

## UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI BERPRESTASI MELALUI KONSELING KELOMPOK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY PADA SISWA KELAS VIII DI SMPN 15 MATARAM

<sup>1</sup>I MADE SONNY GUNAWAN, <sup>2</sup>HARIADI AHMAD, & <sup>3</sup>SRI HELMI

<sup>1,2</sup> Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram

<sup>3</sup>Bimbingan dan Konseling, SMP Negeri 15 Mataram

Email: [imadesonnygunawan@undikma.ac.id](mailto:imadesonnygunawan@undikma.ac.id)

### ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan motivasi berprestasi melalui konseling kelompok *cognitive behavior therapy* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 15 Mataram. Penelitian ini menggunakan desain penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus. Sampel penelitian ini adalah populasi di kelas VIII-1 sebanyak 32 orang siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket motivasi berprestasi. Peneliti menggunakan teknik analisis data dengan teknik persentase. Hasil penelitian menunjukkan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) efektif dapat meningkatkan motivasi berprestasi siswa.

**Kata kunci:** Konseling kelompok, *cognitive restructuring*, motivasi berprestasi

### ABSTRACT

This study was conducted to improve achievement motivation through cognitive behavior therapy group counseling for class VIII students at SMP Negeri 15 Mataram. This study used a Classroom Action Research (CAR) design with two cycles. The sample of this study was the population in class VIII-1 as many as 32 students. The data collection technique used was an achievement motivation questionnaire. The researcher used a data analysis technique with a percentage technique. The results of the study showed that cognitive behavior therapy (CBT) group counseling was effective in improving students' achievement motivation.

**Keywords:** Group counseling, *cognitive restructuring*, achievement motivation

### PENDAHULUAN

Pendidikan dapat diartikan sebagai usaha sadar dan terencana mewujudkan proses belajar sepanjang hayat, menyentuh semua sendi kehidupan, semua lapisan masyarakat, dan segala usia. Manusia menjadikan pendidikan sebagai suatu kebutuhan primer karena pendidikan berkontribusi dalam mengembangkan sumber daya manusia (SDM) yang bermutu, dan memiliki *attitude* yang positif. Adapun dijenjang pendidikan menengah adalah salah satu jenjang yang sangat berpotensi dalam mengembangkan kemampuan siswa.

Adapun salah satu bentuk dukungan guru dalam pengembangan potensi siswa dapat dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling (konselor), dengan melakukan pendekatan secara umum dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali dirinya sendiri dan lingkungannya dalam rangka pengentasan masalah dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir dimana skenario tindakan merupakan hasil transaksi dari keputusan konseli. Selanjutnya, pengembangan potensi yang dimiliki oleh siswa dapat dioptimalkan agar sejalan dengan raih akademik, yang berdampak pada prestasi akademik peserta didik.

Dari beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa prestasi akademik sangat dipengaruhi oleh motivasi berprestasi. Menurut McClelland (Wahyudi, 2010), menyimpulkan bahwa motivasi berprestasi mampu berkontribusi sampai 64% terhadap prestasi belajar. Adapun menurut Fyans & Mechr (Wahyudi, 2010), menyatakan motivasi berprestasi merupakan prediktor yang paling baik untuk prestasi belajar, selain dari latar belakang keluarga dan kondisi sekolah.

Adapun salah satu penyebab rendahnya motivasi berprestasi adalah karena prokrastinasi akademik. Menurut Sweeny, Biordy & Aitken (Rumiani, 2004), menemukan korelasi negatif antara motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik. Hal ini menggambarkan bahwa penurunan motivasi berprestasi secara proporsional akan diikuti oleh kenaikan prokrastinasi akademik seperti terlambat masuk sekolah, terlambat dalam menyelesaikan tugas, hingga menunda belajar untuk ujian. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa motivasi berprestasi yang rendah dapat mempengaruhi prestasi akademik. Menurut Schunk, Pintrich & Meece (2008), merumuskan motivasi sebagai proses dimana aktivitas yang mengarah pada suatu tujuan tertentu yang didorong dan dipertahankan. Adapun menurut Santrock (2001), motivasi adalah proses yang memberi semangat, arah, dan kegigihan perilaku. Sedangkan menurut McClelland (1958), menyatakan secara terperinci bahwa motivasi berprestasi bermakna suatu dorongan dalam diri seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dengan sebaik-baiknya agar mencapai prestasi dengan predikat terpuji.

Motivasi berprestasi dalam diri siswa pada dasarnya dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah faktor orang tua yang mengharapkan anaknya bekerja keras dan berjuang untuk mencapai sukses akan mendorong anaknya untuk bertingkah laku yang mengarah kepada pencapaian prestasi. Adapun motivasi akan tumbuh sehat pada diri siswa bila ia memiliki rasa keingintahuan dan senang bereksplorasi dan mengerjakan tugas-tugas sekolah yang dibawanya ke rumah. Siswa yang memiliki harapan untuk berhasil lebih besar daripada ketakutan akan kegagalan dikelompokkan kedalam siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi, sedangkan siswa yang memiliki ketakutan akan kegagalan yang lebih besar daripada harapan untuk berhasil dikelompokkan kedalam siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah.

Motivasi berprestasi yang timbul pada diri siswa umumnya disebabkan karena adanya beberapa faktor anatar lain: 1) faktor intrinsik karena siswa tersebut senang melakukannya; dan 2) faktor ekstrinsik adalah dorongan terhadap perilaku siswa yang ada diluar perbuatan yang dilakukannya. Menurut Weiner (1982), karakteristik siswa yang memiliki motivasi berprestasi ada dua yaitu: 1) siswa yang berprestasi tinggi dan 2) siswa yang kurang berprestasi. Menurutnya, siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi adalah mereka yang memiliki karakteristik sebagai berikut: a) menyenangkan tugas yang berkaitan dengan prestasi karena mereka memandang bahwa keberhasilan merupakan wujud dari kemampuan tinggi dan kerja keras; b) tahan bekerja keras (tekun) dan tidak mudah menyerah karena kegagalan dipandang sebagai kurangnya upaya yang dapat mereka kendalikan (bekerja lebih keras); c) memilih tantangan yang memiliki tingkat kesulitan moderat (50% berhasil, 50% gagal) karena hasil yang dicapai dari tugas tersebut akan memberikan umpan balik tentang seberapa jauh usaha yang telah dilakukan; dan d) bekerja dengan sedikit energi karena semua hasil yang diperoleh diyakini ditentukan oleh seberapa jauh usaha yang dikeluarkan/seberapa besar upaya telah dilakukan.

Sedangkan siswa yang kurang memiliki motivasi berprestasi (*unmotivated*) memperlihatkan karakteristik sebagai berikut: a) menghindari tugas/pekerjaan yang berhubungan dengan prestasi, karena mereka cenderung merasa ragu dengan kemampuan mereka dan menganggap keberhasilan yang dikaitkan dengan keberuntungan atau berbagai faktor yang tak dapat dikendalikannya; b) Berdiam diri, ketika memiliki kesulitan dan yakin kegagalan disebabkan oleh kurangnya kemampuan yang tak dapat mereka ubah; c) memilih tugas yang sangat mudah atau sangat sulit karena semua hasil yang mereka capai tidak memberikan umpan balik tentang seberapa besar upaya yang mereka lakukan; dan d) kurang memiliki dorongan atau antusias dalam menyelesaikan pekerjaan karena mereka menganggap bahwa semua hasil yang mereka capai tidak berhubungan dengan upaya yang mereka keluarkan. Terlebih, paradigma siswa sekolah menengah pertama, masih statis pada pemikiran

bahwa mereka hanya membutuhkan nilai untuk lulus, tanpa mementingkan kebutuhan akan pengetahuan.

Seharusnya, permasalahan-permasalahan peserta didik seperti yang sudah dipaparkan di atas dapat diatasi dengan mengoptimalkan peran konselor di sekolah. Untuk dapat meningkatkan motivasi prestasi pada siswa maka konselor memiliki tanggung jawab untuk memberikan layanan konseling yang professional. Perwujudan layanan konseling yang professional di sekolah, dapat dilakukan konselor dengan berbekal kemampuan untuk terampil menguasai, dan mengaplikasikan pendekatan konseling yang efektif dan efisien, salah satunya dengan menerapkan pendekatan konseling *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT).

Menurut Desmita (2005), teori pendekatan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, di mana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Adapun menurut Corey (2012), konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan bentuk intervensi yang efisien dalam mengatasi berbagai masalah khusus untuk populasi klien yang beragam. Tujuan dari intervensi konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) ini adalah untuk menyediakan tempat agar siswa dapat memaksimalkan potensi dan membangun motivasi mereka melalui serangkaian kegiatan seperti identifikasi dan modifikasi keyakinan disfungsi, memainkan peran perilaku (*behavioral role play*), dan direkomendasikan untuk melakukan pekerjaan rumah.

Pendekatan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) ini menekankan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang, kemudian perubahan kognitif tersebut diperkuat dengan manajemen stres untuk dapat mereduksi kondisi stres siswa yang lainnya. Perubahan antara kognitif yang diperkuat perubahan tingkah laku membuat permasalahan yang dihadapi oleh siswa secara cepat akan hilang, sehingga siswa dapat berfikir, merasa, dan bertindak dengan tepat (Penedo & Frank, 2008).

Adapun karakteristik spesifik dari pendekatan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) meliputi: a) melakukan penilaian perilaku; b) merumuskan tujuan treatment kolaboratif secara tepat; c) merumuskan prosedur treatment khusus yang sesuai untuk masalah tertentu; dan d) mengevaluasi hasil terapi secara obyektif. Menurut McCabe & Antony (2006), berdasarkan pengalaman klinis mereka menunjukkan bahwa karakteristik dari pendekatan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berkembang dari waktu ke waktu dalam urutan berulang dan dapat diprediksi. Adapun karakteristik tersebut berupa tahapan-tahapan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yaitu: a) Tahap awal (*initial stage*), b) Tahap kerja (*working stage*): merencanakan tindakan dan mengaplikasikan teknik, dan c) Tahap akhir (*final stage*).

Pendekatan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dinilai dapat memberikan kontribusi yang baik dalam membantu siswa yang bermasalah. Beberapa dari hasil-hasil penelitian yang mendukung keefektifan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) antara lain: 1) penelitian Alfonso (2013), bahwa intervensi manual konseling kelompok kognitif-perilaku dapat mengurangi ketidakmantapan karir remaja. 2) penelitian Prendez & Kimberly (2012), *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) cocok untuk membuat saran di bidang perbaikan. 3) penelitian Lim, et.al. (2010), mengemukakan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memiliki efek positif untuk meningkatkan sikap kematangan karir dan harga diri bagi mahasiswa keperawatan di Korea. Oleh karena itu, terapi kognitif-perilaku untuk mahasiswa keperawatan dianjurkan sebagai program konseling kelompok pada persediaan kematangan karir.

Berdasarkan paparan tersebut, maka dipandang penting menggunakan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa

Copyright (c) 2023 VOCATIONAL : Jurnal Inovasi Pendidikan Kejuruan

di SMP Negeri 15 Mataram, dengan harapan siswa dapat menjadi mandiri dan berkembang sesuai dengan potensi, kecerdasan, bakat, minat dan kepribadiannya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di SMP Negeri 15 Mataram Tahun Pelajaran 2023/2024, yang berada di kota Mataram, Lombok, Nusa Tenggara Barat (NTB). SMP Negeri 15 Mataram mempunyai rombongan belajar sebanyak 10 ruang di kelas VIII, dengan fasilitas yang memadai. SMP Negeri 15 Mataram dalam menunjang proise belajar siswa juga di lengkapi dengan adanya Perpustakaan, Laboratorium IPA, Laboratorium Komputer dan lain-lain. Adapun guru yang di miliki oleh SMP Negeri 15 Mataram berjumlah 66 orang, dimana guru PNS berjumlah 39 Orang, GTT berjumlah 23 Orang dan Honor berjumlah 3 Orang.

Target populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 15 Mataram yang tercatat pada tahun ajaran 2023/2024. Penarikan subjek penelitian di ambil sebanyak satu kelas sesuai dengan kelas binaan dari guru bimbingan dan konseling yaitu kelas 8-1 sebanyak 32 orang siswa.

Waktu Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan selama 3 bulan yaitu pada bulan September sampai dengan November 2023. Penelitian ini meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa dengan menerapkan konseling kelompok *cognitive behavior therapy*. Penelitian ini direncanakan sebanyak 2 siklus dimana siklus 1 siswa diberikan 6 kali sesi konseling dan di siklus 2 siswa diberikan 6 kali sesi konseling yang sama. Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas dengan 2 Siklus. Dalam menganalisis data hasil penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif persentase untuk mengetahui gambaran tingkat motivasi berprestasi siswa sebelum (*test*) dan sesudah (*post test*) diberi perlakuan berupa konseling kelompok *cognitive behavior therapy*.

Berdasarkan perhitungan di atas maka kriteria penilaian tingkat motivasi berprestasi siswa adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Kriteria Penilaian Tingkat Motivasi Berprestasi Siswa**

Interval	Kriteria
85 % - 100 %	Sangat Tinggi
70 % - 84 %	Tinggi
55 % - 69 %	Sedang
40 % - 54 %	Rendah
25 % - 39 %	Sangat Rendah

## HASIL PENELITIAN

### a. Persiapan

Berdasarkan pada tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran kondisi motivasi berprestasi siswa di sekolah sebelum diberi konseling kelompok *cognitive behavior therapy*, maka diberikan *test* kepada siswa sebelum pemberian *treatment*.

### b. Pelaksanaan

Pelaksanaan tindakan dilaksanakan pada hari Sabtu 16 September 2023 dari pukul 07.00-09.00 WITA. Kegiatan layanan yang dilakukan terdiri dari empat tahap yaitu tahap pembentukan kelompok, tahap transisi, tahap kegiatan dan tahap penutup. Waktu yang dialokasikan untuk tahap pembentukan kelompok adalah 80 menit, tahap transisi 80 menit, tahap kegiatan 80 menit di setiap sesinya sebanyak tiga kali sesi kegiatan, dan tahap penutup atau terminasi 80 menit. Penggunaan waktu ini di sesuaikan dengan regulasi yang berlaku. Adapun dari hasil *pre-test* diperoleh gambaran secara keseluruhan tingkat motiovasi berprestasi

siswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 100 %. Lebih lanjut, nilai 100 % jika ditinjau dari tabel kriteria tingkat motivasi berprestasi masuk ke dalam kategori sedang.

### c. Pengamatan

Berikut ini adalah hasil pengamatan dari skala motivasi berprestasi siswa sebelum diberikan treatment berupa konseling kelompok *cognitive behavior therapy*.

**Tabel 2. Kondisi Awal Siswa**

No	Nama Siswa (Inisial)	Nilai	Kriteria
1	A	59	Sedang
2	B	59	Sedang
3	C	64	Sedang
4	D	58	Sedang
5	E	60	Sedang
6	F	63	Sedang
7	G	66	Sedang
8	H	69	Sedang
9	I	69	Sedang
10	J	69	Sedang
11	K	68	Sedang
12	L	66	Sedang
13	M	66	Sedang
14	N	67	Sedang
15	O	63	Sedang
16	P	65	Sedang
17	Q	68	Sedang
18	R	66	Sedang
19	S	66	Sedang
20	T	66	Sedang
21	U	65	Sedang
22	V	69	Sedang
23	W	67	Sedang
24	X	67	Sedang
25	Y	68	Sedang
26	Z	66	Sedang
27	AA	65	Sedang
28	BB	69	Sedang
29	CC	69	Sedang
30	DD	65	Sedang
31	EE	59	Sedang
32	FF	60	Sedang

### d. Refleksi

Dari tabel 2 di atas diperoleh gambaran bahwa sebelum diberikan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dari 32 siswa kelas VIII di SMP Negeri 15 Mataram seluruhnya memiliki kriteria sedang dalam hal motivasi berprestasi.

#### 1. Deskripsi Siklus 1

##### a. Persiapan

Berdasarkan pada tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran kondisi motivasi berprestasi siswa di sekolah sesudah diberi konseling kelompok *cognitive behavior therapy*. Adapun untuk mencapai tujuan yang diharapkan maka diberikan *treatment* pada siklus 1.

**b. Pelaksanaan**

Pelaksanaan tindakan dilaksanakan pada hari Senin 18 September 2023 dari pukul 07.00-09.00 WITA sampai dengan hari sabtu 23 September 2023. Kegiatan layanan yang dilakukan terdiri dari empat tahap yaitu tahap pembentukan kelompok, tahap transisi, tahap kegiatan dan tahap penutup. Waktu yang dialokasikan untuk tahap pembentukan kelompok adalah 80 menit, tahap transisi 80 menit, tahap kegiatan 80 menit di setiap sesinya sebanyak tiga kali sesi kegiatan, dan tahap penutup atau terminasi 80 menit. Penggunaan waktu ini di sesuaikan dengan regulasi yang berlaku. Adapun dari hasil *post-test* 1 diperoleh gambaran tingkat motiovasi berprestasi siswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 50 % dan 50 % berada pada kategori tinggi.

**c. Pengamatan**

Berikut ini adalah hasil pengamatan dari skala motivasi berprestasi siswa sesudah diberikan treatmen berupa konseling kelompok *cognitive behavior therapy* pada siklus 1.

**Tabel 3. Kondisi Siswa Setelah Diberikan Treatment Pada Siklus 1**

No	Nama Siswa (Inisial)	Nilai	Kriteria
1	A	73	Tinggi
2	B	71	Tinggi
3	C	79	Tinggi
4	D	76	Tinggi
5	E	83	Tinggi
6	F	83	Tinggi
7	G	84	Tinggi
8	H	84	Tinggi
9	I	69	Sedang
10	J	75	Tinggi
11	K	69	Sedang
12	L	74	Sedang
13	M	69	Sedang
14	N	69	Sedang
15	O	73	Tinggi
16	P	69	Sedang
17	Q	74	Tinggi
18	R	75	Tinggi
19	S	77	Tinggi
20	T	69	Sedang
21	U	69	Sedang
22	V	69	Sedang
23	W	73	Tinggi
24	X	69	Sedang
25	Y	68	Sedang
26	Z	76	Tinggi
27	AA	69	Sedang
28	BB	69	Sedang

29	CC	69	Sedang
30	DD	75	Tinggi
31	EE	68	Sedang
32	FF	69	Sedang

**d. Refleksi**

Dari tabel 3 di atas diperoleh gambaran bahwa setelah diberikan konseling kelompok cognitive behavior therapy dari 32 siswa kelas VIII di SMP Negeri 15 Mataram sebanyak 15 orang mengalami peningkatan yang awalnya termasuk kedalam kriteria sedang menjadi tinggi setelah diberikan treatment.

**2. Deskripsi Siklus 2**

**a. Persiapan**

Berdasarkan pada tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini yaitu untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa pada siklus 1 sesudah diberi konseling kelompok *cognitive behavior therapy*, maka diberikan *treatment* lanjutan pada siklus ke 2.

**b. Pelaksanaan**

Pelaksanaan tindakan dilaksanakan pada hari Senin 25 September 2023 dari pukul 07.00-09.00 WITA sampai dengan hari Sabtu 30 September 2023. Kegiatan layanan yang dilakukan terdiri dari empat tahap yaitu tahap pembentukan kelompok, tahap transisi, tahap kegiatan dan tahap penutup. Waktu yang dialokasikan untuk tahap pembentukan kelompok adalah 80 menit, tahap transisi 80 menit, tahap kegiatan 80 menit di setiap sesinya sebanyak tiga kali sesi kegiatan, dan tahap penutup atau terminasi 80 menit. Penggunaan waktu ini di sesuaikan dengan regulasi yang berlaku. Adapun dari hasil *post-test 2* diperoleh gambaran tingkat motivasi berprestasi siswa berada pada kategori tinggi 20 % dan berada pada kategori sangat tinggi 80 %.

**c. Pengamatan**

Berikut ini adalah hasil pengamatan dari skala motivasi berprestasi siswa sesudah diberikan treatment berupa konseling kelompok cognitive behavior therapy pada siklus 2.

**Tabel 4. Kondisi Siswa Setelah Diberikan Treatment Pada Siklus 2**

No	Nama Siswa (Inisial)	Nilai	Kriteria
1	A	87	Sangat Tinggi
2	B	87	Sangat Tinggi
3	C	89	Sangat Tinggi
4	D	91	Sangat Tinggi
5	E	94	Sangat Tinggi
6	F	89	Sangat Tinggi
7	G	92	Sangat Tinggi
8	H	91	Sangat Tinggi
9	I	86	Sangat Tinggi
10	J	89	Sangat Tinggi
11	K	83	Tinggi
12	L	84	Tinggi
13	M	90	Sangat Tinggi
14	N	83	Tinggi
15	O	93	Sangat Tinggi
16	P	87	Sangat Tinggi
17	Q	89	Sangat Tinggi
18	R	88	Sangat Tinggi

19	S	93	Sangat Tinggi
20	T	86	Sangat Tinggi
21	U	83	Tinggi
22	V	89	Sangat Tinggi
23	W	87	Sangat Tinggi
24	X	81	Tinggi
25	Y	83	Tinggi
26	Z	86	Sangat Tinggi
27	AA	89	Sangat Tinggi
28	BB	89	Sangat Tinggi
29	CC	89	Sangat Tinggi
30	DD	90	Sangat Tinggi
31	EE	86	Sangat Tinggi
32	FF	89	Sangat Tinggi

#### d. Refleksi

Dari tabel 4 di atas diperoleh gambaran bahwa setelah diberikan konseling kelompok cognitive behavior therapy dari 32 siswa kelas VIII di SMP Negeri 15 Mataram sebanyak 26 orang mengalami peningkatan termasuk kedalam kriteria sangat tinggi dan 6 orang yang kriteria tinggi setelah diberikan treatment pada siklus 2.

#### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa bahwa motivasi berprestasi siswa masuk dalam kategori rendah sebelum mendapatkan perlakuan berupa konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang terlihat dari nilai angket pretes. Setelah itu subjek yang tergolong memiliki motivasi berprestasi rendah diberikan treatment berupa konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan di ukur kembali dengan memberikan angket post-tes. Dari hasil angket post-tes yang sudah diolah diperoleh data bahwa sudah ada peningkatan motivasi berprestasi dari kategori sedang menjadi katagori tinggi dan sedang pada siklus 1 dan meningkat lagi menjadi sangat tinggi dan tinggi di siklus 2.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok cognitive behavior therapy efektif dapat meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 15 Mataram. Pada setiap siklus terjadi peningkatan yang signifikan berdasarkan hasil pengukuran menggunakan skala motivasi berprestasi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok cognitive behavior therapy akan semakin baik penerapan jika diberikan dengan durasi yang semakin lama.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti ternyata teori tentang Pendekatan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sesuai dengan kenyataan di lapangan yaitu konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa di SMP Negeri 15 Mataram. Adapun konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) hendaknya tetap dilaksanakan oleh guru BK secara terprogram sehingga dalam membantu siswa meningkatkan motivasi berprestasinya dapat lebih optimal, dan tidak lupa guru BK harus berkolaborasi dengan guru bidang studi agar mendapatkan data yang akurat tentang siswa.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diperoleh maka dapat disimpulkan, konseling kelompok cognitive behavior therapy efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa



kelas VIII di SMP Negeri 15 Mataram. Penelitian ini terbatas hanya untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa dengan menggunakan konseling kelompok cognitive behavior therapy. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian terkait dengan motivasi berprestasi di tinjau motivasi belajarnya bukan hanya sekedar nilai yang diperoleh dari sekolah. Selain itu, dalam penelitian ini subjek penelitiannya hanya terbatas pada siswa di satu kelas pada SMP Negeri 15 Mataram dan diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian dengan ruang lingkup yang lebih luas. Adapun, bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat menggunakan konseling individu dengan pendekatan cognitive behavior yang menekankan pada salah satu teknik khusus.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alfonso, D.J. (2013). Cognitive-behavior intervention group counseling manual for reducing adolescents' career indecision. *International Journal of Research Studies in Education*, 2( 2), 61-70.
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*. Belmont USA: Brooks/Cole.
- Desmita. (2005). *Hubungan Antara Stress Sekolah Dengan Derajat Stress Dan Strategi Penanggulangan Pada Siswa MAN Model Bukittinggi*. Tesis. Bandung: Universitas Padjajaran.
- Lim, Ji young. et.al. (2010). The effects of a cognitive-behavioral therapy on career attitude maturity, decision making style, and self-esteem of nursing students in Korea. *Journal of Nurse Education Today*, 30 (8), 731-736.
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A., & Lowell, E. L. (1958). *A scoring manual for the achievement motive*. In J. W. Atkinson (Ed.), *Motives in fantasy, action, and society* (pp. 179-204). Princeton, NJ: D. Van Nostrand Company, Inc.
- Penedo, Frank J. (2008). *Cognitive-behavioral stress management*. New York: Oxford University Press.
- Prendes, A. Antonio González & Kimberly Brisebois. (2012). Cognitive-Behavioral Therapy and Social Work Values: A Critical Analysis. *Journal of Social Work Values and Ethics*, 9 (2), 1-9.
- Rumiani. (2006). Prokratinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3 (2) 37-48.
- Santrock, John W. (2001). *Educational Psychology International Ed*. New York: McGraw-Hill.
- Santoso, S. (2001). *Buku Latihan SPSS Statistik Non Parametrik*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Schunk, D.H; Pintrich, P.R. & Meece, J.L. (2008). *Motivation in Educational: Theory, Research and Application (3<sup>rd</sup> Ed)*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Wahyudi. (2010). Memahami Motivasi Berprestasi Siswa. *Jurnal Guru Membangun*, 25 (3), 1-6.
- Weiner, I. B. (1982). *Child and adolescent Psychopathology*. USA: John Wiley & Sons, Inc.