

## Meningkatkan Kemandirian Belajar Melalui Konseling Behavior dengan Teknik Cognitive Restructuring

Ika Nur Zulaikha, Aldila Fitri Radite Nur Maynawati, Awik Hidayati

Universitas Veteran Bangun Nusantara

### Abstrak

Kemandirian dalam belajar biasanya belum dimiliki oleh siswa dan menjadi permasalahan yang sering diabaikan. Sehingga siswa untuk memenuhi kriteria mandiri dalam belajar perlu mendapat perlakuan khusus dari tenaga pendidik, serta konselor untuk membantu menangani siswa yang memiliki kemandirian belajar yang rendah. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui meningkatkan kemandirian belajar siswa melalui penerapan konseling *behavior* dengan teknik *cognitive restructuring* pada siswa kelas X Akuntansi 1 SMK Sultan Agung Tirtomoyo. Penelitian ini menggunakan metode PTBK dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 10 siswa kelas X Akuntansi 1 SMK Sultan Agung Tirtomoyo yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus dengan 2 kali pertemuan. Teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan rumus *percentage correction*. Indikator keberhasilan dari penelitian ini bila didapat rata-rata presentase mencapai 75%. Hasil observasi pra siklus menunjukkan kemandirian belajar siswa masih dikategorikan rendah dengan rata – rata nilai 48,8%. Setelah tindakan pada siklus I, terjadi peningkatan dengan rata – rata nilai menjadi 71,5%. Selanjutnya tindakan pada siklus II rata-rata nilai menjadi 86,3%, sehingga telah mencapai indikator keberhasilan yang ditentukan. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan konseling *behavior* dengan teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan kemandirian belajar siswa kelas X Akuntansi 1 SMK Sultan Agung Tirtomoyo.

Kata kunci: kemandirian belajar, konseling behavior, *cognitive restructuring*

### Abstract

*Self-regulated learning has not been possessed by many students and is a problem that is often ignored. So that special attention and handling are needed from educators, as well as counselors to help deal with students who have low learning independence. Tirtomoyo. This study uses the Classroom Action Research (CAR) method with a quantitative approach. The subjects of this study were 10 students of class X Accounting 1 SMK Sultan Agung Tirtomoyo who were taken using purposive sampling technique. This research was conducted in 2 cycles with 2 meetings. Data collection techniques through observation, interviews, and documentation. Data analysis used descriptive statistics with the percentage correction formula. The success indicator of this research is if the average percentage reaches 75%. The results of pre-cycle observations showed that students' self-regulated learning was still categorized as low with an average value of 48.8%. After the action in the first cycle, there was an increase with an average value of 71.5%. Furthermore, the action in the second cycle the average value becomes 86.3%, so that it has reached the specified success indicator. Based on this, it can be concluded that through the application of behavioral counseling with cognitive restructuring techniques, it can increase the self-regulated learning of students in class X Accounting 1 SMK Sultan Agung Tirtomoyo.*

*Key: self regulated learning, counseling behavior, cognitive restructuring*

## PENDAHULUAN

Siswa merupakan individu dengan memiliki karakteristik pribadi yang unik dan dengan segala karakteristik yang dimiliki serta dikembangkan ke arah kemandirian, agar mereka dapat menjalani kehidupan yang lebih efektif dan produktif. Siswa sangat erat kaitannya dengan kemandirian dalam belajar. Kemandirian belajar merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan, agar tercapai tujuan pembelajaran, hasil belajar dan perkembangan diri siswa secara optimal. Hal ini merujuk pada penelitian terdahulu Laksana dan Hadijah (2019) yang menyatakan bahwa kemandirian belajar memiliki dampak dan pengaruh yang besar terhadap hasil belajar, sehingga peningkatan kemandirian belajar merupakan hal yang penting tidak boleh terlewat semasa hidup agar hasil belajar siswa dapat sesuai dengan yang diharapkan. Pencapaian hasil belajar optimal akan diraih apabila siswa dapat mengontrol dan mendorong diri sendiri dengan menemukan cara belajar yang tepat untuk mencapai hasil belajar sesuai dengan keinginannya. Akan tetapi, pada kenyataannya kemandirian dalam belajar belum dimiliki oleh banyak pelajar dan menjadi permasalahan yang sering diabaikan. Menurut Sidiq (2021) dalam belajar masih terdapat siswa menemui hambatan atau masalah seperti rendahnya kemampuan siswa dalam mengambil suatu keputusan, tidak bergantung dengan orang lain, dan yakin terhadap kemampuan diri sendiri dalam hal belajar. Hal tersebut merupakan bagian dari sikap yang menunjukkan kemandirian belajar yang rendah. Dari hasil pra penelitian yang dilakukan di SMK Sultan Agung Tirtomoyo, menurut informasi guru pembimbing dan wali kelas dapat diketahui bahwa terdapat 10 siswa dari jumlah keseluruhan 24 siswa pada kelas X Akuntansi 1 yang memiliki kemandirian belajar yang rendah dan kebanyakan mereka tidak menyadarinya atau mengabaikannya. Sehingga perlu menjadi perhatian, karena jika hal tersebut dibiarkan maka siswa akan menganggap kebiasaan buruk tersebut adalah normal, dan kemandirian belajar akan semakin diabaikan.

Kemandirian belajar sendiri menurut Nurhayati (2011:151) merupakan hasil refleksi dari adanya kemandirian dalam bertindak sebagai pembuat keputusan berdasarkan pertimbangan sendiri dengan penuh rasa percaya diri. Menurut Moore (Rusman, 2012 : 365) menyatakan bahwa kemandirian belajar siswa adalah perkembangan diri siswa dalam proses pembelajaran, seperti dalam menentukan tujuan, bahan, dan pengalaman belajar, serta evaluasi pembelajarannya. Siswa dikatakan telah memiliki kemandirian belajar apabila telah mampu melakukan tugas belajar tanpa memiliki rasa ketergantungan dengan orang lain. Aspek dalam kemandirian belajar yaitu kontrol terhadap diri sendiri, ketidaktergantungan dengan orang lain, kedisiplinan, serta rasa bertanggung jawab. Menurut Babari (2012 :145) terdapat ciri-ciri individu yang memiliki kemandirian belajar, yaitu: individu menjadi memiliki percaya diri yang tinggi, mampu bekerja sendiri tanpa bantuan orang lain, menguasai keahlian dan keterampilan yang sesuai dengan kegiatannya saat itu, mampu menghargai waktu, dan tentunya adaah bertanggung jawab. Menurut Diana (2020) terdapat 6 indikator kemandirian belajar diantaranya: ketidaktergantungan terhadap orang lain, memiliki kepercayaan diri, berperilaku disiplin, memiliki rasa tanggung jawab, berperilaku berdasarkan inisiatif sendiri dan dapat melakukan kontrol diri. Terdapat beberapa hal yang mempengaruhi kemandirian belajar seseorang. Menurut Hasan Basri (Saputra : 2017) yang mempengaruhi kemandirian belajar ada 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi motivasi dan dorongan dari dalam diri individu atau siswa, sedangkan faktor eksternal berasal dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Berbagai upaya perlu dilakukan guna meningkatkan kemandirian belajar. Terdapat penelitian terdahulu dari Samsuri Tri (2019), penelitian tersebut menunjukkan bahwa konseling *behavior* dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan *self regulated learning* atau kemandirian belajar. Selain itu, merujuk pada penelitian lain dari Hermawan & Astuti (2021) yang juga menyatakan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa maka dalam hal ini salah satu upaya pemberian layanan yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan konseling *behavior* dengan teknik *cognitive restructuring*. Teknik *cognitive restructuring* merupakan salah satu teknik yang mengadopsi pendekatan terapi kognitif, maka teknik ini terlahir dari terapi kognitif yang menitik beratkan pada perubahan pola pikir konseli. Konseling *behavior* merupakan pemberian layanan konseling individual menggunakan pendekatan *behavioral*. Menurut Willis (2019 : 70) tujuan konseling *behavior* adalah

membantu konseli untuk menghilangkan pemikiran-pemikiran lama yang mengarahkan konseli kearah yang negatif dan mempelajari pemikiran-pemikiran yang lebih sehat dan positif. Menurut Komalasari (2011 : 156), tujuan konseling behavior adalah untuk menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar, membantu konseli membuang respons-respons yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai, konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan dan menetapkan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor. Dalam konseling behavior, konselor berperan penting secara langsung dan aktif. Menurut Willis (2019 : 71) konselor berperan untuk menemukan masalah-masalah yang dialami oleh konseli dan mengarahkan konseli untuk membentuk perilaku yang baru dan lebih baik. Teknik *cognitive restructuring* merupakan Teknik yang bermula dari terapi kognitif yang menitik beratkan pada perubahan pola pikir konseli. Menurut James & Gilliland (Erford Bradley, 2016 : 255) strategi *cognitive restructuring* didasarkan oleh 2 asumsi yaitu perilaku disengaja yang berdampak negatif pada diri sendiri dan pemikiran dan tingkah laku pada diri sendiri yang dapat diubah melalui pandangan dan pola pikir individu sendiri. Menurut Jannah K. (2019) tujuan dari konseling *behavioral* teknik *cognitive restructuring* adalah membantu siswa dalam proses menghentikan dan mengganti distorsi kognitif yang dikatakan sebagai pola berpikir yang negatif atau bisa jadi hal tersebut merugikan ketika menghadapi suatu kondisi negatif, hingga kegagalan, serta pada kondisi kesulitan serta kendala dalam proses akademik.

Proses konseling *behavior* dengan teknik *cognitive restructuring* ini akan diarahkan kepada siswa untuk berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali sehingga dapat mengganti pola pikir dan interpretasi negatif dengan pembentukan tingkah laku kearah yang lebih positif. Sehingga, layanan konseling *behavior* dengan teknik *cognitive restructuring* dipilih dengan harapan dapat meningkatkan kemandirian belajar siswa.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui meningkatkan kemandirian belajar siswa melalui penerapan konseling *behavior* dengan teknik *cognitive restructuring* pada siswa kelas X Akuntansi 1 SMK Sultan Agung Tirtomoyo.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) dengan pendekatan kuantitatif. Proses penelitian ini mengacu pada model Kemmis dan Mc Taggart. Model tersebut terdiri dari 4 langkah, diantaranya: Rencana/persiapan, tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini diadakan dalam 2 siklus dengan 2 kali pertemuan pada tiap siklus.

Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas X Akuntansi 1 SMK Sultan Agung Tirtomoyo dengan kategori tingkat kemandirian belajar yang rendah. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik purposive sampling. Subjek penelitian ditentukan melalui hasil penilaian pada observasi pra siklus. Berdasarkan hasil observasi pra siklus yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa dari 24 siswa terdapat 10 siswa di kelas X Akuntansi 1 SMK Sultan Agung Tirtomoyo yang memiliki tingkat kemandirian belajar yang rendah sehingga 10 siswa tersebut menjadi subjek yang akan diberi Tindakan.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi dan pedoman wawancara. Uji validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan validitas konstruk (construct validity) yang diperoleh dengan uji validitas tentunya melalui para ahli (expert judgment) yaitu dosen pembimbing dan dosen ahli. Sebelum divalidasi, peneliti menyusun kisi-kisi dan instrument lembar observasi dan pedoman wawancara. Kemudian kisi-kisi dan instrument tersebut dikonsultasikan kepada dosen pembimbing untuk dianalisa dan dievaluasi apabila terdapat butir instrument yang kurang memadai.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat kemandirian belajar siswa menggunakan analisis statistik deskriptif. Dalam penelitian ini menggunakan kaidah pemberian skor nilai akhir pada hasil observasi yang telah dilakukan menggunakan *percentage correction*. Puspitasari & Martono (2016) dalam penelitiannya menetapkan indikator keberhasilan yang dijadikan tolak ukur adalah

keaktifan siswa dan hasil belajar siswa sebesar 75%. Sedangkan, Wibowo (2016) dalam penelitiannya menetapkan bahwa indikator keberhasilan tercapai apabila keaktifan belajar siswa mencapai  $\geq 75\%$ . Mengacu pada dua penelitian tersebut maka peneliti menetapkan indikator keberhasilan pencapaian tujuan dalam penelitian ini adalah apabila rata-rata persentase tiap indikator aktivitas siswa dalam aspek observasi masing – masing siswa mencapai 75%. Menurut Agib, dkk (2014 : 41) kriteria presentase penafsiran hasil observasi kemandirian belajar siswa adalah sebagai berikut :

**Tabel 1. Kriteria Penafsiran Hasil Observasi**

Interval	Kategori
86 – 100 %	Sangat tinggi
71 – 85 %	Tinggi
56 – 70 %	Sedang
41 – 55 %	Rendah
< 40 %	Sangat rendah

## HASIL

Pada bagian pra siklus dalam penelitian ini diawali dengan melakukan kegiatan observasi pra siklus dan wawancara dengan guru BK serta wali kelas pada tanggal 9-10 Mei 2022. Pelaksanaan observasi dilakukan dengan melihat dan mengamati secara langsung menggunakan lembar observasi yang dipegang langsung oleh peneliti yang akan dianalisis untuk mendapatkan data siswa yang menunjukkan gejala kemandirian belajar rendah. Hasil dari pra siklus ini menunjukkan bahwa dari 24 siswa terdapat 10 siswa di kelas X Akuntansi 1 SMK Sultan Agung Tirtomoyo yang memiliki kemandirian belajar dalam kategori rendah. Sehingga, 10 siswa tersebut memerlukan pemberian tindakan konseling *behavior* dengan teknik *cognitive restructuring* untuk dapat meningkatkan kemandirian belajar mereka. Berdasarkan hasil analisis observasi ditemukan bahwa 10 siswa tersebut memiliki tingkat keamandirian rendah dengan rata – rata nilai 48,8%.

Pelaksanaan siklus I diadakan dalam 2 kali pertemuan pada tanggal 11-12 Mei 2022 dan tanggal 18-19 Mei 2022 dengan alokasi waktu 40 menit pada tiap pertemuan. Siklus I terdiri dari beberapa tahap yaitu :

a. Tahap Perencanaan

Peneliti mempersiapkan siklus I dengan rencana layanan dan lembar observasi yang akan digunakan. Siklus ini akan dilaksanakan dalam dua kali pertemuan. Kegiatan yang pertama dilakukan dalam perencanaan adalah menyiapkan lembar observasi dan menyusun rencana pelaksanaan layanan (RPL) konseling *behavior* dengan teknik *cognitive restructuring* dengan masalah kemandirian belajar rendah sesuai dengan gejala yang ditunjukkan saat observasi pra siklus. Pada tahap perencanaan, peneliti menyiapkan Penetapan jadwal dilakukan dengan melakukan pertimbangan bersama guru BK dan wali kelas.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan dilakukan menggunakan tahapan seperti pada konseling *behavior* dan teknik *cognitive restructuring* umumnya, dengan langkah - langkah dalam sebagai berikut: tahap awal, tahap inti, dan tahap akhir.

c. Observasi

Kegiatan observasi dilakukan selama proses kegiatan layanan berlangsung dan hasil setelah dilakukan tindakan dengan berpedoman pada lembar observasi. Peneliti melakukan pengamatan yang meliputi hal – hal sebagai berikut :

- 1) Mengamati perilaku dan respon konseli ketika mengikuti kegiatan konseling *behavior* dengan teknik *cognitive restructuring*.

- 2) Mengamati permasalahan yang muncul ketika proses konseling berlangsung.
- 3) Mengamati perubahan pemikiran dan tingkah laku individu.
- 4) Mengamati hambatan – hambatan yang dialami konseli selama mengikuti konseling.

Mengamati sejauh mana hasil dari konseling behavior dengan teknik *cognitive restructuring* pada siklus

I.

d. Refleksi

Berdasarkan hasil tindakan yang telah dilakukan dalam dua kali pertemuan pada siklus I, maka peneliti melakukan refleksi dan mengevaluasi seluruh tahap dan proses pada kegiatan siklus I. Setelah melakukan observasi siklus I, kemudian peneliti mencoba menganalisis hasil persentase keberhasilan penelitian berdasarkan hasil perolehan skor pada lembar observasi siswa yang mengikuti layanan konseling *behavior* dengan teknik *cognitive restructuring* untuk melihat perubahan kemandirian belajar yang dimilikinya.

Tindakan yang telah dilakukan pada siklus I ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada skor lembar observasi dari 10 siswa yang mengikuti layanan konseling individual. Peningkatan ini dapat dilihat dari rata – rata nilai pra siklus sebesar 48,8% meningkat menjadi 71,5% setelah pemberlakuan tindakan pada siklus I. Akan tetapi hasil tindakan pada siklus I belum mencapai indikator keberhasilan yang telah ditentukan yaitu sebesar 75% sehingga harus dilanjutkan ke siklus selanjutnya.

Pada pelaksanaan siklus II

a. Tahap Perencanaan

Peneliti mempersiapkan siklus II dengan rencana layanan dan lembar observasi yang akan digunakan. Siklus ini akan dilaksanakan dalam dua kali pertemuan. Kegiatan yang pertama dilakukan dalam perencanaan adalah menyiapkan lembar observasi dan menyusun rencana pelaksanaan layanan (RPL) konseling *behavior* dengan teknik *cognitive restructuring* dengan masalah kemandirian belajar rendah sesuai dengan mempertimbangkan hasil evaluasi pada siklus I. Pada tahap perencanaan, peneliti menyiapkan Penetapan jadwal dilakukan dengan melakukan pertimbangan bersama guru BK dan wali kelas.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan dilakukan menggunakan tahapan seperti pada konseling *behavior* dan teknik *cognitive restructuring* umumnya, dengan langkah - langkah dalam sebagai berikut: tahap awal, tahap inti, dan tahap akhir.

c. Observasi

Kegiatan observasi dilakukan selama proses kegiatan layanan berlangsung dan hasil setelah dilakukan tindakan dengan berpedoman pada lembar observasi. Peneliti melakukan pengamatan yang meliputi hal – hal sebagai berikut :

- 1) Mengamati perilaku dan respon konseli ketika mengikuti kegiatan konseling behavior dengan teknik *cognitive restructuring*.
- 2) Mengamati permasalahan yang muncul ketika proses konseling berlangsung.
- 3) Mengamati perubahan pemikiran dan tingkah laku individu.
- 4) Mengamati hasil dari konseling behavior dengan teknik *cognitive restructuring* pada siklus II dan membandingkannya dengan siklus I.

d. Refleksi

Berdasarkan hasil tindakan yang telah dilakukan dalam dua kali pertemuan pada siklus II, maka peneliti melakukan refleksikan dan mengevaluasi terhadap seluruh tahap kegiatan pada siklus II. Setelah melakukan observasi siklus II, peneliti menganalisis persentase keberhasilan penelitian berdasarkan perolehan skor pada lembar observasi siswa yang mengikuti layanan konseling *behavior* dengan teknik *cognitive restructuring* untuk melihat perubahan kemandirian belajar yang dimilikinya.

Tindakan yang telah dilakukan pada siklus II ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada skor lembar observasi dari 10 siswa yang mengikuti layanan konseling individual. Peningkatan ini dapat dilihat dari rata – rata nilai siklus I sebesar 71,5% meningkat menjadi 86,3% setelah pemberlakuan tindakan pada siklus II. Sehingga hasil tindakan pada siklus II sudah mencapai indikator keberhasilan yang telah ditentukan yaitu sebesar 75% sehingga tidak perlu dilanjutkan ke siklus selanjutnya. Berikut tabulasi hasil penelitian pada Prasiklus, siklus 1 dan siklus 2:

**Tabel 2. Tabulasi Hasil Penelitian**

No.	Nama	Pra siklus	Siklus I	Siklus 2
1	MA	47.5%	67.5%	82.5%
2	ADM	47.5%	75.0%	92.5%
3	LP	50.0%	75.0%	90.0%
4	SIK	50.0%	72.5%	80.0%
5	ERD	50.0%	72.5%	90.0%
6	TA	45.0%	67.5%	80.0%
7	NSH	50.0%	72.5%	87.5%
8	RH	50.0%	72.5%	85.0%
9	MA	47.5%	67.5%	85.0%
10	FR	50.0%	72.5%	90.0%
<b>Jumlah</b>		487.5%	715.0%	862.5%
<b>Rata - rata</b>		48.8%	71.5%	86.3%

Dari perbandingan hasil analisis observasi pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa pada setiap siklus terjadi peningkatan kemandirian belajar pada siswa. Peningkatan pada setiap siswa berbeda-beda tergantung pada proses dan hasil konseling setiap siswa, dikarenakan hambatan dan kemampuan siswa untuk melakukan rencana serta komitmen yang telah dibuat berbeda-beda. Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa peningkatan tertinggi ditunjukkan oleh siswa ADM dengan peningkatan 27,5% pada siklus I dan 17% pada siklus II dan masuk pada kategori kemandirian belajar sangat tinggi. Hal ini disebabkan ADM mampu berkomitmen dan menjalankan setiap rencana yang dibuat saat konseling dengan baik, pada saat sesi konseling ADM terlihat sangat serius dan menunjukkan perubahan pada setiap pertemuan. Sedangkan, peningkatan terendah ditunjukkan oleh siswa MA dengan peningkatan 10% pada siklus I dan 15% pada siklus II. Hal ini disebabkan MA belum sepenuhnya menjalankan rencana yang telah dibuat, akan tetapi MA sudah menunjukkan perubahan kearah yang lebih baik dari sebelumnya dan memiliki kemandirian belajar kategori tinggi. Secara garis besar, presentase peningkatan pada setiap siswa sudah cukup baik.

## PEMBAHASAN

Berdasar hasil penelitian, pemberian tindakan konseling behavior dengan teknik cognitive restructuring dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa kelas X Akuntansi 1 SMK Sultan Agung Tirtomoyo dapat dilaksanakan dengan baik. Pada pemberlakuan tindakan konseling behavior, konselor berperan sesuai dengan orientasi tingkah laku dan tujuan klien, konselor menerapkan teknik cognitive restructuring dalam sesi konseling, dalam penerapannya konselor memberikan arahan yang membantu siswa untuk mengganti pola pikir dan interpretasi negatif dengan pembentukan tingkah laku kearah yang lebih positif yaitu kemandirian belajar yang lebih tinggi dari sebelumnya. Hasil dari tindakan tersebut konseli akan belajar atau mempelajari ulang cara berfikir dan berperilaku yang lebih baik. Pemberian tindakan tersebut memperoleh hasil yang cukup memuaskan. Hal ini dapat dilihat melalui peningkatan presentase hasil observasi pada setiap siklus.

Penelitian ini, peneliti menetapkan indikator keberhasilan tindakan sebesar 75% yang diperoleh melalui hasil observasi kemandirian belajar siswa dari tahap pra siklus, siklus I, sampai ke siklus II. Dimana pada hasil observasi yang diperoleh dari sebelum tindakan atau pra siklus rata –rata nilai kemandirian belajar siswa sebesar 48,8% kategori rendah, kemudian setelah pemberian tindakan pada siklus I rata –rata nilai kemandirian belajar siswa mengalami peningkatan menjadi 71,5% kategori tinggi, dan setelah pemberian tindakan siklus II rata –rata nilai kemandirian belajar siswa meningkat menjadi

86,3% kategori sangat tinggi. Sehingga, dapat dilihat bahwa pada setiap siklus masing – masing siswa telah mengalami peningkatan kemandirian belajar dari semula rendah menjadi sangat tinggi. Dan setelah pemberian tindakan pada siklus II, hasil yang diperoleh sudah mencapai indikator keberhasilan tindakan yang diharapkan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian tindakan konseling behavior dengan teknik cognitive restructuring dapat meningkatkan kemandirian belajar siswa. Sehingga, hipotesis tindakan yang berbunyi “Melalui konseling behavior dengan teknik cognitive restructuring dapat meningkatkan kemandirian belajar siswa kelas X Akuntansi 1 SMK Sultan Agung Tirtomoyo” terbukti.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan konseling behavior dengan teknik cognitive restructuring dapat meningkatkan kemandirian belajar pada siswa kelas X Akuntansi 1 SMK Sultan Agung Tirtomoyo. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil rata-rata skor yang diperoleh pada tahap pra siklus adalah sebesar 48,8%, kemudian setelah pelaksanaan tindakan pada siklus I menunjukkan peningkatan kemandirian belajar siswa dengan hasil rata – rata skor sebesar 71,5%. Karena belum mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu sebesar 75%, maka tindakan dilanjutkan ke siklus selanjutnya. Pada pelaksanaan tindakan siklus II menunjukkan peningkatan kemandirian belajar siswa dengan hasil rata-rata skor sebesar 86,3%, hasil tersebut telah mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan sehingga pelaksanaan tindakan telah dianggap berhasil.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agib,dkk. 2014. *Peneltian Tindakan Kelas Untuk Guru*. Bandung : Yrama.
- Babari, Yohanes. 2002. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Diana, P. Z., Wirawati, D., & Rosalia, S. 2020. Blended learning dalam pembentukan kemandirian belajar. *Alinea: Jurnal Bahasa Sastra Dan Pengajaran*, 9(1), 16–22.
- Erford, Bradley T. 2016. 40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor. (Edisi Kedua). Cetakan 1. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Hermawan, R., & Astuti, L. P. 2021. Teknik Cognitive restructuring Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa. dalam *journal of counseling and education*, 2(1), 10-21.
- Jannah, K., Suranata, K., & Suarni, N.K. 2019. Keefektifan konseling kognitif Behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan endurance siswa. *Psychocentrum Review*. 1(2), 59-68.
- Komalasari, Gantina, Dkk. 2011. Teori Teknik Konseling. Jakarta: Indeks. Laksana, A. P., & Hadijah, H. S. 2019. Kemandirian belajar sebagai determinan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*,4(1),1-7.
- Laksana, A. P., & Hadijah, H. S. (2019). Kemandirian belajar sebagai determinan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JPManper)*, 4(1), 1-7.
- Nurhayati, Eti. 2011. *Psikologi pendidikan inovatif*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Puspitasari, T., & Martono, S. 2016. Penerapan Model Pembelajaran Teams Games Tournament (Tgt) Berbantu Media Monopoli Pada Kompetensi Dasar Mengurus Atau Menjaga Sistem Dokumen Untuk Meningkatkan Keaktifan Dan Hasil Belajar Siswa. *Economic Education Analysis Journal*, 5(3), 927-927.
- Rusman. 2012. *Model- Model Pembelajaran Pengembangan Profesionalisme Guru*. (Edisi 2). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Samsuri, T. 2019. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Meningkatkan Self Regulated Learning Santri Baru

Di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sukadamai Lampung Selatan. Disertasi. Lampung : UIN Raden Intan Lampung.

Saputra, W. N. E., Alhadi, S., Supriyanto, A., & Adiputra, S. 2021. The development of creative cognitive-behavior counseling model as a strategy to improve self-regulated learning of student. *International Journal of Instruction*, 14(2), 627-646.

Sidiq, M. A. 2021. Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Client Center untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar pada Siswa Kelas VII MTs Nurul Iman Sidodadi. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, (Vol.1), 639-649.

Wibowo, N. 2016. Upaya peningkatan keaktifan siswa melalui pembelajaran berdasarkan gaya belajar di SMK Negeri 1 Saptosari. *Elinvo (Electronics, Informatics, and Vocational Education)*, 1(2), 128-139.

Willis, Sofyan. 2019. *Konseling individual : Teori dan praktek*. Bandung : Alfabeta.