disekolah ditemui permasalahan terkait dengan *endurance* siswa yang rendah dapat segera diberikan konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif.

## Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah bekerjasama dan membantu proses penelitian, khususnya kepada Dr. Putu Gede Wartawan, S.Pd, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMAN 4 Singaraja yang telah mengizinkan kami melakukan penelitian di sekolah yang Beliau pimpin, Bapak dan Ibu Guru SMA Negeri 4 Singaraja beserta staff Tata Usaha yang telah memberi informasi dan motivasi serta bimbingan selama melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 4 Singaraja, serta seluruh siswa di SMA Negeri 4 yang berpartisipasi dalam melaksanakan kegiatan penelitian yang telah banyak membantu kami selama pelaksanaan penelitian.

## References

- Antara, I. N. K. T., Antari, N. N. M., & Dantes, N. (2014). Penerapan Konseling Kognitif dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 3 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Bingquan, L., Weisheng, C., Xudong, Z., & Wenxiu, Z. (2019). The Compilation of the Adversity Quotient Scale for College Students. *Psychology and Behavioral Sciences*, 8(1), 9.
- Borg, W. R., Gall, J. P., & Gall, M. D. (1987). *Applying educational research: A practical guide for teachers*. New York: Longman.
- Bryant, R. A., Moulds, M. L., Guthrie, R. M., Dang, S. T., & Nixon, R. D. V. (2003). Imaginal exposure alone and imaginal exposure with cognitive restructuring in treatment of posttraumatic stress disorder. *Journal of consulting and clinical psychology*, 71(4), 706.
- Cleland, J., Arnold, R., & Chesser, A. (2005). Failing finals is often a surprise for the student but not the teacher: identifying difficulties and supporting students with academic difficulties. *Medical teacher*, 27(6), 504-508.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2013). *Groups: Process and practice*. USA: Cengage Learning.
- Damayanti, R., & Nurjannah, P. A. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 221-234.
- Dawson, C. (2019). *Introduction to Research Methods 5th Edition: A Practical Guide for Anyone Undertaking a Research Project*: Robinson.
- Dwiawati, K. A., Dantes, N., & Suranata, K. (2014). Kontribusi Intensitas Hubungan dalam Pola Asuh Orang Tua dan Adversity Quotient terhadap Rasa Percaya Diri Siswa kelas X SMA Negeri 4 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).

- Farmer-Hinton, R. L., & McCullough, R. G. (2008). College counseling in charter high schools: Examining the opportunities and challenges. *The High School Journal*, 91(4), 77-90.
- Fitch, T. J., & Marshall, J. L. (2002). Using cognitive interventions with counseling practicum students during group supervision. *Counselor Education and Supervision*, 41(4), 335-342.
- Fuqua, D. R., Johnson, A. W., Anderson, M. W., & Newman, J. L. (1984). Cognitive methods in counselor training. *Counselor Education and Supervision*, 24(1), 85-95.
- Habsy, B. A. (2019). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa SMP. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 15-26.
- Kariasih, D., Suarni, N. K., & Dantes, N. (2017). *Pengaruh Konseling Kognitif Behavior dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Meningkatkan Adversity Quotient Siswa Kelas X MIPA 1 SMA Negeri 2 Singaraja*. Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja.
- Kemendikbud. (2013). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 107 Tahun 2013 tentang Tunjangan Kinerja bagi Pegawai di Lingkungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. In Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Love, J., Selker, R., Marsman, M., Jamil, T., Dropmann, D., Verhagen, J., . . . Epskamp, S. (2019). JASP: graphical statistical software for common statistical designs. *Journal of Statistical Software*, 88(2).
- Lukitasari, D. R. (2013). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Melalui Model Pembelajaran Berbasis Masalah dengan Berbantuan Film sebagai Sumber Belajar pada Pokok Bahasan Sikap Pantang Menyerah dan Ulet Kelas X PM SMK N 1 Batang*. Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- McCormick, A., Meijen, C., & Marcora, S. (2015). Psychological determinants of whole-body endurance performance. *Sports medicine*, 45(7), 997-1015.
- Meijen, C. (2019). *Endurance Performance in Sport: Psychological Theory and Interventions*: Routledge.
- Montarello, S., & Martens, B. K. (2005). Effects of interspersed brief problems on students' endurance at completing math work. *Journal of Behavioral Education*, 14(4), 249-266.
- Pangma, R., Tayraukham, S., & Nuangchalerm, P. (2009). Causal Factors Influencing Adversity Quotient of Twelfth Grade and Third-Year Vocational Students. *Online Submission*, 5(4), 466-470.
- Parvathy, U., & Praseeda, M. (2014). Relationship between adversity quotient and academic problems among student teachers. *Journal of Humanities and Social Science*, 19(11), 23-26.
- Putra, I. D. G. A. P., Arum, D., & Dharsana, I. K. (2017). Differences Effectiveness of Behavioral Counseling Modeling Technique with Aversi Technique to Self Endurance. *Bisma The Journal of Counseling*, 1(1), 50-59.
- Steigerwald, F., & Stone, D. (1999). Cognitive restructuring and the 12-step program of Alcoholics Anonymous. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 16(4), 321-327.
- Stewart, S. M., Betson, C., Marshall, I., Wong, C. M., Lee, P. W. H., & Lam, T. H. (1995). Stress and vulnerability in medical students. *Medical education*, 29(2), 119-127.
- Sulistiya, E., Sugiharto, D. Y. P., & Mulawarman, M. (2017). Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body Image. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 135-140.
- Suranata, K. (2017). *Modeling Konseling Kognitif-Perilaku: Panduan Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Melalui Pola Berpikir Rasional*. Padang: Ikatan Konselor Indonesia (IKI).

- Swandevi, N. K. A., Gading, I. K., & Tirka, W. (2019). Penerapan Konseling Cognitive Behavior Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Self-Endurance Siswa Kelas X SMA Lab. Undiksha Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 9(2).
- Wagner Iii, W. E. (2019). *Using IBM® SPSS® statistics for research methods and social science statistics*: Sage Publications.
- Wilding, J., Andrews, B., & Hejdenberg, J. (2007). Relations between life difficulties, measures of working memory operation, and examination performance in a student sample. *Memory*, 15(1), 57-62.
- Wisadirana, D. (2019). *Psikologi Anak Sukses: Cara Orangtua Memandu Anak Meraih Sukses*. Malang: Universitas Brawijaya Press.
- Wong, D. F. K., & Kwok, S. L. Y. C. (1997). Difficulties and patterns of social support of mature college students in Hong Kong: Implications for student guidance and counselling services. *British Journal of Guidance and Counselling*, 25(3), 377-387.
- Yudiani, N. K. S., Gading, I. K., & Lestari, L. P. S. (2017). Pengaruh Konseling Kognitif Behavioral Teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X IBB SMA Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 8(2).