

KONSELING DENGAN STRATEGI RESTRUKTURISASI KOGNITIF SERTA PENGARUHNYA TERHADAP EFIKASI DIRI PERFORMANSI AKADEMIK

Muhammad Rezza Septian¹, Ardian Renata Manuardi²

¹²Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Siliwangi

¹rezza.septian25@gmail.com, ²ardianrenata@ikipsiliwangi.ac.id

Abstrak

Penelitian ini didasarkan pada urgensi tingkat efikasi diri performansi akademik mahasiswa psikologi Universitas Negeri Malang yang cenderung rendah akibat distorsi kognitif yang telah menjadi konsep yang salah dalam berfikir. Peneliti menggunakan strategi restrukturisasi kognitif dalam sebuah konseling untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa yang rendah. Kuantitatif dipilih sebagai pendekatan dalam penelitian ini dengan menggunakan metode penelitian *quasi eksperimen* menggunakan *one group pre-test post-test design* dengan 6 subjek penelitian, berdasarkan *output statistic* diperoleh hasil dari uji *Wilcoxon sebesar -2.201 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,028*. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa konseling dengan strategi restrukturisasi kognitif memiliki pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan efikasi diri performansi akademik.

Kata Kunci: Restrukturisasi Kognitif, Efikasi Diri, Performansi Akademik

Abstract

This research is based on the urgency of the level of self-efficacy of the academic performance of psychology students at the State University of Malang which tends to be low due to cognitive distortions that have become a wrong concept in thinking. Researchers used cognitive restructuring strategies in counseling to improve students' low self-efficacy. Quantitative was chosen as the approach in this study using a quasi-experimental research method using one group pre-test post-test design with 6 research subjects, based on the statistical output obtained from the Wilcoxon test of -2.201 with Asymp. Sig. (2-tailed) of 0.028. Thus, it can be concluded that counseling with cognitive restructuring strategies has a significant effect on improving self-efficacy of academic performance.

Keywords: Cognitive Restructuring, Self Efficacy, Akademik Performance

PENDAHULUAN

Indeks Pembangunan Manusia atau yang biasa disebut *Human Development Index* (HDI) mempunyai indikator dalam mengukur tingkat kesejahteraan manusia, banyak faktor yang mempengaruhi dan di antaranya adalah pendidikan yang merupakan salah satu indikator penting untuk menunjang permasalahan-permasalahan akademik manusia. Karena pengaruh pendidikanlah kesejahteraan hidup manusia yang diukur oleh HDI (*Human Development Index*) dapat memberikan pengaruh yang signifikan, sayangnya hingga hari ini permasalahan-permasalahan psikologis dalam lingkup Universitas masih sangat banyak, seperti beberapa temuan peneliti sebelumnya yang mengasumsikan bahwa lingkup mahasiswa adalah tempat di mana permasalahan-permasalahan psikologis itu muncul oleh banyaknya penyebab seperti ketidakmampuan individu dalam berfikir secara positif dan ditambah hal-hal

tersebut telah menjadi konsep berfikir yang salah dalam hidup mereka. Secara umum mahasiswa yang mempunyai kemampuan akademik yang baik belum tentu mempunyai konsep berfikir yang positif, hal ini ditandai dengan rendahnya efikasi diri dalam performansi akademik mahasiswa selama perkuliahan yang telah dijalani.

Dasar dari efikasi diri sendiri sebenarnya adalah kemampuan akademik individu, dalam hal ini individu dikatakan memiliki efikasi diri yang kurang memadai akibat menerapkan konsep berfikir yang salah sehingga tidak mampu untuk berfikir rasional dan terhambat oleh pandangan-pandangan negatif tentang lingkungan sekitarnya. Universitas Negeri Malang sebagai Perguruan Tinggi Negeri (PTN) menerima 2.604 mahasiswa baru pada tahun 2016 dari total pendaftar sebanyak 750.208 yang berarti bahwa mahasiswa-mahasiswa pada perguruan tinggi negeri (PTN) mempunyai potensi akademik yang memadai, namun hal ini bertolak belakang oleh beberapa penelitian yang dilakukan di fakultas psikologi Universitas Negeri Malang seperti temuan Occasar (2009) yang mengatakan dari 611 subjek penelitian menyebutkan bahwa efikasi diri mahasiswa psikologi universitas negeri malang tergolong kurang memadai, terlebih kepada mahasiswa-mahasiswa semester akhir yang hendak menyusun skripsi. Selain itu Wasilia (2011) juga mengatakan bahwa dari 100 subjek penelitian yang diambil memberikan gambaran yaitu 86% efikasi diri mahasiswa pada lingkup psikologi Universitas Negeri Malang tergolong kurang memadai, ditambah hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri (2014) juga mendambah daftar rendahnya efikasi diri pada lingkup yang sama yaitu seluruh mahasiswa psikologi mulai angkatan 2011-2013 memiliki efikasi diri rendah sebanyak 57,38%.

Faktor penyebab rendahnya efikasi diri adalah ketidak mampuan mahasiswa dalam mengelola pikiran-pikiran otomatis mereka yang berarti bahwa mahasiswa masih belum dapat berfikir kritis dalam memaknai setiap situasi yang berpotensi menjadi masalah bagi dirinya. Bandura (1994) menambahkan bahwa penyebab dari ketidakyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dikarenakan oleh (1) *Mastery Experiences* atau pengalaman individu dalam meraih keberhasilan seperti mahasiswa yang pernah mengalami kegagalan dalam upaya mereka untuk mencapai keberhasilan meraih nilai yang baik dalam setiap mata kuliah, (2) *Vicarious Experiences* yang berarti bahwa pengalaman orang disekitar lingkungan kita tidak banyak memberikan gambaran-gambaran tentang keberhasilan yang telah mereka capai, sehingga dapat mempengaruhi individu dalam proses mengembangkan dirinya, (3) *Social Persuasion* atau persuasi sosial sebagai contoh seseorang yang kita anggap memiliki kemampuan yang baik namun tidak memberikan kontribusi apapun dalam perkembangan akademik individu, dan (4) *Psychological & Emotional States* adalah faktor psikologis dan keadaan emosional seperti mahasiswa yang mudah menyerah, mudah tersinggung, dan tidak dapat membaur dengan lingkungan sekitar yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami krisis identitas dan lebih mengembangkan pikiran negatif terhadap lingkungannya.

Kemudian Liberty (2006) menjelaskan tentang beberapa faktor selain yang dikemukakan oleh Bandura, diantaranya penyebab rendahnya efikasi diri pada diri individu disebabkan oleh perbedaan lingkup pendidikan antar individu. Individu yang memiliki riwayat pendidikan yang baik biasanya menerapkan pola pikir yang baik pula, begitu juga sebaliknya individu yang berasal dari sekolah favorit lebih memiliki efikasi diri yang baik pula, hal ini menjadi fenomena dimana dalam lingkungan kelas biasanya mahasiswa-mahasiswa yang berasal dari sekolah Negeri memiliki efikasi diri yang baik, ditunjukkan dengan gaya bergaul mereka yang cenderung lebih cepat dalam mengelola situasi. Selain itu Sarwono (2010) menjelaskan bahwa penyebab permasalahan mahasiswa tersebut berada pada kesenjangan dalam hal biologis, psikologis, dan sosial yang mengarah kepada penerapan konsep-konsep berfikir yang cenderung keliru dalam menanggapi segala situasi yang terdapat pada lingkungannya.

Dampak terburuk akibat rendahnya efikasi diri adalah terpeliharanya pikiran otomatis yang terdistorsi akibat kesalahan dalam mengelolah setiap informasi sehingga menjadi tidak akurat. Jones (2011) menjelaskan bahwa dampak dari rendahnya efikasi diri individu dalam akademik akibat terbiasa mendahulukan pikiran-pikiran negatif ketimbang positif, tentu saja hal ini mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kualitas individu dalam memaknai segala situasi, baik dalam melakukan interaksi sosialnya. Jones juga menyatakan bahwa efikasi diri adalah fondasi manusia untuk mengarahkan diri melalui kemampuan mengontrol proses berfikir, motivasi, dan tindakannya. Masalah ini bukan sekedar masalah mengetahui apa yang akan dilakukan. Untuk melaksanakan kinerja yang baik, seseorang perlu memiliki keterampilan yang dipersyaratkan dan keyakinan dalam dirinya. Hanya jika seseorang percaya bahwa dirinya dapat menghasilkan hasil yang diinginkan melalui tindakannya, ia hanya akan membutuhkan sedikit dorongan untuk bertindak atau bertahan saat menghadapi kesulitan.

McMaina & Michelle (2015) menyebutkan bentuk-bentuk dari distorsi kognitif akibat dari rendahnya efikasi diri diantaranya: (1) *All-or nothing thinking* (segalanya atau tidak sama sekali) yang berarti individu akan berfikir bahwa sesuatu harus sempurna dan persis seperti apa yang dia inginkan atau itu menjadi sebuah kegagalan, (2) *Selective abstraction* (abstraksi selektif) atau memaknai suatu peristiwa yang dapat mendukung pikiran negatifnya, (3) *Mind reading* (Membaca pikiran) Hal ini mengacu pada gagasan bahwa seakan-akan kita tahu apa yang orang lain pikirkan tentang kita, (4) *Negative prediction* (prediksi negatif), individu akan mempercayai bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi meskipun tidak ada bukti yang mendukung hal itu, (5) *Catastrophizing* (menebak-nebak respon yang akan terjadi), mahasiswa yang memiliki pola pikir negatif biasanya akan memiliki prediksi yang buruk tentang respon lingkungan terhadapnya, (6) *Overgeneralization* atau mengeneralisasikan sesuatu secara berlebihan, (7) *Labeling and mislabeling* (sebuah pandangan negatif tentang diri sendiri yang diciptakan oleh diri sendiri berdasarkan kesalahan dan kecerobohan yang telah dibuat) sebagai contoh seseorang yang mendapat nilai buruk dalam mata kuliah kemudian menganggap bahwa dirinya adalah orang yang paling bodoh, (8) *Magnification or minimization* atau membesar-besarkan ketidaksempurnaan yang dimiliki individu, dan menutupi potensi-potensi atau bakat yang ada dalam diri, (9) *Personalization* (personalisasi) atau melihat sebuah peristiwa dan memaknainya secara berlebihan yang dapat menimbulkan pikiran negatif.

Solusi yang ditawarkan oleh peneliti dalam hal ini adalah teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kognitif untuk meningkatkan efikasi diri performansi akademik mahasiswa. Strategi restrukturisasi dipilih dengan asumsi bahwa konsep dasar konseling dengan strategi restrukturisasi kognitif adalah kunci untuk memahami dan menangani gangguan psikologis. Menurut Alford & Beck (1997) kognisi didefinisikan sebagai fungsi yang memiliki kesimpulan-kesimpulan dalam memaknai segala situasi yang dihadapi oleh individu, jadi individu perlu beradaptasi dengan keadaan lingkungan yang dinamis. Kognisi termasuk proses-proses yang melibatkan identifikasi dan prediksi berbagai hubungan kompleks di antara berbagai kejadian untuk tujuan adaptasi dengan lingkungan. Kemudian Christenfeld (2010) mengatakan bahwa, untuk menangani masalah keyakinan diri diperlukan pendekatan khusus yang mampu membuka dan membenahi pola pikir atau kognitif seseorang.

Hal ini dikarenakan masalah keyakinan diri mahasiswa yang kurang memadai lebih banyak disebabkan karena distorsi kognitif atau kerancuan pada pola pikir yang tidak realistis, kurang terkontrol dan cara berfikirnya tidak terstruktur dengan baik. Maka dari itu strategi restrukturisasi kognitif dalam proses konseling digunakan sebagai obat dalam menangani

permasalahan-permasalahan kognitif yang ada dengan menggunakan model evaluasi pikiran otomatis menurut Beck (2011) bahwa terdapat tiga tahapan inti yaitu (1) identifikasi pikiran otomatis, dimulai dari definisi pikiran otomatis hingga konseli dapat mengetahui kapan pikiran otomatis itu akan datang, (2) identifikasi emosi, adalah tahapan dimana konseli dapat memahami bahwa emosi adalah hasil dari pikiran otomatis mereka dan untuk mengubah emosi mereka ke arah yang lebih stabil maka konseli harus memiliki pikiran otomatis yang positif, dan (3) evaluasi pikiran otomatis sebagai penekanan dari restrukturisasi kognitif, tahapan ini adalah tahapan yang membedakan antara strategi restrukturisasi kognitif yang digunakan oleh Beck dengan strategi restrukturisasi kognitif oleh beberapa tokoh psikologis lainnya.

Kualitas ke depan yang diharapkan dengan adanya hasil temuan dalam penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dalam kajian keilmuan khususnya dunia bimbingan & konseling sehingga dapat memberikan kontribusi dalam kehidupan sehari-hari, seperti pendapat yang dikemukakan oleh Dewey (Hanurawan, 2016) yang mengatakan bahwa suatu penelitian dianggap memiliki nilai yang baik apabila hasilnya dapat memberikan manfaat langsung dalam kehidupan manusia dalam meraih suatu prestasi, dan penelitian ini adalah representasi dari pendapat tersebut.

METODE

Kuantitatif dipilih sebagai pendekatan dalam penelitian ini dengan menggunakan metode penelitian quasi eksperimen. Rancangan dalam penelitian ini menggunakan *one group pre-test* dan *post-test design*. Subjek yang terdapat pada penelitian ini diberikan *treatment* berupa konseling individu dengan strategi restrukturisasi kognitif guna memiliki efikasi diri performansi akademik yang memadai. Adapun rancangan penelitian dapat dilihat pada tabel berikut.

	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
<i>Treatment Group</i>	O ₁	X _a	O ₂

Gambar 1. Rancangan *One group Pretest-Posttest Design*.

Keterangan :

O₁ = Pre-test

X_a = Konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif

O₂ = Post-test

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. Subjek yang dipilih dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang yang disaring menjadi 6 mahasiswa. Peneliti memilih mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang sebagai subjek penelitian karena peneliti telah banyak memahami situasi dalam kelas termasuk menemukan permasalahan penelitian yang diangkat pada karya ilmiah ini, yaitu efikasi diri performansi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang yang cenderung rendah.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan-pertimbangan oleh peneliti, seperti terbatasnya waktu, tenaga dan finansial sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh, akan tetapi metode yang dipilih sangatlah relevan untuk menjembatani permasalahan-permasalahan penelitian dengan hasil yang akan dicapai. Peneliti menggunakan *purposive sampling* dalam menentukan subjek

penelitian yang berarti bahwa terdapat ciri-ciri khusus dalam memilih subjek penelitian, yaitu peneliti menjangkau mahasiswa berdasarkan data dari rektorat bagian akademik psikologi dan diambil mahasiswa yang mempunyai nilai rendah, kemudian diberikan *pre-test*.

Sugiyono (2011) menjelaskan bahwa *purposive sampling* adalah teknik yang menentukan subjek penelitian dengan pertimbangan tertentu. Dalam hal ini peneliti memilih subjek penelitian berdasarkan pengamatan di lapangan terhadap mahasiswa psikologi yang dinilai mempunyai potensi akademik yang cukup namun tidak mempunyai efikasi diri yang memadai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut ini sajian komparasi hasil *treatment* untuk meningkatkan efikasi diri akademik dengan skala efikasi diri akademik saat *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 1 Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Subjek Penelitian

N o	Konsel i	Skor Pre-tes t	Kategor i	Skor Post-tes t	Kategor i
1	ADTR	40	Rendah	61	Tinggi
2	HER	51	Sedang	64	Tinggi
3	DHAFI	35	Rendah	55	Sedang
4	MKS	38	Rendah	70	Tinggi
5	AMN	41	Sedang	66	Tinggi
6	RRM	32	Rendah	56	Sedang

Berdasarkan tabel 3.1 menunjukkan bahwa seluruh subjek penelitian yang terdiri dari 6 konseli termasuk pada kategori memiliki tingkat efikasi diri performansi akademik rendah hingga tinggi dengan rentang skor 23 hingga 69. Setelah diketahui skor *pre-test* efikasi diri performansi akademik, seluruh subjek penelitian diberikan *treatment* berupa konseling dengan strategi restrukturisasi kognitif. Hasil peningkatan efikasi diri performansi akademik akan diketahui ketika *post-test* selesai dilaksanakan.

Tabel 2 *Descriptive Statistics* Hasil Rata-rata *Pre-test* dan *Post-test*

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PRETEST					
POSTTEST	6	39,50	6.535	32	51
	6	62,00	5.831	55	70

Bedasarkan tabel di atas diperoleh rata-rata nilai *pre-test* sebesar 39.50 dengan standart deviasi sebesar 6.535 dan nilai rata-rata nilai *post-test* sebesar 62.00 dengan standart deviasi 5.831.

Tabel 3 *Test Statistic* Subjek Penelitian

	POSTTEST – PRETEST
Z	-2,201 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,028
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Pada tabel 3.3 yaitu *output statistic* diperoleh hasil dari uji *Wilcoxon* sebesar -2.201 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,028. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa konseling dengan strategi restrukturisasi kognitif memiliki pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan efikasi diri performansi akademik mahasiswa psikologi Universitas Negeri Malang.

Pembahasan

Fenomena yang diangkat dalam penelitian ini adalah efikasi diri mahasiswa psikologi Universitas Negeri Malang yang memiliki kemampuan baik namun tidak memiliki efikasi diri yang memadai. Hal ini dibuktikan dengan berbagai hasil temuan dalam penelitian, diantaranya Occaesar (2009) dari 611 subjek penelitian menyebutkan bahwa efikasi diri mahasiswa psikologi Universitas Negeri Malang tergolong kurang memadai, terlebih kepada mahasiswa-mahasiswa semester akhir yang hendak menyusun skripsi. Temuan Wasilia (2011) mengatakan bahwa dari 100 subjek penelitian yang diambil memberikan gambaran yaitu 86% efikasi diri mahasiswa pada lingkup psikologi Universitas negeri malang tergolong kurang memadai. Kemudian Putri (2014) juga mendambah daftar rendahnya efikasi diri pada lingkup yang sama yaitu seluruh mahasiswa psikologi mulai angkatan 2011-2013 memiliki efikasi diri rendah sebanyak 57,38%.

Adapun permasalahan konseli secara umum terdapat pada dimensi *mastery experiences, vicarious experience, social persuasion, dan psychological and emotional state* menurut Bandura (1994). Kemudian Liberty (2016) menyatakan bahwa terdapat hal-hal lain yang mempengaruhi efikasi diri menurut Bandura, penelitiannya menunjukkan bahwa perbedaan lingkup pendidikan menjadi salah satu indikator yang mempengaruhi efikasi dirinya. Berdasarkan data konseli yang diterima oleh peneliti dalam proses konseling menunjukkan bahwa pikiran otomatis setiap konseli masih terlalu tinggi, ini dibuktikan dengan prosentase yang didapat untuk mengukur emosi sebagai hasil akhir dari buruknya pikiran otomatis yang dimiliki konseli sebagai konsep berfikirnya.

Berikut adalah data ke enam konseli yang berhasil digali oleh peneliti, (1) ADTR, konseli mengalami distorsi berfikir bahwa teman-teman kosnya tidak pernah menghargai dirinya dengan cara selalu menciptakan suasana yang ramai sehingga menganggunya dalam aktivitas belajar, konseli menunjukkan kemarahan dengan prosentase 75%, (2) HER, konseli ini pikirannya terdistorsi karena dirinya terlalu dekat dengan salah satu teman organisasi yang diikutinya sehingga konseli berfikir bahwa dirinya selalu menjadi bahan pembicaraan baik di luar maupun di dalam kelas yang sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar, akibat pertemanan yang terlalu berlebihan dalam perspektif lingkungannya sehingga konseli merasa kecewa dalam prosentase 80%, (3) DHAFI, pikiran otomatisnya diakibatkan karena ketika dia

memberikan salam pada salah satu teman sekelasnya dan tidak pernah mendapatkan respon yang diinginkan sehingga konseli mengalami kemarahan dengan prosentase 80%, (4) MKS, mengalami distorsi berfikir ketika dirinya dalam situasi dimana ketika dirinya tidak ikut teman-temannya mengerjakan tugas kelompok, maka ia berfikir yang menjadi topik pembicaraannya adalah “temannya membicarakan dirinya”, hal ini dibuktikan dengan tingkat kecemasan yang mencapai 70%, (5) AMN, konseli tersebut merasa bahwa dirinya tidak mempunyai keyakinan yang cukup dalam mengikuti setiap mata kuliah, hal ini membuat konseli merasa dirinya adalah mahasiswa yang kurang pintar dan menghasilkan kesedihan dalam prosentase 70%, dan (6) RRM, konseli merasa seringkali mendapatkan respon yang dianggap kurang menghargai dirinya karena dalam setiap diskusi mata kuliah, pendapatnya tidak pernah diterima, konseli merasa kecewa dengan hal tersebut dan diungkapkan dalam prosentase sebesar 70%.

Beberapa hasil penelitian yang diajukan untuk menjawab permasalahan dalam pembahasannya tersebut, Cristi (2013) di SMKN 1 Mojokerto menunjukkan bahwa strategi restrukturisasi kognitif sangat efektif untuk meningkatkan efikasi diri pada diri mahasiswa, hal ini ditunjukkan dengan semua subjek yang mampu melaksanakan tahapan-tahapan restrukturisasi kognitif dengan baik. Tak jauh berbeda Kemudian Li (2012) menyebutkan bahwa efikasi diri sangat terkait dengan performansi akademik seseorang. Hasil menunjukkan bahwa efikasi diri adalah prediktor yang signifikan dari performansi akademik seseorang, dan hal ini juga dibuktikan bahwa efikasi diri performansi akademik adalah prediktor dari literatur yang mendukung gagasan bahwa ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan performansi akademik.

Penelitian ini didukung oleh beberapa teori dan asumsi oleh para ahli, Beck & Weinshaar (2005) tujuan restrukturisasi kognitif adalah, agar konseli menjadi terapis bagi dirinya sendiri. Tujuan dari terapi ini untuk menangani kognisi konseli dan mengajarkan agar untuk: (1) konseli dapat memonitor pikiran otomatisnya sendiri (2) konseli memahami korelasi antara kognisi, afeksi, dan perilakunya, (3) konseli dapat memeriksa atau menguji realitas dengan bukti-bukti yang mendukung pikiran otomatisnya yang rancu, (4) menggantikan kognisi-kognisi bias dengan interpretasi-interpretasi yang realistis, (5) belajar mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang mempredisposisikannya untuk mendistorsi pengalamannya.

Secara garis besar Cormier & Nurius (2009) menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif berakar pada penghapusan distorsi kognitif atau kesimpulan yang salah, pikiran, keyakinan irasional, dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik atau sehat. Kemudian Beck (2005) menjelaskan bahwa bukan situasi atau hal-hal yang ada pada lingkungan yang menentukan perasaan individu, akan tetapi ditentukan oleh bagaimana individu mengkonstruksi situasi-situasi yang dihadapinya.

Ahli lain juga berpendapat demikian, bahwa menurut Hamdan (2008) mendeskripsikan:

Restrukturisasi kognitif adalah bentuk khusus dari terapi kognitif di mana tujuannya adalah untuk mengajarkan klien untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi pikiran otomatis (kata-kata atau gambar yang sebenarnya melalui pikiran seseorang pada tingkat kognisi yang paling dangkal) yang menyebabkan kesulitan atau perilaku disfungsional.

Restrukturisasi kognitif ialah bagian terpenting dari terapi kognitif di mana tujuannya adalah mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi pikiran otomatisnya, sehingga dapat menghasilkan emosi yang sesuai. Restrukturisasi kognitif dalam proses konseling individu digunakan untuk meningkatkan efikasi diri performansi akademik seperti beberapa pendapat yang dikemukakan oleh Anthony (2012) bahwa efikasi diri adalah kepercayaan pribadi dalam kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tindakan atau tugas yang diperlukan untuk mencapai jenis kinerja atau performa yang ditentukan. kemudian Lunenburg (2011) mengatakan efikasi diri adalah keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas tertentu dan mempengaruhi tugas yang dipilih individu untuk belajar terhadap segala sesuatu yang berpotensi menimbulkan bias-bias dalam berfikir.

Hal ini menjadi relevan mengingat restrukturisasi kognitif sangat tepat untuk menghilangkan bias-bias dalam berfikir atau yang disebut oleh Beck sebagai distorsi kognitif yang berujung pada tercapainya efikasi diri performansi akademik mahasiswa, Oliveira (2012) menyebutkan Kognisi berdampak pada aspek yang relevan secara fungsi sehari-hari, seperti emosi, perilaku, dan hubungan interpersonal, dan melibatkan struktur yang diperlukan untuk memproses informasi, kemudian Alford & Beck (1997) berpendapat bahwa kognisi sebagai fungsi yang melibatkan proses dari kesimpulan-kesimpulan logis tentang pengalaman individu tentang terjadinya peristiwa di masa mendatang dan pengontrolannya, tentunya hal ini adalah aspek-aspek yang berkaitan langsung dengan keyakinan atau efikasi diri seseorang. Peningkatan hasil efikasi diri performansi akademik pada ke enam subjek penelitian terlihat dari analisis data yang disajikan pada hasil sebelumnya. Hasil ini menunjukkan pengaruh yang signifikan bahwa penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan efikasi diri performansi akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Malang. Secara umum gambaran peningkatan terlihat dari beberapa aspek seperti konseli ADTR, HER, dan MKS mengalami peningkatan yang signifikan pada aspek persuasi sosial (*social Persuasion*) dimana informasi-informasi dari lingkungan dapat dikelola dengan pikiran positif sehingga dapat menghasilkan situasi-situasi yang prospektif, kemudian konseli DHAFI mengalami peningkatan pada aspek pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) dimana pengalaman-pengalaman yang didapat dikelola dan memberikan hasil yang baik. Kemudian AMN juga mengalami peningkatan pada aspek psikologis dan emosional (*psychological and emotional state*) dimana konseli dapat memperoleh keyakinan diri bahwa dirinya mampu melaksanakan setiap tugas yang dikerjakannya. RRM mengalami peningkatan yang signifikan pada aspek pengalaman yang dicapai oleh orang lain sebagai role model (*vicarious experiences*) dimana konseli dapat mengelola pikiran otomatisnya sebagai acuan untuk meningkatkan efikasi dirinya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa, strategi restrukturisasi kognitif dalam proses konseling mampu meningkatkan efikasi diri performansi akademik secara signifikan dan memberikan dampak positif terhadap keberlangsungan proses belajar mahasiswa psikologi Universitas Negeri Malang.

Bedasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diajukan saran sebagai berikut:

1. Konselor
 - a. Pemilihan konseli haruslah berdasarkan pada asumsi bahwa seorang konseli itu sebenarnya memiliki kemampuan akademik yang baik, ditunjukkan dengan kesehariannya di kelas dan beberapa catatan yang mendukung hal tersebut,

namun karena beberapa hal yang mendistorsi pikirannya, seorang konseli tersebut memiliki efikasi diri yang rendah.

- b. Konselor haruslah memahami tentang konsep dasar pada pendekatan kognitif bahwa menentang pikiran konseli sama dengan melanggar konsep-konsep strategi ini.
 - c. Tujuan konseling dalam pendekatan kognitif ini adalah, konseli mendapatkan efikasi diri yang memadai, bukan efikasi yang tinggi. Karena menurut Beck (2011) bahwa efikasi diri yang tinggi akan dapat melemahkan kognitif konseli.
2. Peneliti Selanjutnya
 - a. Perlu dipahami tentang perbedaan tahapan strategi restrukturisasi kognitif dalam proses konseling oleh beberapa ahli. Maka peneliti selanjutnya harus menentukan terlebih dahulu tahapan mana yang lebih cocok dengan situasi yang diinginkan.
 - b. Strategi restrukturisasi kognitif identik dengan permasalahan-permasalahan tentang psikosomatik atau kecemasan yang dapat ditangani dengan teknik tersebut, maka peneliti selanjutnya perlu mencoba pengaruh atau keefektifan strategi ini terhadap permasalahan-permasalahan psikologis lainnya.
 - c. Peneliti selanjutnya perlu mencoba strategi restrukturisasi kognitif dengan tahapan-tahapan yang direkomendasikan oleh beberapa ahli selain yang digunakan sebagai acuan pada penelitian ini.
 3. Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang
 - a. Perlu adanya informasi-informasi dasar tentang bagaimana seseorang dapat mengelola cara berfikir yang positif, baik melalui konseling, pelatihan, maupun dalam proses belajar-mengajar terutama bagi mahasiswa tingkat akhir.
 - b. Tenaga pendidik perlu memberi pengamatan lebih terhadap mahasiswa-mahasiswa yang sebenarnya memiliki potensi yang baik sehingga tidak terjebak pada konsep berfikir yang salah.
 - c. Mahasiswa psikologi harus menghilangkan persepsi tentang fenomena yang beredar luas bahwa rata-rata mahasiswa psikologi memiliki derajat yang tidak lebih tinggi dari mahasiswa Kedokteran, Hukum, Akutansi, dll.
 - d. Mahasiswa perlu mengikuti kegiatan-kegiatan positif seperti seminar dan pelatihan yang mampu menunjang kemampuan diri dalam mengelola pola pikirnya.

REFERENSI

- Alford, B. A, Beck, A. T. (1997). *The Integrative Power of Cognitive Therapy*. New York: Guilford.
- Anthony, R. Artino Jr. (2012). Academic Self-Efficacy Educational Theory to Instructional Practice. *Perspe of Med Edve 1*:76-85 DOI 10.1007/s40037-012-0012-5. Published Online: Springer
- Bandura, A. 1994. Self-efficacy. *Encyclopedia of human behavior (Vol. 4, pp. 71-81)*. New York: Academic Press.

- Beck, A. T. & Weishaar, M. E. (2005). *Cognitive Therapy*. Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy Basic and Beyond, 2nd Edition*. New York: The Guilford Press
- Cristi, C. D. (2013). The Used of Cognitive Restructuring Strategy to Improve Self Efficacy. *Jurnal BK UNESA. Volume 04 Nomor 01 Tahun 2013*, 266 – 273.
- Cormier, Sherry, Paula S.Nurius and Cynthia J.Obsorn. (2007). *Interviewing and Change Strategies for Helpers*. USA: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Hamdan, A. (2008). Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective. *Journal of Muslim Health*, 3:99-116. United Arab Emirates: Taylor & Francis Group, LLC.
- Hanurawan, F. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: RajaGrafindo Persada
- Jones, R. N. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi (Eds 4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Larsen, B. A. & Christenfeld, J. S. Nicholas. (2010). *Cognitive distancing, cognitive restructuring, and cardiovascular recovery from stress*. San Diego: Elsevier
- Liberty, A. W., Tunde, O. A, Tinuola, O. L. (2016). The Influence of Self-Efficacy and Socio-Demographic Factors on The Entrepreneurial Intentions of Selected Youth Corp Members in Lagos, Nigeria. *Journal Bulletin of Geography. Socio-economic Series / No. 34* (2016): 63–71. Nicolaus Copernicus University: All rights reserved.
- Li, K. Y. (2012). A Study of the Attitude, Self-efficacy, Effort and Academic Achievement of City Students towards Research Methods and Statistics. *SS Student E-Journal Vol. 1*, 2012, 154-183. (Online), diakses pada 2 Oktober 2016.
- Lunenburg, C. F. (2011). Self-Efficacy in the Workplace: Implications for Motivation and Performance. *International Journal of Management, Business, and Administration Vol 14*, No 1. Sam Houston State University.
- McMaina, S. Michelle, G. N. Zindel, V. S & DeRubeis, J. R. (2015). *Cognitive behavioral therapy: Current status and future research directions*. Pennsylvania State University: Routledge.
- Occaesar, P. (2009). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang yang Sedang Menyusun Skripsi. Skripsi, Program Studi Psikologi, Jurusan Bimbingan Konseling dan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang.
- Oliviera, I. de Reis. (2012). *Assesing and Restructuring Dysfunctional Cognitions. Departement of Neurosciences and Mental Healt*. Brazil: Federal University of Bahia.
- Putri, I. A. (2014). Hubungan antara Efikasi Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Bertipe Kepribadian Introvet di Fakultas Pendidkan Psikologi Universitas Negeri Malang. Skripsi: Universitas Negeri Malang
- RISTEKDIKTI. (2016). Hingga 14 Maret, Pendaftaran SNMPTN Tahun 2016 Diperpanjang. (Online), diakses 7 Maret 2017.
- Sarwono, W, R. (2010). *Psikologi Remaja*. PT RajaGrafindo Persada: Jakarta.
- Sugiono. 2011. Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Wasilia, A. (2011). Perbedaan Efikasi DIri antara Mahasiswa Bekerja dan Tidak Bekerja. Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling dan Psikologi Universitas Negeri Malang.