

Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Kesulitan Belajar Peserta Didik Kelas VIII MTs Bustanul Ulum Pantii Tahun Ajaran 2023/2024

Nurma Dwi Cahyaning Tyas¹, Arifin Nur Budiono², Fakhruddin Mutakin³

^{1,2,3} Universitas Islam Jember, Jl. Kyai Mojo No.101, Kaliwates Kidul, Kaliwates, Kec. Kaliwates, Kab. Jember, Jawa Timur
26nurmatyas@gmail.com

Abstract

Based on the research findings regarding the influence of group counseling using Cognitive Restructuring techniques on learning difficulties among eighth-grade students at MTs. Bustanul Ulum Pantii, it is concluded that there is a significant change in the level of learning difficulty after receiving this treatment. Prior to group counseling, students exhibited a very high level of learning difficulty, but after participating in the counseling sessions, there was a significant decrease in the level of learning difficulty. The T-test results using SPSS version 29 also showed a significant decrease in the average pretest score (125) to posttest score (95.5), with a difference of 28.5. The Asymp.sig(2-tailed) value obtained was 0.013, which is smaller than the critical value of 0.05, thus accepting the H_a hypothesis. Therefore, it can be concluded that there is a significant influence of group counseling using Cognitive Restructuring techniques on learning difficulties among eighth-grade students at MTs. Bustanul Ulum Pantii in the academic year 2023/2024.

Keywords: Cognitive Restructuring, Learning Difficulties, MTs Bustanul Ulum Pantii.

Abstrak

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik Cognitive Restructuring terhadap kesulitan belajar di kalangan siswa kelas VIII MTs. Bustanul Ulum Pantii, disimpulkan bahwa terdapat perubahan signifikan dalam tingkat kesulitan belajar setelah mendapatkan perlakuan tersebut. Sebelum mendapat konseling kelompok, siswa menunjukkan tingkat kesulitan belajar yang sangat tinggi, namun setelah mengikuti konseling tersebut, terjadi penurunan yang signifikan dalam tingkat kesulitan belajar. Hasil uji T dengan menggunakan SPSS versi 29 juga menunjukkan penurunan yang signifikan dalam rata-rata nilai pretest (125) menjadi posttest (95.5), dengan perbedaan sebesar 28.5. Nilai Asymp.sig(2-tailed) yang didapat sebesar 0.013, lebih kecil dari batas kritis 0.05, sehingga hipotesis H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari konseling kelompok menggunakan teknik Cognitive Restructuring terhadap kesulitan belajar siswa kelas VIII di MTs. Bustanul Ulum Pantii pada tahun ajaran 2023/2024.

Kata kunci: *Cognitive Restructuring*, Kesulitan Belajar, MTs Bustanul Ulum Pantii.

Copyright (c) 2024 Nurma Dwi Cahyaning Tyas, Arifin Nur Budiono, Fakhruddin Mutakin

✉ Corresponding author: Nurma Dwi Cahyaning Tyas

Email Address: 26nurmatyas@gmail.com (Jl. Kyai Mojo No.101, Kec. Kaliwates, Kab. Jember, Jawa Timur)

Received 20 February 2024, Accepted 26 February 2024, Published 4 March 2024

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal terpenting dalam kehidupan seseorang. Apa lagi dengan perkembangan zaman saat ini lebih menuntun kita untuk lebih memperhatikan perkembangan pendidikan. Pendidikan lah yang menentukan masa depan dan arah hidup seseorang. Pendidikan bentuk dari pengajaran guna mendapatkan ilmu pengetahuan yang dapat mengembangkan kemampuan seseorang, baik secara sikap maupun perilaku dalam bermasyarakat. Oleh karena itu pendidikan harus dilakukan sebaik mungkin dan berorientasi kehidupan di masa yang akan datang. Menurut Syaparuddin dkk., (2020) menyatakan bahwa ilmu pengetahuan yang diperoleh dari proses pendidikan itu merupakan bekal penting bagi setiap orang untuk menjalankan kehidupan. Ilmu

pengetahuan yang dimiliki dapat dijadikan sebagai kunci bagi permasalahan-permasalahan yang dihadapi selain sebagai bekal dalam menjalankan kehidupan di dunia ilmu pengetahuan juga dapat mengantarkan seseorang untuk mencapai kebahagiaan hidup di akhirat. Dan ilmu pengetahuan itu dapat diperoleh dengan melalui proses belajar.

R. F. Lubis (2020) menyatakan bahwa pendidikan merupakan masalah yang terpenting dalam sebuah kehidupan manusia dan tidak dapat dipisahkan karena tanpa pendidikan manusia tidak dapat tumbuh dan berkembang. Maka dengan adanya pendidikan manusia dapat hidup dan berkembang, berbudaya serta dapat menciptakan segala sesuatu yang positif. Pendidikan bagi kehidupan umat manusia merupakan kebutuhan mutlak yang harus dipenuhi sepanjang hayat. Tanpa pendidikan sama sekali mustahil suatu kelompok manusia dapat hidup berkembang sejalan dengan aspirasi untuk maju, sejahtera dan bahagia menurut konsep pandangan hidup mereka. Namun cita-cita demikian tidak mungkin tercapai jika manusia itu sendiri tidak berusaha keras meningkatkan kemampuannya seoptimal mungkin melalui proses pendidikan, karena proses pendidikan adalah suatu kegiatan secara bertahap. berdasarkan perencanaan yang matang untuk mencapai tujuan atau cita-cita.

Sekolah sebagai lembaga formal dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan. Dalam keseluruhan, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada proses belajar yang dialami oleh seseorang sebagai peserta didik. Belajar merupakan proses perubahan dalam kepribadian seseorang yang dilakukan oleh seseorang dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan daya pikir seseorang. Selain memiliki pengetahuan baru, proses belajar juga membuat kemampuan berfikir seseorang menjadi lebih baik. Menurut Marissa, (2022) mengemukakan bahwa belajar bukan hanya sekedar melibatkan stimulus dan respon. Menurut teori kognitif belajar lebih mementingkan proses dari pada hasil belajarnya, tingkah laku belajar seseorang ditentukan oleh persepsi dan serta pemahamannya terhadap situasi yang berhubungan dengan tujuan belajarnya. Belajar adalah proses yang terjadi sebagai hasil pengalaman individu dan bukan karena proses pertumbuhan. Menurut Cahyono, (2019) mengemukakan bahwa belajar merupakan kewajiban untuk seluruh manusia. Interaksi dengan alam dan lingkungan sosial adalah belajar. Jadi, belajar itu luas dan siapa saja bisa belajar dimanapun dan kapanpun.

Di dalam proses pembelajaran yang berlangsung di kelas terdapat beragam peserta didik dengan beragam kemampuan, seperti yang kita lihat terdapat beberapa peserta didik yang memperhatikan dan mampu mengikuti pembelajaran dengan baik, namun juga ada peserta didik yang selalu tertinggal dengan kawan-kawannya dalam mengerjakan soal-soal atau tugas-tugas yang diberikan dan ada peserta didik yang hasil pencapaiannya tidak seimbang dengan usaha yang dilakukan, padahal peserta didik telah usaha dengan keras tetapi nilainya selalu rendah. Hal ini lazim disebut sebagai peserta didik yang mengalami kesulitan belajar. Kesulitan belajar adalah suatu kondisi yang dialami oleh peserta didik yang ditandai adanya hambatan-hambatan tertentu baik dalam hal menerima pelajaran, menyerap pelajaran, atau keduanya. Setiap peserta didik pada prinsipnya

mempunyai hak untuk mencapai prestasi belajar yang memuaskan. Namun kenyataannya, peserta didik memiliki perbedaan, entah dalam hal kemampuan intelektual, maupun fisik, latar belakang keluarganya. Perbedaan itulah yang menyebabkan perbedaan tingkah laku belajar setiap peserta didik sehingga menimbulkan kesulitan dalam belajarnya.

Utami, (2020) menyatakan bahwa kesulitan belajar ialah suatu keadaan dimana peserta didik kurang mampu menghadapi tuntutan-tuntutan yang harus dilakukan dalam proses pembelajaran sehingga proses dan hasilnya kurang memuaskan. Kesulitan belajar ini dimana kondisi peserta didik mengalami hambatan atau gangguan dalam proses pembelajaran, penyebab bisa berasal dari faktor internal peserta didik maupun faktor eksternal peserta didik. Menurut Mabruria, (2023) mengemukakan bahwa, secara umum kesulitan belajar merupakan istilah yang diambil dari bahasa Inggris yaitu *learning disability*. Secara khusus kesulitan belajar merupakan suatu gangguan atau lebih dari proses psikologis dasar yang mencakup pemahaman dan penggunaan bahasa atau tulisan. Siregar, (2020) mengemukakan bahwa kesulitan belajar merupakan suatu gangguan dalam satu atau lebih dari proses psikologis dasar yang mencakup pemahaman dan penggunaan bahasa ujaran atau tulisan. Gangguan tersebut mungkin menampakkan diri dalam bentuk kesulitan yang nyata seperti gangguan mendengarkan, berpikir, berbicara, membaca, menulis, mengeja, atau berhitung. Penelitian tentang kesulitan belajar yang dilakukan oleh Nur Ainun Rambe (2017) tentang penerapan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* terhadap kesulitan belajar peserta didik kelas IX SMP Muhammadiyah 01 Medan tahun ajaran 2017/2018, berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa pelaksanaan bimbingan dan konseling kelompok SMP Muhammadiyah 01 Medan sudah terlaksana akan tetapi belum maksimal. Hasil penelitian yang di peroleh menunjukkan bahwa hasil sesuai dengan penelitian Familiawati (2016) yakni terdapat pengaruh layanan konseling kelompok terhadap kesulitan belajar siswa kelas VII SMP 1 Turi Tahun Ajaran 2015/2016. Hasil penelitian tersebut juga sesuai dengan penelitian Ike Yuliani (2018) juga mengatakan adanya pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mereduksi kesulitan belajar IPS pada peserta didik di SMPN 11 Bandar Lampung tahun pembelajaran 2017/2018.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di MTs. Bustanul Ulum Panti, dengan melaksanakan kegiatan PPL kurang lebih sekitar 8 minggu membantu mengajar dikelas VIII. Pada saat proses pembelajaran dikelas terdapat ciri-ciri yang menunjukkan bahwa peserta didik mengalami hambatan atau gangguan yakni memiliki daya ingat yang lemah atau mudah lupa, cenderung pendiam, hal ini mengakibatkan peserta didik merasa kesulitan untuk bertanya jika ada materi yang belum dipahami dan sering ketinggalan oleh teman-teman yang lain pada saat mengerjakan tugas-tugas atau latihan-latihan yang diberikan, baik di sekolah maupun di rumah. Selanjutnya data awal yang digunakan pada tanggal 25 Januari 2023 Peneliti melakukan wawancara kepada guru BK disini terungkap bahwasannya adanya peserta didik yang mengalami kesulitan belajar, terdapat hambatan terutama terhadap anaknya sendiri (internal), dukungan dari orangtua, serta dukungan dari lingkungannya yang

kurang (eksternal). Pernyataan ini dinyatakan bahwa peserta didik kelas VIII C MTs. Bustanul Ulum Panti mengalami kesulitan belajar yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Menurut Guru BK, Kesulitan belajar peserta didik di MTs. Bustanul Ulum masih menggunakan konseling kelompok pada umumnya masih belum menggunakan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*, namun peneliti ingin memberikan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Dengan ini diharapkan akan membantu peserta didik dalam meminimalisir kesulitan belajar dan meningkatkan rasa tanggung jawab para peserta didik untuk lebih mengedepankan statusnya sebagai peserta didik dan belajar dengan bersungguh-sungguh. Dengan pemberian konseling kelompok diharapkan peserta didik akan semakin memiliki kemauan untuk sembuh karena mendapat dukungan dan kesempatan untuk dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Lalu peneliti juga melakukan penyebaran angket yakni kelas VIII C, pada hasil angket tersebut terdapat 18% peserta didik yang berada dikategori kesulitan belajar sangat tinggi, 61% peserta didik berada dikategori kesulitan belajar tinggi, 15 % peserta didik berada dikategori kesulitan belajar sedang, 6% peserta didik berada dikategori kesulitan belajar rendah.

Menurut Handayani & Mahrita, (2021) Kesulitan belajar peserta didik yang dihadapi oleh peserta didik dipengaruhi oleh faktor yang terdapat dalam dirinya (internal) dan di luar dirinya (eksternal). Faktor internal adalah keadaan/ kondisi jasmani dan rohani peserta didik seperti, kurangnya kemampuan, motivasi/ dorongan, emosional. Faktor-faktor internal ini meliputi faktor fisiologis, psikologis, intelegensi, faktor kemauan belajar (minat dan motivasi), dan cara belajar. Menurut Handayani & Mahrita, (dalam Kamila & Abdul, (2022)) mengemukakan bahwa faktor internal merupakan suatu keadaan jasmani & rohani peserta didik terdiri dari rendahnya kemampuan, motivasi, emosional. Faktor kemauan belajar (minat serta motivasi), faktor fisiologis, intelegensi, psikologis, serta cara belajar termasuk faktor internal. Sementara itu, faktor eksternal yakni suatu faktor yang berasal dari luar pribadi akan tetapi mampu mempengaruhi hasil belajar individu tersebut. Faktor eksternal terdiri dari keluarga, sekolah, lingkungan masyarakat, serta lingkungan sekitar individu.

Melihat kenyataan tersebut tentunya kita berharap peserta didik mampu belajar dengan baik dan seoptimal mungkin mengembangkan kemampuan yang dimiliki agar peserta didik mampu meraih nilai yang baik sesuai kemampuan dan tingkat kecerdasan peserta didik. Kesulitan belajar merupakan hal yang sangat penting untuk dieksplorasi, maka peneliti akan memberikan konseling kelompok untuk meminimalisir kesulitan belajar yang dialami oleh peserta didik disekolah. Dengan demikian, perlu bantuan untuk membantu peserta didik dalam menyelesaikan masalahnya dengan tindakan bimbingan dan konseling untuk membantu peserta didik dalam permasalahan kesulitan belajar dan menumbuhkan rasa tanggung jawab dalam belajar. Menurut Aminah dkk., (2021) mengemukakan bahwa konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik/konseli dapat mengatasi masalah.

Menurut Yunita, (2020) mengemukakan bahwa Konseling kelompok adalah suatu bentuk upaya bantuan yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah peserta didik dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Dalam proses konseling kelompok juga akan digunakan teknik *cognitive restructuring*. Dengan teknik ini diharapkan peserta didik akan dapat merubah mised atau cara berpikir yang negatif yang membuat peserta didik mengalami kesulitan belajar. Kemudian juga perubahan tingkah laku peserta didik yang awalnya acuh terhadap pelajaran sehingga akan berubah menjadi pribadi yang lebih baik dan peduli terhadap kegiatan dalam sekolah terutama dalam belajarnya. Menurut Sulistyowati, (2021) mengemukakan bahwa *Cognitive Restructuring* merupakan teknik yang dilakukan dengan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang dimiliki oleh konseli dan membantunya untuk merestrukturisasi kembali dengan pikiran-pikiran yang positif. Menurut (Institut Agama Islam Negeri Bukittinggi dkk., 2020) Restrukturisasi kognitif sendiri yaitu suatu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa dan bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, menggantikan tanggapan atau persepsi diri yang negatif atau irrasional menjadi lebih rasional atau realistik.

Berdasarkan hasil pemaparan latar belakang diatas, dalam rangka meminimalisir perilaku kesulitan belajar maka penelitian ini difokuskan pada pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, peneliti merasa penelitian ini penting untuk dilakukan sehingga peneliti mengambil suatu penelitian dengan judul “Pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap kesulitan belajar peserta didik kelas VIII MTs. Bustanul Ulum Panti”.

METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, jenis penelitian *eksperimen*. Dimana peneliti menimbulkan variabel-variabel yang selanjutnya akan dilihat pengaruhnya terhadap hasil layanan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One - Group Pretest –Posttest Design*. Adapun prosedur dari *Pretest dan Posttest One Group Design* adalah: Memberikan tes awal (*pretest*) kepada peserta didik kelas VIII C MTs. Bustanul Ulum Panti untuk mengukur tingkat kesulitan belajar dengan menggunakan instrument angket kesulitan belajar, dilanjutkan dengan memberikan perlakuan (*treatment*) kepada peserta didik kelas VIII C di MTs. Bustanul Ulum Panti yang memiliki tingkat kesulitan belajar tinggi dengan menggunakan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring*. Diakhiri dengan memberikan *posttest* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat kesulitan belajar setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil

Hasil *Posttest* perilaku kesulitan belajar peserta didik

Hasil dari penyebaran instrumen dan hasil perhitungan *posttest* tentang perilaku kesulitan belajar peserta didik yang berjumlah 6 responden diketahui setelah perlakuan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. Berdasarkan hal tersebut maka diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Posttest*

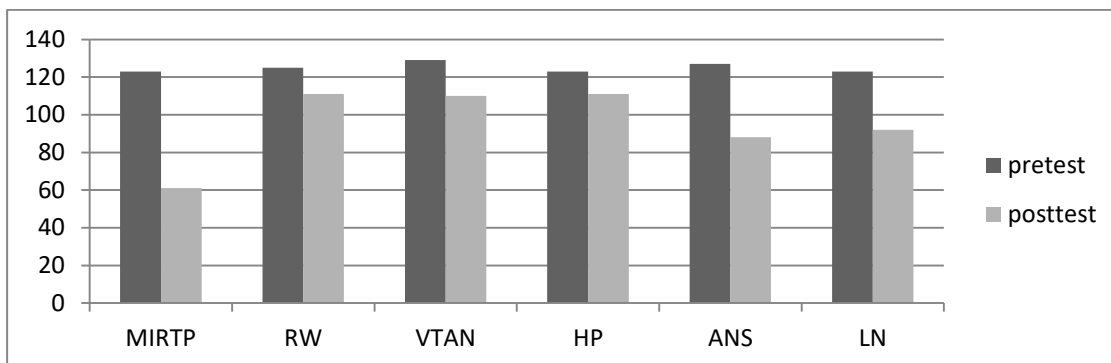
No.	Nama	Kelas	Hasil	Kategori
1.	MIRTP	VIII C	61	RENDAH
2.	RW	VIII C	111	TINGGI
3.	VTAN	VIII C	110	TINGGI
4.	HP	VIII C	111	TINGGI
5.	ANS	VIII C	88	SEDANG
6.	LN	VIII C	98	SEDANG

Tabel 2. Skor Penurunan Kesulitan Belajar Peserta Didik

Nama	Hasil Pretest	Hasil Posttest	Penurunan
MIRTP	123	61	62
RW	125	111	14
VTAN	129	110	19
HP	123	111	12
ANS	127	88	39
LN	123	98	25
Jumlah	750	579	171
Rata-rata dengan N=5	125	96,5	28,5

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa ada penurunan yang signifikan dari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Data yang terkumpul rata-rata *pretest* pada perilaku kesulitan belajar peserta didik 125 dan rata-rata *posttest* pada perilaku kesulitan belajar peserta didik 96,5. Dalam penelitian ini hipotesis (H_a) ada pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap penurunan kesulitan belajar peserta didik kelas VIII MTs. Bustanul ulum panti, (H_o) tidak ada pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap penurunan kesulitan belajar peserta didik kelas VIII MTs. Bustanul Ulum Panti.

Hasil *Pretest Posttest*

Gambar 1. Grafik Hasil Perbandingan *Pretest Posttest*

Berdasarkan grafik diatas dapat dilihat terjadi penurunan antara *pretes* dan *posttest* tentang kesulitan belajar peserta didik. Terjadi penurunan antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Hal ini dapat menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* berpengaruh terhadap kesulitan belajar peserta didik. maka selanjutnya yang dilakukan masalah menganalisis dan

menguji.

Analisis Data

Hasil Uji Paired T Test

Tabel 3. Hasil Statistik sampel

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Data Pre test	125.00	6	2.530	1.033
	Data Post test	95.50	6	19.746	8.061

Data ini memperlihatkan hasil dari statistic deskriptif dari kedua data sampel yakni rata-rata sebelum diberikan perlakuan berupa konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* tingkat kesulitan belajar peserta didik mencapai 125,00 dari jumlah sampel 6 responden dengan standart deviasi 2.530 dan standart eror 1,033. Sedangkan setelah diberikan perlakuan tingkat kesulitan belajar peserta didik turun hingga mencapai 95,50 dari jumlah sampel 6 responden dengan standart deviasi 19.746 dan standart eror 8,061. Sehingga selisih yang di dapat dari sebelum dan sesudah pemberlakuan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* terhadap kesulitan belajar peserta didik di tunjukkan pada tabel paires sampels test (mean) sebesar 29,500.

Table 3. data korelasi sampel

Paired Samples Correlations				
		N	Correlatio n	Sig.
Pair 1	Data Pre test & Data Post test	6	0.352	0.493

Data ini memperlihatkan hasil korelasi atau hubungan antara kedua data variabel yakni *pretes* dan *posttest* dengan nilai sig 0,493. Sebagaimana didalam dasar pengambilan keputusan dari uji korelasi yakni jika nilai sig < dari 0.05 maka dapat disimpulkan adanya pengaruh *pretes* dan *posttes*.

Tabel 4. Hasil Uji T Penelitian

Paired Samples Test									
		Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviat ion	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Data Pre test - Data Post test	29.500	19.003	7.758	9.558	49.442	3.803	5	0.013

Data ini memperlihatkan hasil uji "*paired samples test*" diketahui nilai *Asymp.sig. (2-tailed)* adalah 0,013. Karna $0,013 < 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima artinya ada perbedaan antara nilai *pre test* dan *post test*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* terhadap kesulitan belajar peserta didik MTs.

Bustanul Ulum Panti.

Berdasarkan rumus T tes

Tabel 4. Hasil data menggunakan rumus T.

No	Pretest	Post test
1	123	61
2	125	111
3	129	110
4	123	111
5	127	88
6	123	92

Tabel 5. Hasil Perhitungan menggunakan rumus T

	Pretest	Post test
Rata-rata	125	95.5
Simpangan Baku	2.529822	19.74589
Varians	6.4	389.9
Dk	n1+n2-2	10
koefisien korelasi	0.352327	

$$t_{hitung} = \frac{x_2 - x_1}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n} + \frac{S_2^2}{n} - 2r \cdot \frac{S_1}{\sqrt{n}} - \frac{S_2}{\sqrt{n}}}}$$

$$t_{hitung} = \frac{-29,5}{\sqrt{\frac{6,4}{6} + \frac{389,9}{6} - 2(0.352327) \cdot \frac{2.529822}{\sqrt{6}} - \frac{19.74589}{\sqrt{6}}}}$$

$$t_{hitung} = \frac{-29,5}{\sqrt{66,04723}}$$

$$t_{hitung} = \frac{-29,5}{8,126945}$$

$$t_{hitung} = -36,299$$

Berdasarkan perhitungan analisis data menggunakan rumus T test diatas diperoleh t hitung sebesar - 36,299 dan t tabel sebesar 1,812. Maka dapat disimpulkan bahwa - t tabel > t hitung (- 1,812 > -36,299). Sehingga dapat dikatakan Ho ditolak dan Ha diterima yang mana terdapat pengaruh konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* dan Dapat dikatakan Ha diterima, artinya ada perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* perilaku kesulitan belajar peserta didik, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok berpengaruh terhadap kesulitan belajar peserta didik kelas VIII MTs. Bustanul Ulum Panti.

Ho : tidak ada pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap penurunan dinyatakan di tolak

Ha : Ada pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap penurunan kesulitan belajar peserta didik kelas VIII MTs. Bustanul Ulum Panti diterima.

Tabel 6. Hasil Pengujian

dk	α untuk Uji Satu Pihak (<i>one tail test</i>)					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	α untuk Uji Dua Pihak (<i>two tail test</i>)					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Diskusi

Perilaku kesulitan belajar dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang mana dalam proses belajar ditandai adanya hambatan-hambatan tertentu untuk mencapai hasil belajar. Peserta didik dapat dikatakan mengalami kesulitan belajar apabila peserta didik menunjukkan kegagalan dalam mencapai tujuan dalam belajarnya. Diantaranya apabila kegagalan tersebut adalah jika dalam batas waktu tertentu peserta didik tidak dapat mencapai tingkat penguasaan minimal dalam pembelajaran seperti yang telah ditetapkan oleh guru. Penyebab kesulitan belajar bisa berasal dari faktor internal peserta didik maupun faktor eksternal peserta didik. Perilaku kesulitan belajar tentu saja adalah suatu hal yang menyimpang bagi siswa, karena perilaku kesulitan belajar merupakan salah satu bentuk siswa tidak belajar dengan baik sebagai mana mestinya. Apabila terus dibiarkan nantinya dapat ketinggalan oleh teman-teman yang lainnya. Bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan oleh seorang ahli yang disebut konselor/guru BK untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi dan mampu mengembangkan diri dan pribadi peserta didik. Maka dari itu, guru BK disekolah harus memfasilitasi perkembangan peserta didik untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya, dengan

adanya guru bk peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan potensinya lebih optimal dan dapat mengembangkan potensinya lebih optimal dan dapat melakukan tugas-tugas perkembangan yang harus mereka selesaikan.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan kesulitan belajar peserta didik kelas VIII MTs. Bustanul Ulum untuk tahun ajaran 2023/2024 ada beberapa yang mengalami kesulitan belajar yang masih tergolong tinggi, sehingga apabila tetap dibiarkan dan tidak ada tindakan nantinya akan berdampak buruk terhadap hasil belajarnya, tidak hanya kepada peserta didik itu sendiri, tetapi juga oleh peserta didik lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk menghadapi peserta didik yang terdeteksi mengalami kesulitan belajar tinggi. Salah satu teknik yang peneliti pilih dalam penelitian ini yaitu teknik *cognitive restructuring*. dengan diadakannya konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dengan alasan karena teknik *cognitive restructuring* bertujuan untuk mengubah dan merasionalkan pikiran-pikiran negative terhadap permasalahan yang dimiliki peserta didik yang nantinya akan memunculkan sudut pandang baru menjadi pikiran yang positif dan membantu memiliki keyakinan baru melalui cara berpikir individu serta menghilangkan perilaku tidak baik seperti kesulitan dalam belajar. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap kesulitan belajar peserta didik kelas VIII MTs. Bustanul Ulum Panti diberikan selama 6 kali pertemuan yang termasuk didalamnya ada *pretest-posttest* serta sesi layanan konseling kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai macam topik yang mana nantinya berguna bagi perkembangan pribadi dan pemecahan masalah peserta didik terutama terhadap kesulitan dalam belajarnya yang dilakukan 4 kali pertemuan.

Dari hasil yang didapat peneliti pada saat konseling kelompok berlangsung peneliti memberikan pengalaman kelompok yang membantu mereka belajar secara efektif, dan setiap anggota kelompok juga mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain dengan secara terbuka sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam berpendapat maupun tanggapan-tanggapan yang diuraikan. Sehingga dapat ditandai bahwa peserta didik dapat berinteraksi dengan baik antar sesama anggota kelompoknya dan dimungkinkan dapat membawa dampak positif. didik kelas VIII C MTs. Bustanul Ulum Panti Tahun Ajaran 2023/2024 sebagai subjek dalam penelitian ini. Peneliti terlebih dahulu menggunakan alat pengumpulan data berupa angket (*kuesioner*) kesulitan belajar peserta didik. Dari data awal yang peneliti temukan terdapat 6 peserta didik (18%) berada dikategori kesulitan belajar sangat tinggi, 20 peserta didik (61%) berada dikategori kesulitan belajar tinggi, 5 peserta didik (15%) berada dikategori kesulitan belajar sedang, 2 peserta didik (6%) berada dikategori kesulitan belajar rendah. Pada penelitian ini sudah dijelaskan sebelumnya bahwa peneliti mengambil enam responden yang terdeteksi memiliki kesulitan belajar tinggi yang menjadi subjek penelitian ini, data yang peneliti dapatkan dari penyebaran angket. Yang mana data yang didapat peserta didik mengalami kesulitan belajar tinggi.

Demikian hasil nilai yang diperoleh dari *pretest* sebelum perlakuan dari seluruh sampel

menunjukkan nilai 750 dengan rata-rata 125, sedangkan hasil *posttest* 579 dengan rata-rata 96,5 dengan selisih 171, setelah diberikan perlakuan, maka dapat terlihat adanya penurunan perilaku kesulitan belajar peserta didik. Setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* bahwa adanya perbedaan perilaku kesulitan belajar yang sebelumnya bergategori tinggi, menjadi kategori rendah. Hasil uji *Paired Sample T Test* yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir yang artinya terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* diketahui nilai berdasarkan output "*paired samples test*" diketahui nilai *Asymp.sig. (2-tailed)* adalah 0,013. Sebagaimana didalam dasar pengambilan keputusan didalam t tabel sebesar $0,013 < 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa keputusan H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* terhadap kesulitan belajar peserta didik MTs. Bustanul Ulum Panti.

Adanya perilaku kesulitan belajar dari 6 sampel responden di MTs. Bustanul Ulum Panti, yang mana M,I,R,T,P selaku responden 1 merasa mengalami kesulitan belajar yang mana pada dirinya terdapat seringkali ketinggalan pelajaran dengan teman-teman yang lainnya, dan sering merasa bingung jika ada guru sedang menerangkan di dalam kelas. R,W selaku responden 2 juga mengaku bahwa sering kali tidak memahami apa yang telah guru terangkan di dalam kelas dan juga terdapat faktor eksternal, yang mana orang tua R,W tidak pernah memperhatikan karena orangtua R,W diluar negeri, jadi R,W harus ikut nenek. Sehingga kurungnya dukungan dari orang tua juga sangat mempengaruhi terhadap keseimbangan pada proses belajar peserta didik. V,T,A,N selaku responden 3 mengaku bahwasannya kadang tidak mengerti yang di jelaskan oleh guru di kelas dan sering tidak mengingat pembelajaran dengan baik pelajaran yang telah dipelajari. V,T,A,N juga mengaku jarang membuka buku di pondok karena faktor eksternal yang mana terdapat teman yang sering mengganggu pada saat belajaran di pondok. H,P selaku responden 4 mengaku bahwa dia belum bisa belajar sebagai mana mestinya. H,P sering kali ketinggalan oleh teman-teman yang lainnya dalam mengerjakan tugas, H,P juga mengaku pada saat malam hari dipondok tidak pernah belajar kalau tidak ada PR, kadang ada PR juga sering dikerjakan di sekolah karna kurang memahami. A,N,S selaku responden 5 mengaku merasa sangat gugup jika guru sedang memberikan pertanyaan, dan sering tidak mendengarkan jika guru menerangkan di depan kelas, sehingga tidak dapat menangkap pelajaran dengan baik. L,N selaku responden 6 mengaku bahwa sulit mengingat pelajaran yang telah guru berikan di kelas dan LN sering tidak mengerti apa yang sedang guru jelaskan didalam kelas. LN juga mengungkap jarang membuka buku / belajar di pondok.

Faktor internal adalah faktor yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri yang dapat dibedakan yaitu intelegensi, minat, bakat dan kepribadian, dan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu yang meliputi faktor keluarga, sekolah dan masyarakat. Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan faktor penyebab kesulitan belajar terdiri dari faktor dari dalam diri yaitu pola pikir dan faktor luar diri yakni dukungan dan motivasi lingkungan sekitar. Menurut Koestoer Parto

Wisastro (dalam Anggraeni dkk., (2020)). Sedangkan menurut Winanda, t.t. (2016) mengemukakan bahwa pada setiap individu memiliki faktor kesulitan belajar yang berbeda, sehingga tiap individu juga mempunyai cara tersendiri untuk meniadakan hasil belajar yang akan dicapai. Namun faktor tersebut dapat dikelompokkan menjadi dua indikator kesulitan belajar yaitu kesulitan belajar yang timbul dari dalam diri siswa (intern) dan dari luar diri siswa (ekstern). faktor dari dalam diri siswa yaitu faktor fisiologis (cacat tubuh, dan kesehatan siswa), faktor psikologis (motivasi, minat), faktor peserta didik (gaya belajar, kebiasaan belajar). Sedangkan faktor eksternal meliputi faktor lingkungan sekolah (fasilitas dan sarana penunjang yang ada sekolah, kurikulum, waktu belajar disekolah, kegiatan siswa diluar jam belajar mengajar di kelas), lingkungan keluarga (keharmonisan keluarga, ekonomi keluarga, fasilitas belajar dirumah), lingkungan masyarakat (hubungan dengan masyarakat keterlibatan dengan kegiatan masyarakat, hubungan dengan teman pergaulan).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. Pada layanan konseling kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok, yang mana peneliti membahas beberapa topik pembahasan guna untuk membantu harapan dan keyakinan baru agar lebih berpikiran positif dan menghilangkan perilaku yang tidak wajar seperti kesulitan belajar peserta didik. Yang mana peneliti membahas materi / topik yakni, peneliti memberikan materi kesulitan belajar peserta dan faktor-faktor penyebab kesulitan belajar, guna peserta didik mengetahui ciri-ciri yang sedang dialami. peneliti juga memberikan materi tentang potensi diri dan macam-macam potensi diri, guna mengetahui potensi apa yang dimiliki dan peneliti juga memberikan materi tentang tips-tips belajar yang baik agar peserta didik mencapai perubahan pikirannya ke arah yang lebih baik. Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap kesulitan belajar peserta didik dalam penurunan kesulitan belajar peserta didik kelas VIII MTs. Bustanul Ulum Panti. dengan diberikan 6 kali pertemuan, yang termasuk didalamnya kegiatan *pretest* dan *posttest* serta sesi layanan konseling kelompok yang dilakukan 4 kali pertemuan.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cognitive restructuring* dimana peserta didik diminta untuk mengumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan subjek menangani masalahnya dimasa lalu maupun dimasa saat ini, membantu mengevaluasi keyakinan tentang pola-pola pikiran logisnya sendiri dan orang lain, diminta untuk menuliskan catatan berpikir yang sudah di sediakan, serta mengkombinasikan *thought stopping* dengan simulasi dan relaksi sampai pola-pola logis terbentuk.

Layanan konseling kelompok sangat dibutuhkan bagi peserta didik yang mengalami masalah pada masa menginjak dewasa yang sedang berada di masa pubertas. layanan konseling kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara berkelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengembangkan potensi diri dalam bidang belajar. Menurut (Saragi dkk., 2022), Konseling berasal dari bahasa inggris yaitu *counseling*, kata *counseling* dari kata *to counsel* yang artinya memberi nasehat atau memberikan bimbingan kepada orang lain secara *face to face* yaitu berhadapan muka satu sama lain. Konseling merupakan kegiatan yang membantu seseorang menyelesaikan

masalah yang ada dalam hidupnya, menjelaskan cara menyelesaikan masalah dengan cerdas serta mempelajari untuk membuat keputusan keputusan sendiri melalui pilihan-pilihan yang tepat.

Kemudian peneliti meminta peserta didik untuk berpendapat tentang perasaannya setelah melakukan *treatment cognitive restructuring*, pada pertemuan selanjutnya peserta didik sudah mulai merasa sadar atas apa yang sedang dialami. Peneliti meminta konseli untuk membuat *dream book*, yang mana konseli dapat menuliskan semua target dan impiannya di buku tersebut, karena dengan adanya buku tersebut maka konseli akan lebih termotivasi dalam belajar dengan lebih baik guna mengejar apa yang ia inginkan, dengan itu maka konseli mampu mengubah pikiran-pikiran baru yang lebih baik lagi. Peningkatan dignifikan terjadi setelah pemberian *treatment* pada konseling kelompok yang telah dilakukan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap perilaku kesulitan belajar peserta didik kelas VIII MTs. Bustanul Ulum Panti berdasarkan dari hasil *pretest* dan *posttest* yang sudah peneliti berikan di kelas VIII C terjadi penurunan antara jumlah skor. Berdasarkan hasil data telah diketahui bahwasannya 6 peserta didik LN, HP, RW, ANS, VTAN dan MIRTTP sebelum diberikan layanan konseling kelompok kesulitan belajar peserta didik berkategori sangat tinggi dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok terjadi penurunan yang mana jumlah skor yang telah didapat dari *posttest*. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh terhadap kesulitan belajar peserta didik kelas VIII di MTs. Bustanul Ulum.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai pengaruh konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* terhadap kesulitan belajar peserta didik kelas VIII MTs. Bustanul Ulum Panti dapat disimpulkan sebagai berikut. Pertama, berdasarkan hasil analisis data perhitungan rata-rata skor perilaku kesulitan belajar pada peserta didik sebelum diberikan *treatment* berupa konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* adalah sangat tinggi tingkat kesulitan belajarnya dan setelah diberikan *treatment* konseling kelompok maka terdapat penurunan tingkat kesulitan belajar peserta didik. Kedua, berdasarkan hasil uji T menggunakan SPSS versi 29 dapat diketahui bahwa rata-rata *pretest* 125 dan rata-rata *posttest* adalah 95,5 mengalami penurunan sebanyak 28,5. Hasil uji T diketahui nilai *Asymp.sig(2-tailed)* adalah 0,013. Karena 0,013 kurang dari batas kritis 0,05 sehingga keputusan hipotesis menerima H_a atau ada perbedaan antara nilai sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Berdasarkan rumus T-test diperoleh $-36,299$ dan t tabel sebesar 1,812. Maka dapat disimpulkan bahwa $-t \text{ tabel} > t \text{ hitung}$ ($-1,812 > -36,299$). Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* terhadap kesulitan belajar peserta didik kelas VIII Mts. Bustanul Ulum Panti tahun ajaran 2023/2024.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami dengan tulus ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dan memberikan kontribusi berharga dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh individu dan lembaga yang telah memberikan bantuan serta dukungan yang luar biasa dalam memperlancar jalannya penelitian ini. Adapun kepada semua yang telah memberikan dukungan, nasihat, dan bantuan teknis selama proses penelitian, kami ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya atas kontribusi yang berarti bagi kelancaran penyelesaian penelitian ini.

REFERENSI

- Aminah, S., Purnama, D. S., & Rahman, F. (2021). *Analisis Dampak Pelatihan Peningkatan Kompetensi Layanan Konseling Kelompok pada Guru BK SMA Se-Kabupaten Sleman*.
- Anggraeni, S. T., Muryaningsih, S., & Ernawati, A. (2020). Analisis faktor penyebab kesulitan belajar matematika di sekolah dasar. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar (JRPD)*, 1(1). <https://doi.org/10.30595/v1i1.7929>
- Cahyono, H. (2019). Faktor-faktor kesulitan belajar siswa min janti. *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.24269/dpp.v7i1.1636>
- Fatah, Moh., Suud, F. M., & Chaer, Moh. T. (2021). Jenis-jenis kesulitan belajar dan faktor penyebabnya sebuah kajian komprehensif pada siswa smk muhammadiyah tegal. *Psycho Idea*, 19(1), 89. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i1.6026>
- Gaho, J., Telaumbanua, K., & Laia, B. (2021). *Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik role playing dalam meningkatkan interaksi sosial siswa kelas x sma negeri 1 lahusa tahun pembelajaran 2020/2021*. 1(2).
- Handayani, N. F., & Mahrita, M. (2021). Faktor Penyebab Kesulitan Belajar Matematika pada Siswa Kelas IV di SDN Jawa 2 Martapura Kabupaten Banjar. *Jurnal PTK dan Pendidikan*, 6(2). <https://doi.org/10.18592/ptk.v6i2.4045>
- Hidayahna, S. (2022). Teknik cognitive restructuring (tcr) hingga cognitive restructuring dalam pandangan islam. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 59. <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.11920>
- Institut Agama Islam Negeri Bukittinggi, Yusadri, Y., Rahmi, A., Institut Agama Islam Negeri Bukittinggi, Sari, I., & Institut Agama Islam Negeri Bukittinggi. (2020). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Individual untuk Mereduksi Perilaku Merokok. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 56–66. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i2.4955>
- Kamila, R. T., & Abduh, M. (2022). Bagaimana Minat Belajar dan Lingkungan Keluarga Mempengaruhi Kesulitan Belajar Matematika di Sekolah Dasar? *Jurnal Basicedu*, 6(3), 5097–5103. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.3034>

- Lubis, M. S. (2021). *Jurnal literasiologi*. 5(2).
- Lubis, R. F. (2020). *Upaya guru pendidikan agama islam dalam mengatasi kesulitan belajar siswa*.
- Mabruria, a. (2023). Konsep diagnosis kesulitan belajar dalam proses pembelajaran. *Muhafadzah*, 1(2), 80–92. <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v1i2.429>
- Marissa, N. (2022). Pengaruh Sikap Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Geografi Siswa. *Meretas: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(1), 32. <https://doi.org/10.52947/meretas.v9i1.276>
- Mursyidi, W. (2020). Kajian Teori Belajar Behaviorisme Dan Desain Instruksional. *Almarhalah / Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 33–38. <https://doi.org/10.38153/alm.v3i1.30>
- Nurhaqy, A. A., Manuardi, A. R., & Mustopa, S. (2021). *Implementasi restrukturisasi kognitif model coping thought dalam setting konseling kelompok*. 5(1).
- Nusroh, S., & Luthfi, E. (2020). Analisis Kesulitan Belajar Pendidikan Agama Islam (PAI) Serta Cara Mengatasinya. *Belajea; Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 71. <https://doi.org/10.29240/belajea.v5i1.1145>
- Putri, M. D., & Marpaung, J. (2018). Studi deskripsi tentang tingkat kesulitan belajar siswa kelas viii di smp negeri 50 batam. *Cahaya pendidikan*, 4(1). <https://doi.org/10.33373/chypend.v4i1.1280>
- Rachman, A., & Makaria, E. C. (2021). *Effectiveness of cognitive restructuring techniques to reduce academic anxiety in grade xi mia students at public high school 12 banjarmasin*. 4(03).
- Redakasi, D. (2022). *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*. 7.
- Riyanti, C., & Darwis, R. S. (2021). Meningkatkan kepercayaan diri pada remaja dengan metode cognitive restructuring. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(3), 569. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i3.32150>
- Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 33–41. <https://doi.org/10.33084/suluh.v4i2.624>
- Saragi, M. P. D., Sihombing, F. S., Panjaitan, R., & Sari, Y. (2022). *Penerapan konseling kelompok dalam perspektif islam untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja*. 11(1).
- Siregar, R. (2020). *Efektifitas pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi kesulitan belajar siswa di kelas IX SMP*. 4(2).
- Subarkah, M. A., & Salim, A. (2021). “analisis kesulitan belajar peserta didik dalam pembelajaran jarak jauh (pjj) di tengah pandemi covid-19”. *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran dan Pencerahan*, 17(1). <https://doi.org/10.31000/rf.v17i1.4184>
- Sugiati, J., & Fitri, S. (2020). *Pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan trait and factor terhadap kematangan karir siswa kelas xii sma negeri 34 jakarta*.
- Sulistyowati, S. (2021). Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(2). <https://doi.org/10.24176/jpp.v3i2.5741>
- Syamila, D., & Herdi, H. (2021). *Konseling Online: Pemanfaatan Teknologi dalam Layanan*

- Konseling Kelompok di SMP Global Islamic School Jakarta. *Jurnal Paedagogy*, 8(4), 475.
<https://doi.org/10.33394/jp.v8i4.3997>
- Syaparuddin, S., Meldianus, M., & Elihami, E. (2020). Strategi pembelajaran aktif dalam meningkatkan motivasi belajar pkn peserta didik. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(1), 30–41. <https://doi.org/10.33487/mgr.v1i1.326>
- Utami, A. P. (2019). *Ayu @ _____ kesulitan belajar*. 2.
- Utami, F. N. (2020). *Peranan guru dalam mengatasi kesulitan belajar siswa SD*. 2(1).
- Winanda, M. W. (t.t.). *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesulitan Belajar*.
- Yandri, H., Rahayu, G., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59–69. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526>
- Yunita, Y. (2020). Pentingnya Layanan Konseling Kelompok Terhadap Harga Diri Remaja. *Jurnal penelitian pendidikan, psikologi dan kesehatan (J-P3K)*, 1(3), 261–267.
<https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i3.51>