

## PENGGUNAAN STRATEGI RESTRUKTURING KOGNITIF DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KESIAPAN PERENCANAAN KARIER SISWA

**Rifqi Fadila**

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Email: rifqifadilla13@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji signifikansi penggunaan layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kesiapan perencanaan karier siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan *pra-eksperimental* dengan rancangan *one group pre-test post-test design* pada populasi sebanyak 31 siswa kelas IX-C SMPN 3 Krian Sidoarjo dan sampel 6 siswa yang diambil secara *purposive sampling*. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala kesiapan perencanaan karier siswa yang dikembangkan melalui prosedur validitas isi dan dianalisis dengan menggunakan teknik statistika parametrik uji t independen. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok secara signifikan dapat meningkatkan kesiapan perencanaan karier siswa.

**Kata kunci:** *Kesiapan perencanaan karier, strategi restrukturisasi kognitif, konseling kelompok*

### ABSTRACT

This study aims to test the significance of the use of group counseling services using cognitive restructuring strategies to improve student career planning readiness. This study used a pre-experimental approach with a design one group pre-test post-test design in a population 31 students of class IX-C of SMPN 3 Krian Sidoarjo and a sample of 6 students taken by purposive sampling. The research data were collected using a scale of student career planning readiness. The research data were collected using a student career planning readiness scale that was developed through a content validity procedure and analyzed using independent t-test parametric statistical techniques. The findings of this study indicate that the use of cognitive restructuring strategies in group counseling can significantly improve student career planning readiness.

**Keywords:** *Career planning readiness, cognitive restructuring strategies, group counseling*

### PENDAHULUAN

Perencanaan karier merupakan suatu hal yang sangat penting yang harus dimiliki oleh setiap siswa, agar ia dapat sukses dalam kariernya yang diawali dengan perencanaan karier yang baik. Suksesnya pencapaian karier seorang siswa dipengaruhi oleh adanya kesiapan perencanaan karier dan pengambilan keputusan yang matang. Seorang individu yang memiliki kemampuan perencanaan karier yang tepat harus mampu memahami dirinya, sehingga dapat mengambil keputusan yang tepat dalam memilih suatu bidang karier yang sesuai dengan

kapasitas dirinya (Sitompul, 2018). Kesiapan perencanaan karier di sekolah menengah pertama dilakukan untuk mempersiapkan diri siswa agar kelak mereka tidak mengalami kebingungan tentang arah pilihan karier. Individu siswa akan dapat memperoleh suatu pekerjaan yang bagus di masyarakat, bila mereka mendapatkan pendidikan yang sesuai dengan potensinya (Musfirah, 2015). Di pihak lain, pendidikan yang sesuai dengan potensi siswa dibutuhkan perencanaan yang memadai.

Restrukturing kognitif merupakan salah satu teknik dalam konseling dengan memusatkan perhatian pada upaya menangani permasalahan konseli dengan cara mengidentifikasi dan mengganti keyakinan, pikiran, pernyataan diri negatif yang tidak rasional menjadi keyakinan, pikiran, pernyataan diri yang positif dalam arti lebih rasional dan realistis (Rahma, 2020). Pendapat senada dikemukakan oleh Nursalim (2013) bahwa restrukturisasi kognitif merupakan strategi konseling yang mampu merubah kepercayaan yang negatif atau tidak logis menjadi kepercayaan yang lebih realistis atau masuk akal. Jadi tujuan penggunaan strategi restrukturisasi kognitif adalah membantu konseli mengubah pola berpikir konseli yang salah atau negatif dan membantunya untuk memiliki pemikiran yang benar dan positif (Hartono, 2017).

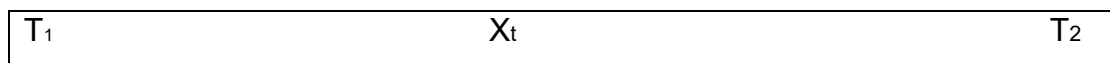
Menurut Sukardi (2008) konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang beranggotakan lima sampai sepuluh orang yang digunakan untuk memberikan bantuan kepada siswa untuk menyelesaikan masalah dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan perbaikan agar individu yang bersangkutan dapat menjalani perkembangannya dengan mudah dan baik. Konseling kelompok adalah bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada konselinya yang dilakukan secara tatap muka dengan menggunakan media yang bertujuan untuk mengembangkan potensi melalui pemecahan suatu masalah yang produktif (Uma, 2020).

Melalui layanan konseling kelompok, memungkinkan para siswa memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Hasil penelitian Herlina, Yusmansyah, dan Utaminingsih (2013), menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok sangat efisien digunakan karena layanan ini mampu menjangkau lebih banyak klien secara cepat dan tepat. Selain efisien, terdapat manfaat lain dari layanan konseling kelompok yaitu adanya interaksi antar individu melalui dinamika kelompok di dalam kegiatan tersebut, sehingga memungkinkan individu belajar bersosialisasi, menjalani hubungan dengan lebih akrab serta membangun suasana yang hangat dan mampu memahami permasalahan orang lain. Menurut Smith (2011) konseling kelompok juga memiliki tujuan agar individu konseli mampu meningkatkan kemampuan pribadi,

mengatasi masalah, terampil dalam memecahkan masalahnya serta memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangannya dalam melakukan tindakan yang selaras dengan kemampuannya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian *one group pre-test post-test design* yang merupakan penelitian pra-eksperimental (Sumadi Suryabrata, 2014). Diagram rancangan penelitian diuraikan pada gambar 1 sebagai berikut.



Gambar 1. Diagram Rancangan Penelitian *One Group Pre-test Post-test Design*

Gambar 1 menunjukkan bahwa subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan terlebih dulu diberikan *pre-test* dengan cara mengerjakan skala pengukuran kesiapan perencanaan karier. Setelah itu, subjek diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif sebanyak 6 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan 45 menit. Selanjutnya dilakukan *post-test* dengan cara subjek penelitian mengerjakan skala pengukuran kesiapan perencanaan karier.

Penelitian ini menggunakan populasi para siswa kelas IX-C SMPN 3 Krian Sidoarjo sebanyak 31 siswa yang terdiri dari 20 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan. Sampel penelitian sebanyak 6 siswa diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu penggunaan teknik pengambilan sampel dari populasi berdasarkan ciri-ciri yang ditentukan oleh peneliti.

Tabel 1. Populasi penelitian siswa kelas IX SMPN 3 Krian Sidoarjo

No	Jenis kelamin	Jumlah
1.	Laki-laki	20
2.	Perempuan	11
Jumlah		31

Metode analisis data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah uji *t* independen dengan bantuan *SPSS For Windows* versi 26.0, yang terlebih dahulu dilakukan uji normalitas sebaran dan uji homogenitas variansi. Hasil uji normalitas sebaran data kesiapan perencanaan karier siswa dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov disajikan pada

tabel 2, dan uji homogenitas variansi data kesiapan perencanaan karier siswa diuraikan pada tabel 3.

Tabel 2. Hasil uji normalitas data kesiapan perencanaan karier siswa *Pre-Test* dan *Post-Test*

Variabel	Statistik	Df	Sig.	Keterangan
Pre-test	0,202	6	0,200	Normal
Post-test	0,252	6	0,200	Normal

Tabel 3. Hasil uji homogenitas variansi data kesiapan perencanaan karier siswa

Variabel	Statistik	df1	df2	Sig.	Keterangan
Kesiapan perencanaan karier	0.816	1	10	0,388	Homogen

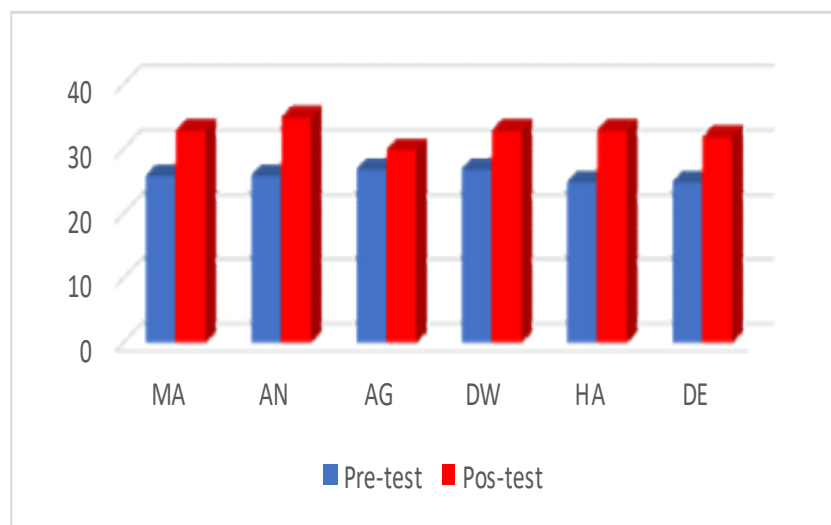
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan program aplikasi SPSS for Windows versi 20.0. diperoleh hasil statistik deskriptif yang diuraikan pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. Statistik deskriptif variabel kesiapan perencanaan karier siswa kelas IX SMPN 3 Krian Sidoarjo

Pre-test dan post-test	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
Pre-test	6	25	27	26,00	0,894
Post-test	6	30	35	32,66	1,632

Berdasarkan tabel 4 di atas, diperoleh skor rerata hasil pre-test 26,00 lebih rendah daripada skor rerata hasil post-test 32,66. Subjek penelitian setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif nilai rerata mengalami kenaikan sebesar 6,7 poin atau meningkat 20,51%. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif sebanyak 6 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan 45 menit dapat meningkatkan kesiapan perencanaan karier siswa. Skor variabel kesiapan perencanaan karier siswa masing-masing subjek penelitian diuraikan pada gambar 2.



Gambar 2. Skor variabel terikat kesiapan perencanaan karier siswa *pre-test* dan *post-test*

Hasil analisis data kesiapan perencanaan karier siswa *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan teknik statistika parametrik uji t independen dengan bantuan aplikasi SPSS for Windows versi 20.0., diuraikan pada tabel 5 di bawah ini.

Tabel 5. Hasil Uji T Independen data kesiapan perencanaan karier siswa *pre-test* dan *post-test*

Varibel	Nilai t	Df	Sig (2 tailed)
Kesiapan Perencanaan Karier	-8,771	10	0,000

Berdasarkan tabel 5 di atas, diperoleh nilai uji t independen pada variabel kesiapan perencanaan karier siswa sebesar -8,77 pada taraf signifikan 0,00 yang artinya signifikan. Dengan demikian layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif secara signifikan dapat meningkatkan kesiapan perencanaan karier siswa.

Perencanaan karier siswa merupakan aspek penting dalam perkembangan karier individu (Hartono, 2020). Menurut Hartono dan Boy Soedarmadji (2018) perencanaan karier individu merupakan produk dari pengambilan keputusan karier yang membutuhkan pemahaman diri dan pemahaman karier yang matang. Bila para siswa mampu membuat perencanaan karier yang sesuai dengan potensinya (bakat, minat, kecerdasan, dan karakteristik kepribadiannya) mereka memiliki peluang besar untuk berhasil dalam mewujudkan cita-citanya dalam suatu pekerjaan atau profesi yang diinginkan di dalam kehidupan masyarakat.

Kesiapan perencanaan karier siswa dapat ditingkatkan melalui pelayanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif berdasarkan alasan konseptual sebagai berikut. *Pertama*, kesiapan perencanaan karier merupakan sikap individu yang terbentuk dari hasil suatu interaksi proses-proses kognitif dan afektif (Hartono, 2016). *Kedua*, konseling kelompok mendorong konseli/siswa sebagai anggota kelompok untuk berinteraksi dengan anggota dan konselor yang ditumbuhkan oleh dinamika kelompok dalam proses pemecahan masalah yang merupakan aktivitas pengambilan keputusan yang berlangsung melalui proses kognitif. *Ketiga*, intensitas proses kognitif individu dipengaruhi oleh pola berpikir yang bersifat rasional yaitu logis, realistis dan positif yang meyakini bahwa dirinya akan mampu mengambil peran secara maksimal dalam pemecahan masalah.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan sebagai temuan penelitian ini yaitu penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok secara signifikan dapat meningkatkan kesiapan perencanaan karier siswa kelas IX SMPN 3 Krian Sidoarjo. Berkaitan dengan hasil penelitian ini disarankan kepada guru BK di sekolah untuk menerapkan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok atau layanan bimbingan dan konseling yang dibutuhkan oleh peserta didik sebagai konseli

## DAFTAR PUSTAKA

- Hartono, P. A. (2017). Pengaruh Penggunaan Startegi Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Percaya Diri Dalam Memilih Karier Siswa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 110(9), 1689–1699.
- Hartono. (2020). Study of local culture-based career counseling on needs of adolescent's perspective in career choice. *Psychology Research on Education and Social Science*, 1(2), 99–104. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1428188>.
- Hartono dan Boy Soedarmadji. (2018). The development of computer-based career guidance application program for senior high school students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, Volume 173, 136–139. <https://www.atlantispress.com/proceedings/icei-17/25892911>.
- Hartono. (2016). *Bimbingan Karier*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Herlina, N., Yusmansyah, & Utaminingsih, D. (2013). Penggunaan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kemandirian dalam belajar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Musfirah. (2015). Pengembangan modul perencanaan karier untuk siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(1), 39–49.
- Nursalim M. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.

- Rahma, E. J. (2020). Implementasi strategi restrukturisasi kognitif terhadap perilaku bullying pada siswa kelas VII-D SMPN 1 Waru. *PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY*, 254–262.
- Sitompul, L. (2018). Meningkatkan pemahaman perencanaan karier melalui layanan bimbingan karier di sekolah dengan menggunakan media gambar pada siswa kelas IX-1 SMP negeri 1 Gebang tahun 2017-2018. *Jurnal Tabularasa*, 15(3), 316–327.
- Smith, M. B. I. N. (2011). Pengaruh layanan konseling kelompok terhadap disiplin belajar siswa di SMA negeri 1 Atinggola kabupaten Gorontalo utara. *Jurnal Penelitian dan Pendiidkan*, 8 Nomor 1, 22–32.
- Sukardi, D. K. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumadi Suryabrata. (2014). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Uma, F. R. (2020). Strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok untuk mereduksi rendah diri siswa. *PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY*, 71–76.