

Efektivitas Konseling Kognitif *Behavior* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII

Komang Triatika Suri^{1*}, Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri², Wayan Eka Paramartha³

Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia¹⁻³

Email Korespondensi: triatikasuri@gmail.com¹, arum-widhiyanti@undiksha.ac.id², eka.paramartha@undiksha.ac.id³

Article received: 22 Januari 2026, Review process: 11 Februari

Article Accepted: 25 April 2026, Article published: 07 Mei 2026

ABSTRACT

The present inquiry was grounded in an observed tendency toward diminished academic motivation among eighth-grade students at SMP Negeri 1 Singaraja. Such a condition is presumed to stem, at least in part, from the persistence of maladaptive and irrational cognitions, which subsequently permeate students' affective states as well as their engagement in learning activities. In response to this issue, the study set out to ascertain the efficacy of cognitive behavioral counseling when synergized with cognitive restructuring techniques in fostering enhanced learning motivation. Methodologically, the study adopted a quantitative paradigm, employing a quasi-experimental framework in the form of a nonequivalent pretest-posttest control group design. From a total population of 380 students, a subset of 14 participants was selected through purposive intact group sampling and allocated into experimental and control cohorts. The intervention was administered within a group counseling milieu. Data acquisition relied on a learning motivation questionnaire that had undergone prior validation and reliability testing procedures. Empirical findings indicated a pronounced escalation in motivational levels within the experimental cohort, as evidenced by an N-Gain score of 0.76, which is categorized as high. In stark contrast, the control group exhibited a negligible increase, reflected by an N-Gain score of 0.01, classified as very low. Statistical analysis further substantiated the presence of a significant disparity between the two groups, with a Sig. (1-tailed) value of 0.0005, thereby falling below the conventional significance threshold of 0.05. Additionally, the magnitude of the treatment effect was affirmed through effect size analysis, yielding a value of 4.009335, indicative of a robust influence. Taken together, these findings lend compelling support to the assertion that the implementation of cognitive behavioral counseling, in conjunction with cognitive restructuring techniques, constitutes a highly potent intervention for augmenting the learning motivation of eighth-grade students..

Keywords: Learning Motivation, Cognitive Behavioral Counseling, Cognitive Restructuring, Junior High School Students.

ABSTRAK

Adanya kecenderungan rendahnya motivasi belajar pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Singaraja menjadi titik tolak penelitian ini, di mana kondisi tersebut tidak terlepas dari dominasi pola pikir yang irasional, yang kemudian memengaruhi aspek emosi sekaligus perilaku belajar mereka. Pengujian terhadap efektivitas penerapan konseling kognitif

behavior yang dikombinasikan dengan teknik restrukturisasi kognitif, dalam konteks peningkatan motivasi belajar siswa, menjadi fokus utama yang mendasari pelaksanaan penelitian ini. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental, yaitu nonequivalent pretest-posttest control group design. Populasi penelitian berjumlah 380 siswa, dengan sampel sebanyak 14 siswa yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan teknik purposive intact group. Intervensi diberikan dalam setting konseling kelompok. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket motivasi belajar yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Perolehan nilai N-Gain pada kelompok eksperimen yang mencapai 0,76 dan tergolong dalam kategori tinggi, serta kontras dengan capaian kelompok kontrol yang hanya berada pada angka 0,01 dengan klasifikasi sangat rendah, menjadi temuan utama yang dihasilkan dalam penelitian ini. Adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok teridentifikasi melalui hasil pengujian hipotesis, yang ditunjukkan oleh nilai Sig. (1-tailed) sebesar 0,0005 yang berada di bawah ambang batas 0,05. Besarnya pengaruh perlakuan yang tergolong kuat turut terkonfirmasi melalui hasil analisis effect size, yang memperlihatkan nilai sebesar 4,009335. Dengan demikian, efektivitas penerapan konseling kognitif behavior yang diintegrasikan dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII dapat ditegaskan sebagai simpulan utama dari penelitian ini.

Kata Kunci: *Motivasi Belajar, Konseling Kognitif Behavior, Restrukturisasi Kognitif, Siswa SMP.*

PENDAHULUAN

Peran strategis pendidikan sebagai fondasi utama dalam menunjang proses pembangunan sekaligus mendorong kemajuan suatu bangsa menjadi gagasan pokok yang melandasi pernyataan ini. Seiring dengan perkembangan zaman, pendidikan tidak hanya menjadi kebutuhan dasar, tetapi juga menjadi indikator kemajuan suatu negara dalam menghasilkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas (Arifin, 2022). Pernyataan tersebut menemukan relevansinya dengan amanat Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang menegaskan bahwa pendidikan merupakan suatu upaya yang diselenggarakan secara sadar dan terarah guna mengoptimalkan pengembangan potensi peserta didik (Abdullah, 2022). Implementasi pencapaian tujuan pendidikan pada dasarnya berpusat pada berlangsungnya proses pembelajaran, di mana melalui dinamika interaksi antara guru dan siswa diharapkan terbangun penguasaan pengetahuan, keterampilan, sekaligus pembentukan karakter yang bernilai positif (Sanjani, 2020).

Namun demikian, proses pembelajaran di sekolah tidak selalu berjalan secara optimal. Berbagai kendala masih ditemukan, seperti rendahnya partisipasi siswa, kurangnya minat belajar, serta menurunnya keterlibatan dalam kegiatan pembelajaran (Yuniarti et al., 2022). Keberhasilan pembelajaran tidak hanya dipengaruhi oleh materi dan metode mengajar, tetapi juga sangat ditentukan oleh motivasi belajar siswa sebagai faktor psikologis yang mendasari perilaku belajar (Handayani, 2019). Keberadaan motivasi belajar menempati posisi krusial sebagai daya penggerak, baik yang bersumber dari dalam maupun luar diri, yang mengarahkan siswa untuk terlibat secara aktif, menunjukkan ketekunan, serta

mempertahankan konsistensi dalam mencapai tujuan pembelajaran (Yogi et al., 2024). Tingginya motivasi belajar tercermin melalui keterlibatan aktif siswa, disertai ketekunan serta konsistensi yang terjaga dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran. Sebaliknya, motivasi belajar yang rendah menunjukkan kondisi sebaliknya (Prihatini, 2018).

Dalam konteks pembelajaran, masih terdapat kesenjangan tingkat motivasi belajar di antara siswa, di mana terdapat siswa yang mampu belajar dengan antusias dan mencapai hasil optimal, sementara siswa lainnya cenderung pasif dan memperoleh hasil yang kurang optimal (Rahmadania & Aly, 2023). Fenomena ini juga ditemukan pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Singaraja. Berdasarkan hasil pengukuran awal, diketahui bahwa 21,4% siswa berada pada kategori motivasi belajar sedang, yang menunjukkan bahwa masih terdapat siswa dengan kondisi motivasi belajar yang belum optimal. Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling mengungkapkan bahwa siswa dengan motivasi rendah cenderung kurang aktif dalam pembelajaran, menunda penyelesaian tugas, serta mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Temuan ini diperkuat oleh hasil observasi di kelas yang menunjukkan adanya siswa yang pasif dan kurang fokus selama proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa rendahnya motivasi belajar dipengaruhi oleh persepsi negatif terhadap kemampuan diri dan proses pembelajaran, seperti menganggap materi terlalu sulit dan meragukan kemampuan diri, yang berdampak pada emosi dan perilaku belajar yang kurang adaptif.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa rendahnya motivasi belajar siswa berkaitan erat dengan pola pikir irasional terhadap kemampuan diri dan proses belajarnya. Pola pikir tersebut memunculkan keyakinan irasional (*irrational belief*) yang berdampak pada kondisi emosional, seperti kecemasan, kurang percaya diri, dan takut gagal, serta tercermin dalam perilaku belajar yang kurang adaptif, seperti menunda tugas, kurang aktif, dan mudah menyerah. Dengan demikian, permasalahan motivasi belajar tidak hanya berkaitan dengan aspek perilaku, tetapi juga berakar pada aspek kognitif yang memengaruhi emosi dan tindakan dalam proses pembelajaran.

Dalam perspektif kognitif *behavior*, perilaku individu dipengaruhi oleh cara berpikir terhadap suatu situasi. Konseling kognitif *behavior* merupakan pendekatan yang menekankan peran kognisi dalam memengaruhi emosi dan perilaku individu, sehingga perubahan perilaku yang kurang adaptif perlu diawali dengan perubahan pola pikir yang mendasarinya (Dharsana et al., 2020). Pendekatan ini berorientasi pada modifikasi perilaku melalui perubahan cara berpikir individu sebagai dasar perubahan (Yadnya et al., 2022). Salah satu teknik yang digunakan adalah teknik restrukturisasi kognitif, yaitu teknik yang bertujuan membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengganti pikiran irasional menjadi lebih rasional (Natalia et al., 2022). Melalui teknik ini, respon emosional dan perilaku individu dapat menjadi lebih adaptif, sehingga dalam konteks pendidikan siswa diharapkan mampu mengembangkan motivasi belajar yang lebih optimal (Zuraidah, 2023).

Penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam pembelajaran membantu siswa mengubah cara pandang terhadap pengalaman belajar yang sebelumnya dimaknai secara negatif. Siswa yang memiliki keyakinan irasional, seperti merasa tidak mampu, menganggap tugas sebagai beban atau suatu aktivitas yang membosankan, dibimbing untuk mengevaluasi dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis dan konstruktif. Perubahan cara berpikir ini berdampak pada penurunan emosi negatif, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tugas akademik. Dengan demikian, siswa menjadi lebih berani mencoba, lebih tekun dalam belajar, dan lebih aktif terlibat dalam proses pembelajaran.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konseling kognitif *behavior* memiliki potensi dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Adi et al., (2022) menemukan bahwa konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *cognitive restructuring* efektif meningkatkan motivasi belajar siswa kelas XI SMK melalui pendekatan kuantitatif eksperimen. Selain itu, Setyorini et al., (2024) melalui studi literatur menunjukkan bahwa CBT secara umum berperan dalam membentuk pola pikir rasional dan meningkatkan motivasi belajar siswa. Temuan yang sejalan turut dilaporkan oleh Rahmasari dan Kusmawati (2024), yang menunjukkan bahwa penerapan CBT berkontribusi dalam membentuk pola pikir yang lebih positif sekaligus meningkatkan semangat belajar pada remaja pascapandemi Covid-19, meskipun penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif sebagai landasan analisisnya. Sementara itu, Kamilah dan Gusman (2025) menemukan bahwa implementasi CBT dapat meningkatkan motivasi belajar siswa kelas XII SMA dengan mengatasi masalah *self-esteem* dan persepsi negatif terhadap proses belajar. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif atau studi literatur, serta belum secara spesifik menguji efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam *setting* konseling kelompok pada siswa SMP melalui desain eksperimen. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk memberikan bukti empiris mengenai efektivitas konseling kognitif *behavior* dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII.

METODE

Kerangka pelaksanaan penelitian ini ditopang oleh penggunaan pendekatan kuantitatif yang dioperasionalkan melalui rancangan *quasi-eksperimental*, dengan spesifikasi *nonequivalent pretest-posttest control group design* sebagai pola desain yang diadopsi. Keterlibatan dua kelompok penelitian, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan penentuan subjek yang tidak dilakukan secara acak, menjadi karakteristik utama dalam desain penelitian ini. Pada kerangka desain ini, intervensi yang diterapkan berupa konseling kognitif *behavior* yang dipadukan dengan teknik restrukturisasi kognitif ditempatkan sebagai variabel bebas, sementara motivasi belajar siswa diposisikan sebagai variabel terikat yang diamati perubahan tingkatannya. Pemberian *pretest* kepada kedua kelompok dilakukan untuk memotret kondisi awal motivasi belajar, yang kemudian dilanjutkan dengan *posttest* guna menilai perubahan yang terjadi setelah intervensi diterapkan.

Pemberian perlakuan dalam penelitian ini dibedakan antara kedua kelompok, di mana kelompok eksperimen memperoleh intervensi berupa konseling kognitif *behavior* yang dipadukan dengan teknik restrukturisasi kognitif, sementara kelompok kontrol hanya menerima layanan konseling konvensional sebagai pembandingan. Efektivitas intervensi dianalisis berdasarkan perbedaan peningkatan skor antara kedua kelompok. Penyajian rancangan penelitian ini ditampilkan dalam bentuk Tabel 1 sebagaimana tercantum pada bagian berikut.

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok	Pre-Test	Treatment	Post-Test
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₃	-	O ₄

(Dantes, 2023:17)

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Singaraja yang berjumlah 380 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan pendekatan *purposive intact group*. Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan hasil *pretest* motivasi belajar, dengan memilih kelas yang memiliki rata-rata motivasi belajar yang lebih rendah serta kondisi awal yang relatif sama dibandingkan dengan kelas lainnya. Berdasarkan hasil tersebut, dua kelas kemudian ditetapkan sebagai sampel penelitian, dengan pembagian satu kelas berperan sebagai kelompok eksperimen dan satu kelas lainnya sebagai kelompok kontrol. Tahap berikutnya mengarah pada penentuan subjek penelitian, di mana dari masing-masing kelas diseleksi siswa dengan tingkat motivasi belajar yang berada pada rentang sangat rendah hingga sedang. Setiap kelompok terdiri dari 7 siswa. Jumlah ini mempertimbangkan efektivitas dinamika konseling kelompok, sehingga total sampel penelitian berjumlah 14 siswa.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan melalui penerapan beberapa teknik yang digunakan secara terpadu, sebagaimana diuraikan berikut.

- Wawancara** dimanfaatkan sebagai teknik awal untuk menggali informasi mengenai kondisi motivasi belajar siswa pada tahap pendahuluan.
- Observasi** difungsikan sebagai sarana untuk merekam serta menelaah perilaku belajar siswa yang tampak selama berlangsungnya proses pembelajaran.
- Dokumentasi** dimanfaatkan sebagai sumber data penunjang guna memperoleh informasi tambahan, seperti capaian nilai akademik serta tingkat kehadiran siswa.
- Kuesioner** difungsikan sebagai instrumen utama yang digunakan untuk mengukur tingkat motivasi belajar siswa, baik pada tahap *pretest* maupun *posttest*.

Instrumen kuesioner telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Penetapan validitas isi dalam penelitian ini didasarkan pada proses penilaian melalui *expert judgment* yang melibatkan tiga pakar, yang secara keseluruhan mengindikasikan

bahwa setiap butir instrumen berada dalam kategori relevan. Penggunaan korelasi *product moment* dalam uji validitas butir menghasilkan temuan bahwa 4 dari total 42 butir tidak memenuhi kriteria validitas dan kemudian dieliminasi, sehingga tersisa 38 butir yang dinyatakan valid. Nilai koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,927 yang diperoleh dari uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan berada pada tingkat keandalan yang sangat tinggi. Hal ini menunjukkan instrumen memiliki konsistensi internal yang tinggi.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dalam tiga tahap, yaitu sebagai berikut.

- Analisis deskriptif**, untuk menggambarkan peningkatan motivasi belajar berdasarkan skor N-Gain pada masing-masing kelompok.
- Uji prasyarat**, meliputi uji normalitas (Shapiro-Wilk) dan uji homogenitas (Levene) dengan taraf signifikansi 0,05.
- Uji hipotesis**, menggunakan *independent sample t-test* untuk mengetahui perbedaan peningkatan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun hipotesis statistik dalam penelitian ini, yaitu H_0 menyatakan layanan konseling kognitif *behavior* dengan teknik restrukturisasi kognitif tidak efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Singaraja. Selain itu terdapat hipotesis alternatif, yaitu H_a menyatakan layanan konseling kognitif *behavior* dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Singaraja. Keputusan hipotesis ditentukan berdasarkan nilai Sig. (1-tailed) < 0,05.

Selain itu, untuk memperkuat hasil analisis, dihitung *effect size* menggunakan Cohen's d guna mengetahui efektivitas intervensi.

Prosedur Intervensi

Penyelenggaraan konseling kelompok dengan pendekatan kognitif *behavior* yang diintegrasikan dengan teknik restrukturisasi kognitif menjadi bentuk intervensi yang diterapkan dalam penelitian ini. Setiap kelompok terdiri dari 7 siswa, dengan peneliti bertindak sebagai pemimpin kelompok (konselor) yang memfasilitasi jalannya proses konseling.

Proses konseling dilaksanakan dalam enam sesi ($\pm 40 - 60$ menit setiap sesi). Pemfokusan setiap sesi diarahkan pada satu indikator motivasi belajar, yang mencakup adanya dorongan untuk meraih keberhasilan, kebutuhan serta keinginan untuk belajar, orientasi terhadap harapan dan cita-cita masa depan, ketekunan dalam menyelesaikan tugas, keuletan saat menghadapi kesulitan, serta kemampuan dalam memecahkan berbagai permasalahan soal. Prosedur intervensi disajikan pada Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Prosedur Pelaksanaan Intervensi

Tahap	Fokus Kegiatan	Deskripsi
-------	----------------	-----------

Pembentukan Orientasi	Penjelasan tujuan, aturan, dan asas konseling.
Peralihan Keterlibatan	Mendorong partisipasi dan eksplorasi awal masalah.
Kegiatan Intervensi	Identifikasi pikiran irasional dan penerapan konseling kognitif <i>behavior</i> dengan teknik restrukturisasi kognitif.
Pengakhiran Evaluasi	Refleksi, penguatan, dan pemberian tugas lanjutan (<i>homework</i>).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyajian hasil penelitian ini didasarkan pada analisis N-Gain terhadap motivasi belajar, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Rangkaian analisis dalam penelitian ini disusun melalui tahap deskriptif sebagai pijakan awal, yang kemudian diikuti oleh pengujian prasyarat berupa normalitas dan homogenitas, sebelum akhirnya diarahkan pada tahap pengujian hipotesis sebagai penentu hasil akhir.

Hasil Analisis Deskriptif

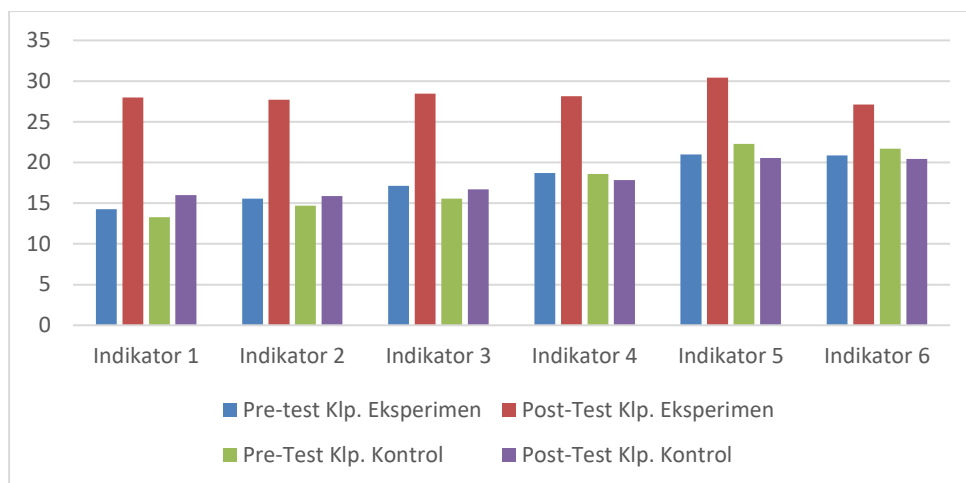
Perbedaan dalam peningkatan motivasi belajar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terungkap melalui hasil analisis deskriptif yang dilakukan. Penyajian perbedaan tersebut ditampilkan dalam Tabel 3 sebagaimana disajikan pada bagian berikut.

Tabel 3. Rata-Rata Motivasi Belajar

Kelompok	Pretest	Posttest	N-Gain	Kategori
Eksperimen	107,57	170	0,76	Tinggi
Kontrol	106,14	107,43	0,01	Sangat Rendah

Berdasarkan Tabel 3, terlihat bahwa kondisi awal motivasi belajar siswa pada kedua kelompok relatif setara. Setelah diberikan intervensi, kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan dengan rata-rata N-Gain sebesar 0,76 yang termasuk dalam kategori tinggi. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan 0,01 yang berada pada kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan motivasi belajar lebih dominan terjadi pada kelompok eksperimen.

Gambaran peningkatan motivasi belajar siswa pada setiap indikator yang diukur turut ditampilkan melalui penyajian pada Gambar 1. Melalui penyajian ini, pola perubahan motivasi belajar siswa pada setiap indikator dapat diamati dengan jelas, mencakup perbandingan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.



Gambar 1. Perbandingan Rata-Rata Motivasi Belajar pada Setiap Indikator antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol pada Tahap Pretest dan Posttest

Berdasarkan Gambar 1, menunjukkan bahwa peningkatan motivasi belajar pada kelompok eksperimen terjadi secara konsisten pada setiap indikator, sehingga mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan tidak hanya berdampak secara umum, tetapi juga memperkuat seluruh aspek motivasi belajar siswa.

Hasil Uji Prasyarat

Pemenuhan asumsi analisis parametrik terlebih dahulu diverifikasi melalui pelaksanaan uji normalitas dan uji homogenitas, sebelum kemudian dilanjutkan pada tahap pengujian hipotesis. Penyajian hasil uji normalitas sebaran data ditampilkan pada Tabel 4, sementara hasil pengujian homogenitas varians disajikan pada Tabel 5.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Sebaran Data

		Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.
N-Gain	Kelompok Eksperimen	.911	7	.402
	Kelompok Kontrol	.927	7	.522

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji normalitas, nilai signifikansi pada kedua kelompok lebih besar dari 0,05. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa data N-Gain kedua kelompok berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Varians

		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
NGain	Based on Mean	.233	1	12	.638
	Based on Median	.233	1	12	.638
	Based on Median and with adjusted df	.233	1	10.557	.639
	Based on trimmed mean	.258	1	12	.621

Nilai signifikansi yang melebihi 0,05, sebagaimana ditunjukkan pada data dalam Tabel 5, mengindikasikan hasil uji homogenitas yang memenuhi kriteria. Dengan demikian, keseragaman varians antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dinyatakan terpenuhi.

Hasil Uji Hipotesis

Untuk memastikan perbedaan antara kedua kelompok, uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan *independent sample t-test* terhadap nilai N-Gain yang berasal dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penyajian hasil pengujian tersebut ditampilkan dalam Tabel 6 sebagaimana disajikan pada bagian berikut.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Independent Sample T-Test				
		t	df	Sig. (1-tailed)
N_Gain	Equal variances assumed	27.529	12	<,001
	Equal variances not assumed	27.529	11.447	<,001

Berdasarkan Tabel 6 tersebut, diperoleh nilai Sig. (*2-tailed*) sebesar 0,001. Karena penelitian ini menerapkan hipotesis satu arah, nilai signifikansi yang diperoleh kemudian disesuaikan menjadi Sig. (*1-tailed*) dengan cara dibagi dua. Hasil konversi tersebut menghasilkan nilai sebesar 0,0005, yang berada di bawah batas 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Selain itu, hasil uji juga diperkuat dengan perbandingan nilai t_{hitung} dan t_{tabel} . Dengan derajat kebebasan (df) sebesar 12 dan taraf signifikansi 0,05 (*1-tailed*), diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 1,782. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung}(21,529) > t_{tabel}$ (1,782). Penegasan terhadap hasil analisis yang menunjukkan tidak dipertahankannya H_0 serta diterimanya H_a menjadi landasan dalam menarik simpulan bahwa penerapan konseling kognitif *behavior* yang dipadukan dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

Untuk mengetahui besarnya pengaruh intervensi, dilakukan analisis *effect size*. Hasil perhitungan disajikan pada Tabel 7 berikut.

Tabel 7. Hasil Effect Size

Metode	Effect Size	Kategori
Cohen's d	4.009335	Kuat

Berdasarkan tabel 7 tersebut, nilai *effect size* sebesar 4,009335 yang termasuk ke dalam kategori kuat. Kuatnya pengaruh terhadap peningkatan motivasi belajar siswa tercermin dari nilai yang diperoleh, yang sekaligus menandakan bahwa penerapan konseling kognitif *behavior* yang dipadukan dengan teknik restrukturisasi kognitif memberikan dampak yang signifikan.

Pembahasan

Sebelum pelaksanaan intervensi, tingkat motivasi belajar siswa pada kedua kelompok, baik eksperimen maupun kontrol, teridentifikasi berada dalam kategori sedang berdasarkan hasil penelitian. Kondisi ini mengindikasikan bahwa siswa telah memiliki dorongan belajar, namun belum berkembang secara optimal karena masih dipengaruhi oleh pola pikir yang kurang adaptif. Siswa dengan motivasi belajar kategori sedang umumnya memiliki keinginan untuk belajar, tetapi belum cukup kuat karena dipengaruhi oleh keyakinan yang kurang rasional terhadap kemampuan dirinya sendiri dan proses pembelajaran (Dewi et al., 2025). Dengan demikian, motivasi belajar yang belum optimal pada tahap awal penelitian berkaitan dengan cara pandang siswa yang belum sepenuhnya positif terhadap dirinya sendiri dan proses belajar.

Dalam perspektif kognitif *behavior*, kondisi tersebut berkaitan dengan adanya distorsi kognitif yang memengaruhi cara siswa memaknai pengalaman belajar (Agung et al., 2024). Distorsi seperti *overgeneralization*, *labelling*, dan *mind reading* menyebabkan siswa menafsirkan pengalaman belajar secara negatif, misalnya menganggap kegagalan sebagai bukti ketidakmampuan atau memandang tugas sebagai sesuatu yang terlalu sulit (Mahardika, 2023). Pola pikir tersebut kemudian memunculkan emosi negatif, seperti kecemasan dan rendahnya kepercayaan diri, yang berdampak pada perilaku belajar yang kurang adaptif (Rahadiz et al., 2022). Temuan ini mengindikasikan bahwa rendahnya motivasi belajar tidak semata-mata ditentukan oleh faktor eksternal, melainkan juga berkaitan erat dengan dinamika proses kognitif yang berlangsung dalam diri siswa.

Kondisi tersebut sejalan dengan pandangan bahwa respon emosional dan perilaku individu ditentukan oleh keyakinan terhadap suatu peristiwa, bukan oleh peristiwa itu sendiri (Ersya & Dwilianto, 2025). Ketika siswa memiliki keyakinan irasional, seperti merasa tidak mampu atau memandang belajar sebagai aktivitas yang sulit atau membosankan, maka emosi negatif akan muncul dan memengaruhi perilaku belajar, seperti rendahnya keterlibatan dan ketekunan (Wardani & Siswanto, 2023). Dengan demikian, kondisi motivasi belajar sebelum intervensi dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara aspek kognitif, afektif, dan perilaku yang belum berjalan secara optimal.

Peningkatan yang signifikan hingga mencapai kategori sangat tinggi pada motivasi belajar kelompok eksperimen teridentifikasi setelah diberikan layanan konseling kognitif *behavior* yang diintegrasikan dengan teknik restrukturisasi kognitif. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif karena secara langsung menargetkan pola pikir irasional siswa. Teknik restrukturisasi kognitif membantu siswa mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengganti pikiran otomatis yang tidak rasional menjadi lebih rasional dan realistis (Agung et al., 2024). Perubahan ini berdampak pada munculnya emosi positif, seperti meningkatnya kepercayaan diri dan berkurangnya kecemasan, yang kemudian mendorong perilaku belajar yang lebih aktif (Vurqaniati, 2019).

Peningkatan motivasi belajar terlihat pada seluruh indikator yang diukur, yang ditandai dengan perbedaan kondisi siswa sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum diberikan intervensi, siswa menunjukkan kecenderungan motivasi belajar

yang belum optimal, seperti keraguan terhadap kemampuan diri, kurangnya ketekunan dalam belajar, serta kurang terlibat dalam proses pembelajaran. Perubahan yang cukup signifikan pada aspek cara berpikir, kondisi emosional, serta perilaku belajar siswa mulai tampak setelah penerapan layanan konseling kognitif *behavior* yang dipadukan dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Pada indikator adanya hasrat dan keinginan untuk berhasil, sebelum intervensi siswa cenderung memiliki keyakinan negatif terhadap kemampuan dirinya, seperti merasa tidak mampu atau pesimis terhadap keberhasilan yang akan dicapai. Kondisi ini menyebabkan rendahnya dorongan untuk berusaha secara maksimal. Setelah dilakukan restrukturisasi kognitif, siswa mampu mengganti pikiran negatif menjadi lebih rasional dan realistis, sehingga meningkatkan *self-efficacy*. Keyakinan diri yang meningkat mendorong siswa untuk lebih berusaha, bertahan dalam menghadapi kesulitan, dan berani mengambil tantangan (Tetuko et al., 2025).

Pada indikator adanya dorongan dan kebutuhan belajar, sebelum intervensi siswa cenderung memandang belajar sebagai aktivitas yang membosankan dan membosankan. Setelah intervensi, terjadi perubahan persepsi di mana siswa mulai memahami bahwa belajar merupakan kebutuhan penting untuk mencapai tujuan masa depan (Rahmadania & Aly, 2023). Kondisi tersebut selaras dengan teori kebutuhan yang menjelaskan bahwa individu cenderung terdorong untuk bertindak ketika menyadari adanya kebutuhan yang menuntut pemenuhan (Sunarya, 2022). Peningkatan motivasi belajar siswa tampak sebagai hasil dari berkembangnya kesadaran tersebut (Mu'arif & Priyatmono, 2025).

Pada indikator adanya harapan dan cita-cita masa depan, sebelum intervensi siswa cenderung belum memiliki tujuan yang jelas serta kurang memiliki orientasi terhadap masa depan, sehingga usaha belajar yang dilakukan tidak optimal. Setelah intervensi, siswa mulai memiliki tujuan yang lebih terarah dan memahami keterkaitan antara usaha belajar dengan pencapaian masa depan. Kesesuaian dengan teori harapan tampak dari anggapan bahwa motivasi terbentuk melalui keyakinan individu bahwa usaha yang dilakukan akan berujung pada hasil yang diinginkan (Nitbani, 2022).

Pada indikator tekun menghadapi tugas, sebelum intervensi siswa cenderung memandang tugas sebagai beban sehingga menunjukkan perilaku seperti menunda pekerjaan, kurang konsisten, dan mudah menyerah. Setelah intervensi, terjadi perubahan cara pandang di mana tugas dipersepsikan sebagai bagian dari proses belajar. Perubahan ini meningkatkan komitmen dan tanggung jawab siswa dalam menyelesaikan tugas (Abdurahman et al., 2024). Ketekunan tersebut juga berkontribusi terhadap peningkatan keterlibatan siswa dalam pembelajaran (Fadhilah & Armida, 2025).

Pada indikator ulet menghadapi kesulitan, sebelum intervensi siswa cenderung memandang kesulitan sebagai hambatan yang sulit diatasi, sehingga mudah merasa putus asa dan menyerah. Setelah intervensi, siswa mulai memandang kesulitan sebagai tantangan yang dapat dihadapi dan diatasi. Perubahan ini meningkatkan resiliensi akademik siswa (Dewi et al., 2025). Adanya keterkaitan positif antara motivasi belajar dan kemampuan menghadapi kesulitan

menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat motivasi yang tinggi cenderung memiliki daya tahan yang lebih baik ketika berada dalam situasi yang menantang (Yaman et al., 2023).

Pada indikator senang mencari dan memecahkan soal-soal, sebelum intervensi siswa cenderung menghindari aktivitas pemecahan masalah karena dianggap sulit dan menimbulkan tekanan. Setelah intervensi, siswa mulai memandang aktivitas tersebut sebagai tantangan yang menarik dan kesempatan untuk mengembangkan kemampuan. Perubahan ini meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses berpikir dan aktivitas belajar (Febriyanti et al., 2025). Siswa dengan motivasi tinggi juga cenderung lebih aktif dalam menyelesaikan tahapan pemecahan masalah secara sistematis (Pangestu et al., 2024).

Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak ditemukan peningkatan motivasi belajar yang signifikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi yang secara khusus menargetkan perubahan pola pikir, siswa cenderung mempertahankan keyakinan irasional yang dimiliki. Dalam pendekatan kognitif *behavior*, aspek kognitif merupakan faktor utama yang memengaruhi emosi dan perilaku (Wahyuningsih & Daengsari, 2020). Cara individu menafsirkan situasi akan menentukan respon yang muncul (Yulianto et al., 2020). Oleh karena itu, tanpa adanya perubahan pada aspek kognitif, motivasi belajar siswa tidak mengalami peningkatan yang berarti.

Efektivitas konseling kognitif *behavior* dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan pola pikir merupakan kunci dalam meningkatkan motivasi belajar. Siswa yang mampu mengubah cara pandang terhadap belajar menjadi lebih positif akan menunjukkan peningkatan pada aspek emosional dan perilaku belajar. Penguatan terhadap temuan ini juga tercermin dari studi lain yang mengungkapkan bahwa penerapan pendekatan CBT berperan dalam meningkatkan motivasi belajar melalui transformasi pola pikir (Adi et al., 2022). Selain itu, pendekatan ini juga membantu siswa membangun kesadaran terhadap pentingnya belajar (Setyorini et al., 2024). Penelitian lain menunjukkan bahwa perubahan pola pikir positif dapat meningkatkan semangat belajar siswa (Rahmasari & Kusmawati, 2024). Bahkan, pendekatan CBT terbukti memberikan dampak positif terhadap motivasi belajar melalui perubahan pola pikir irasional menjadi adaptif (Kamilah & Gusman, 2025).

Dalam menafsirkan hasil yang diperoleh, terdapat sejumlah keterbatasan dalam penelitian ini yang perlu menjadi perhatian. Jumlah sampel yang relatif kecil berkaitan dengan penerapan konseling kelompok yang menyesuaikan dengan prinsip pelaksanaan layanan. Selain itu, durasi intervensi yang terbatas mengikuti alokasi waktu layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Penggunaan angket sebagai instrumen utama juga berpotensi menimbulkan bias subjektivitas respon siswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta mengombinasikan metode pengukuran lain untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Penegasan terhadap efektivitas konseling kognitif *behavior* yang dipadukan dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa

menjadi simpulan umum yang dapat ditarik dari keseluruhan temuan penelitian ini. Efektivitas tersebut terletak pada kemampuannya dalam mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional dan adaptif, yang kemudian berdampak pada peningkatan emosi positif dan perilaku belajar yang lebih konstruktif. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini memberikan implikasi penting dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Secara praktis, pendekatan ini dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi untuk membantu siswa meningkatkan motivasi belajar melalui perubahan pola pikir yang lebih adaptif. Secara konseptual, temuan ini memperkuat bahwa aspek kognitif memiliki peran kunci dalam memengaruhi emosi dan perilaku belajar siswa. Atas dasar temuan tersebut, guru bimbingan dan konseling direkomendasikan untuk mengintegrasikan teknik restrukturisasi kognitif ke dalam layanan konseling, baik dalam format kelompok maupun individual, sebagai upaya untuk mendorong perkembangan motivasi belajar siswa secara lebih optimal.

SIMPULAN

Efektivitas penerapan konseling kognitif *behavior* yang diintegrasikan dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII menjadi simpulan utama yang dihasilkan dari penelitian ini. Sebelum pelaksanaan intervensi, motivasi belajar siswa teridentifikasi berada pada kategori sedang, yang ditandai oleh munculnya keyakinan irasional, seperti keraguan terhadap kemampuan diri serta pandangan negatif terhadap kegiatan belajar. Teridentifikasinya peningkatan yang signifikan pada motivasi belajar kelompok eksperimen muncul pasca penerapan intervensi, yang terefleksi melalui transformasi pola pikir siswa menuju arah yang lebih rasional sekaligus adaptif. Perubahan tersebut berdampak pada meningkatnya kepercayaan diri, munculnya emosi positif, serta berkembangnya perilaku belajar yang lebih aktif, tekun, dan ulet. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti, sehingga memperkuat bahwa peningkatan motivasi belajar terjadi sebagai akibat dari intervensi yang menargetkan aspek kognitif siswa. Indikasi tersebut tampak dari perbedaan peningkatan motivasi belajar yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang tercermin melalui selisih nilai N-Gain pada kedua kelompok tersebut. Capaian peningkatan pada kedua kelompok menunjukkan perbedaan yang kontras, dengan kelompok eksperimen mencapai kategori tinggi, sedangkan kelompok kontrol hanya berada pada tingkat peningkatan yang sangat rendah.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, M. (2022). Lembaga Pendidikan Sebagai Suatu Sistem Sosial (Studi Tentang Peran Lembaga Pendidikan di Indonesia Dalam Perspektif Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional). *Mamba'ul 'Ulum*, 38-48. <https://doi.org/10.54090/mu.56>
- Abdurahman, K., Rakhman, P. A., & Rokmanah, S. (2024). Pengaruh motivasi belajar terhadap hasil belajar peserta didik. *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research*, 2(1), 3025-3293.

- Adi, B. W., Prasetya, A. F., & Gunawan, I. M. S. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 1774-â. <https://doi.org/10.33394/realita.v7i2.6226>
- Agung, I. G. A. D. R., Ni Ketut Suarni, & I Ketut Dharsana. (2024). Konseling Lintas Budaya dalam Pendidikan dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Distorsi Kognitif Siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1327-1340. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5098>
- Dantes, N. (2023). *Desain eksperimen dan analisis data*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Dewi, D. W., Thahir, M., & Rachmaniar, A. (2025). Hubungan Antara Motivasi Belajar dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa Kelas X di SMK Negeri 6 Bandung. *Jurnal Dimamu*, 4(3), 525-537. <https://doi.org/10.32627/dimamu.v4i3.1559>
- Dharsana, I. K., Suarni, N. K., Sudarsana, G. N., Paramartha, W. E., & Ahmad, M. (2020). Cognitive-Behavioral Therapy Counseling In Developing Cross-Gender Friendship In Adolescents. *Enfermería Clínica*, 30, 206-208.
- Ersya, Z. L., & Dwilianto, R. (2025). Analisis Model ABC REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) dalam Memahami Respon Emosional Pelaku Bullying: Sebuah Studi Literatur: Model ABC REBT . *TheraEdu: Journal of Therapy and Educational Psychology*, 1(2), 67-77. <https://doi.org/10.63203/021837700>
- Fadhilah, Y., & Armida, A. (2025). Pengaruh Motivasi dan Kreativitas terhadap Hasil Belajar Siswa Mata Pelajaran DDPK Kelas X MPLB di SMK Negeri 1 Sawahlunto. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 7836-7842. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i1.25797>
- Febriyanti, A., Rukmigarsari, E., & Wulandari, T. C. (2025). Pengaruh Motivasi dan Minat Belajar Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(1), 4816-4823. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2264>
- Handayani, R. (2019). Pengaruh Lingkungan Tempat Tinggal dan Pola Asuh Orangtua Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(1), 15-26.
- Mahardika, A. P. R. (2023). Cognitive Therapy Untuk Mengurangi Pemikiran Negatif. *Jurnal Psimawa*, 6(2), 94-99. <https://doi.org/10.36761/jp.v6i2.3558>
- Mu'arif, F. A., & Priyatmono, B. (2025). Motivasi Dari Sudut Pandang Teori Hirarki Kebutuhan Maslow. *Journal Central Publisher*, 3(3), 3372-3377. <https://doi.org/10.60145/jcp.v3i3.624>
- Natalia, Y., Yusuf, U., & Suhana, S. (2022). Efektifitas Restrukturisasi Kognitif Melalui Media Ayat Kursi Terhadap Penurunan Tingkat Depresi. *Schema: Journal of Psychological Research*, 11-21.
- Nitbani, S. (2022). Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Konstruktivistik (Sebuah Kajian Teoretik Berdasarkan Teori Ekspektansi Vroom). *Jurnal Lazuardi*, 5(2), 1-12. <https://doi.org/10.53441/jl.Vol5.Iss2.73>

- Prihatini, N. (2018). Analisis Berbagai Faktor Penyebab Rendahnya Motivasi Belajar Siswa Kelas IV SDN 3 Tebaban. *Jurnal Didika: Wahana Ilmiah Pendidikan Dasar*, 4(1), 56. <https://doi.org/10.29408/didika.v4i1.1198>
- Rahadiz, A. D., Fitri, S., & Wahyuni, E. (2022). Pengembangan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Board Game untuk Siswa yang Mengalami Kekerasan Emosional. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1), 29-42. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.111.03>
- Rahmadania, A., & Aly, H. N. (2023). Implementasi Teori Hierarchy Of Needs Maslow Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Di Yayasan Cahaya Generasi Islam Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(4), 261-272. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i4.17456>
- Rahmasari, A., & Kusmawati, A. (2024). Pelaksanaan Program Layanan Konseling dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Remaja Pasca Pandemi Covid 19. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(1), 158-174. <https://doi.org/10.56910/jispendor.v3i1.808>
- Sanjani, M. A. (2020). Tugas dan Peranan Guru Dalam Proses Peningkatan Belajar Mengajar. *Serunai: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(1), 35-42. <https://doi.org/10.37755/sjip.v6i1.287>
- Setyorini, R., Firman, F., & Netrawati, N. (2024). Penerapan Konseling Individu Berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Meningkatkan Motivasi Siswa. *Guiding World (Bimbingan Dan Konseling)*, 7(2), 27-34. <https://doi.org/10.33627/gw.v7i2.2180>
- Tetuko, H., Diponegoro, A. M., & Wantini, W. (2025). Self Efficacy dalam Perspektif Islam: Analisis terhadap Konsep dan Substansinya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 40483-40492. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i3.35309>
- Vurqaniati, M. (2019). Penerapan Terapi Perilaku Kognitif/Cognitive Behavior Therapy (CBT) Pada Klien Dengan Gangguan Hipokondriasis Di Rumah Tahanan Pondok Bambu Jakarta Timur. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 7(1). <https://doi.org/10.37721/psi.v7i1.378>
- Wahyuningsih, L., & Daengsari, D. P. (2020). Efektivitas Modifikasi Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Remaja Dengan Borderline Intellectual Functioning (BIF). *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 1-16.
- Wardani, F. R., & Siswanto, I. (2023). Korelasi Hambatan, Persepsi Pembelajaran Online Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Tkr Smkn 1 Magelang. *Jurnal Pendidikan Vokasi Otomotif*, 5(1), 1-16. <https://doi.org/10.21831/jpvo.v5i1.51813>
- Yadnya, I. N. S. D., Putri, D. A. W. M., & Suranata, K. (2022). Pengembangan Media Website Konseling Cognitive Behavioral Untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(3), 381-388. https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v7i3.1361
- Yaman, S. W., Daud, M., & Jalal, N. M. (2023). Hubungan Antara Resiliensi Akademik Dan Motivasi Belajar Selama Pembelajaran Daring Pada Siswa

- SMPN 1 Pinrang. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 700-711. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i4.1813>
- Yogi Fernando, Popi Andriani, & Hidayani Syam. (2024). Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Alfihris: Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 2(3), 61-68. <https://doi.org/10.59246/alfihris.v2i3.843>
- Yulianto, D., Utomo, H. B., & Kurniawati, E. (2020). Regulasi emosi secara kognitif guru dan perilaku antisosial anak. *PINUS: Jurnal Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 6(1), 119-126. <https://doi.org/10.29407/pn.v6i1.14869>
- Yuniarti, S., Permana, S. A., & Budiastara, K. (2022). Pengaruh Kesiapan dan Motivasi Terhadap Kemandirian Belajar Peserta Didik Dalam Pembelajaran Daring. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(1), 367-380. <https://doi.org/10.31316/jk.v6i1.2444>
- Zuraidah, Z. (2023). Peran Teknik CBT (Cognitive Behavior Therapy) Dalam Mengelola Stres Remaja. *Journal Innovation In Education*, 1(4), 01-21. <https://doi.org/10.59841/inoved.v1i4.342>