

## **Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Karir Siswa SMK, Efektifkah?**

**Bakhrudin All Habsy<sup>1</sup>**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
e-mail : bakhrudinhabasy@unesa.ac.id

**Miming Suryoningsih<sup>2</sup>**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Darul Ulum  
e-mail : msuryoningsih@gmail.com

### **Abstrak**

*Self-efficacy* karir adalah keyakinan individu akan kemampuannya dalam mencapai tahapan perkembangan karier yang dilalui sesuai dengan rentang usia perkembangan karier yang dihadapi dan mampu mencapai tujuannya. Konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif membantu konseli mengubah pikiran negatif, mengubah pikiran irasional menjadi positif yang dapat diterapkan pada perilaku sehari-hari. Rancangan penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah penelitian *pre eksperimen design* dengan rancangan *pre-test post-test one group design*, yang selanjutnya dianalisis menggunakan *uji wilcoxon signed ranks test*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket skala kecenderungan *self-efficacy* karir. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *uji wilcoxon signed ranks test*, diperoleh hasil bahwa kelompok eksperimen mengalami kenaikan *self-efficacy* karir. Dari hasil analisis diperoleh nilai asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,008, karena harga 0,008 < dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa, konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* karir siswa SMK.

**Kata Kunci:** *Self-Efficacy* Karir, Konseling Kelompok, Teknik Restrukturasi Kognitif, Siswa SMK

### **Abstract**

Career self-efficacy is an individual's belief in his ability to reach the stages of career development that are in accordance with the age range of career development faced and able to achieve goals. Cognitive restructuring technique group counseling helps clients change negative thoughts, turning irrational thoughts into positive ones that can be applied to daily behavior. The research design used in this study was a pre-experimental research design with a pre-test post-test one group design, which was then analyzed using the Wilcoxon signed ranks test. The instrument used in this study was a career self-efficacy trend scale questionnaire. Results Based on data analysis using the Wilcoxon signed ranks test, the results showed that the experimental group experienced an increase in career self-efficacy. From the results of the analysis obtained asymp value. Signature. (2-tailed) is 0.008, because the price is 0.008 < from 0.05, it can be said that group counseling with cognitive restructuring techniques is effective in increasing the career self-efficacy of vocational students.

**Keywords:** Career Self-Efficacy, Group Counseling, Cognitive Restructuring Techniques, Vocational High School Students

## **PENDAHULUAN**

Abad 21 dikenal dengan era *free trade* (perdagangan bebas) yang menjadikan persaingan ketat diantara negara-negara seluruh dunia. Suksesnya menghadapi persaingan bukan lagi mengandalkan jumlah penduduk tapi lebih memperhatikan sumber daya manusia untuk menguasai ilmu pengetahuan teknologi dan infomasi yang lebih luas. Ilmu pengetahuan dan teknologi diperoleh salah satunya melalui pendidikan formal.

Pada masa industri ini sebuah pendidikan sebagai kebutuhan esensial yang erat kaitannya dengan masyarakat adalah SMK (Sekolah Menengah Kejuruan). SMK adalah salah satu bentuk satuan pendidikan formal yang

menyelenggarakan pendidikan kejuruan pada jenjang pendidikan menengah yang mempersiapkan peserta didik terutama untuk bekerja di bidang tertentu (Habsy., dkk 2021).

Pada saat individu memasuki masa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), terdapat tahap perkembangan manusia yang harus dilalui yaitu fase remaja. Remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Menurut *World Health Organization* (WHO), batas usia remaja adalah antara usia 10 tahun dan usia 19 tahun. Pada masa ini, terjadi ketidakseimbangan dan ketidakstabilan emosional dalam banyak aspek, termasuk pencarian identitas pribadi dan perubahan hubungan sosial (Octavia, 2020: 20).

Menurut Lesmana (2021:32), Masa remaja sering dikenal sebagai individu dalam pencarian jati diri (*ego identity*) dengan beberapa ciri penting. Salah satunya adalah memilih dan mempersiapkan karir masa depan sesuai minat dan kemampuan yang dimilikinya. Menurut Havighurst, salah satu tugas dari perkembangan remaja adalah aspek perencanaan dan pengambilan keputusan karir.

Widyastuti (2013) mengatakan bahwa tugas memilih pekerjaan dan apa yang akan terlibat di masa depan juga diperlukan saat ini. Hal ini termasuk pada perkembangan efikasi diri (*self efficacy*) melalui pengalaman transisi remaja. *Self efficacy* dapat diartikan sebagai keyakinan diri. Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang tentang kemampuan yang dimilikinya untuk menunjukkan performansi tertentu yang dapat mempengaruhi kehidupannya. Efikasi diri menetapkan bagaimana merasa, berpikir, memberikan motivasi diri, serta berperilaku. Terdapat empat proses utama yang membentuk keyakinan dalam efikasi diri yaitu proses kognitif, proses motivasi, proses afektif, dan proses seleksi.

Bandura, dkk (1999) mengatakan bahwa *self efficacy* berhubungan dengan rasa percaya diri terhadap kemampuan mereka untuk berlatih perintah atas kemampuan mereka sendiri dan kadang-kadang yang mempengaruhi kehidupan mereka. Keyakinan dalam prestasi pribadi mempengaruhi keputusan hidup, tingkat inspirasi, sifat kerja, fleksibilitas terhadap kemalangan, dan kerentanan terhadap stres dan keputusasaan.

*Self efficacy* pada usia remaja berkembang melalui berbagai macam pengalaman yang dihadapi dan kemandirian mulai terbentuk. Mereka belajar bertanggung jawab terhadap diri mereka sendiri. Individu dengan *self-efficacy* tinggi percaya mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah peristiwa di sekitar mereka, sementara orang dengan *self-efficacy* rendah menganggap diri mereka tidak mampu melakukan segala sesuatu di sekitar mereka. Gist., dkk (1992) mengungkapkan bahwa perasaan efikasi diri memiliki peranan besar dalam meningkatkan motivasi karyawan ketika melakukan tugas berat yang berkaitan dengan dicapainya sebuah tujuan.

Pilihan karir dan perkembangan adalah salah satu contoh kekuatan dan keyakinan efikasi diri untuk memengaruhi jalan kehidupan melalui proses yang terkait dengan pilihan. Makin tinggi tingkat efikasi diri yang dipersepsikan individu, semakin luas jangkauan pilihan karir yang dipertimbangkan individu. Selain itu, semakin baik ia mempersiapkan diri dalam pendidikan untuk pekerjaan yang dipilihnya, semakin besar juga keberhasilan yang diperolehnya (Semiu, 2020:253).

Susantoputri, dkk (2014) mengatakan dalam proses persiapan menghadapi dunia kerja, siswa harus percaya pada diri sendiri, percaya pada ciri kepribadian yang

menonjol, percaya pada potensi intelektualnya, percaya pada kekuatannya untuk membedakan diri dengan remaja lain dan dapat menerima perbedaan tersebut. Siswa harus menentukan secara pasti bidang karir atau jenis pekerjaan apa yang cocok untuk mereka sebelum mereka dinyatakan lulus oleh institusi. Hal ini berkaitan dengan *self-efficacy* karir, yaitu kepercayaan yang ada dalam diri seseorang tentang kemampuannya untuk melakukan sesuatu sehingga dapat membentuk perilaku yang sesuai dengan harapan yang diinginkan, selain itu *self-efficacy* karir mengacu pada kemampuan terhadap diri sendiri dimana yang berhubungan dengan kesiapan dirinya dalam menghadapi dunia kerja yang akan dijalani

Mengacu pada pernyataan di atas, permasalahan karir juga terjadi di salah satu SMKS di Kabupaten Mojokerto. Siswa kelas XII belum memiliki pandangan yang luas tentang masa depan karir setelah lulus sekolah, apakah melanjutkan pendidikan atau bekerja sesuai dengan bidangnya. Mereka merasa tidak mampu untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi dan tidak memiliki kepercayaan diri tentang kemampuannya untuk bekerja. Sehingga, mereka pasrah dengan keadaan dan mengambil pekerjaan seadanya.

Hal lain yang membuktikan *self efficacy* karir siswa kelas XII cenderung rendah adalah mereka merasa tidak mampu untuk berkarir dibidang yang sesuai dengan jurusan. Alasan lainnya adalah mereka merasa berat menggeluti bidang pekerjaan tersebut hanya dengan membayangkannya saja, mereka berpikir bahwa pekerjaan tersebut membutuhkan pemikiran yang dalam dan melelahkan. Alhasil tahun 2020-2021 lulusan siswanya bekerja tidak sesuai dengan bidang kompetensinya saat masuk SMKS RN (Data sekolah tahun 2020-2021).

Pada usia sekolah *self efficacy* mulai terbentuk dan berkembang secara kognitif. *Self efficacy* mempengaruhi bagaimana pola pikir yang dapat mendorong atau menghambat perilaku seseorang. *Self efficacy* yang tinggi mendorong pembentukan pola pikir untuk mencapai kesuksesan, dan pemikiran akan kesuksesan yang nyata, sehingga akan semakin memperkuat *self efficacy* seseorang (Manuntung, 2018:16). Seseorang dengan *self efficacy* yang rendah dalam bidang pekerjaannya, akan menganggap dirinya tidak akan mampu melakukan sesuatu yang ada disekitarnya, dalam kondisi seperti ini dapat dikatakan jika *self-efficacy* karir rendah maka seseorang akan cenderung mudah menyerah.

Dapat disimpulkan *Self-efficacy* karir dalam penelitian ini adalah kepercayaan yang dimiliki oleh seseorang untuk berhasil melaksanakan tugas-tugas karir yang sesuai dengan perkembangannya dalam pengembangan karir dan dapat mencapai tujuannya. *Self-efficacy* karir memiliki lima dimensi yaitu: (a) *Self-appraisal* (penilaian diri), (b) *Gathering occupational information* (pengumpulan

informasi bidang karir), (c) *Goal selection* (seleksi tujuan), (d) *Planning for the future* (rencana masa depan), dan (e) *Problem solving* (pemecahan masalah).

Adapun cara untuk meningkatkan rendahnya *self-efficacy* karir pada siswa bisa dilaksanakan dengan memberikan fokus pada kemampuan kognitifnya melalui konseling kelompok dengan menggunakan Teknik restrukturisasi kognitif. Teknik Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik terapi kognitif perilaku (*cognitive behavioral therapy*). *Cognitive Behavioral Therapy* merupakan konseling yang menggabungkan terapi perilaku dan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara bersama dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis serta konsekuensinya pada perilaku (Habsy, 2022)

Teknik *cognitive restructuring* adalah teknik yang berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif konseli atau pernyataan dan keyakinan yang tidak realistis (Habsy, 2022: 76). Oleh karena itu diharapkan siswa dapat mengubah pola pikir yang negatif menjadi positif dan dapat meningkatkan *self efficacy* karirnya.

Tujuan dari penggunaan teknik restrukturisasi kognitif adalah mengajak siswa untuk menentang pikiran yang salah (negatif) menghadirkan bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah saat ini. Konselor akan fokus pada pengurangan terhadap pikiran negatif siswa tentang diri mereka dan masa depan karir mereka.

Meningkatkan *self-efficacy* karir siswa dengan memakai teknik restrukturisasi kognitif juga digunakan oleh Faqih (2016), dengan menggunakan teori Albert Bandura. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa menggunakan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan rendahnya tingkat *self-efficacy* karir pada siswa. Peningkatan *self-efficacy* karir siswa terjadi setelah dilakukan bimbingan karir dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Septian & Manuardi (2021), yang menggunakan beberapa teori dan asumsi oleh para ahli, Beck & Weishaar, (2008) hasil penelitian tersebut menampilkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif mampu meningkatkan *self efficacy* performansi akademik pada enam mahasiswa yang digunakan sebagai sampel. Peningkatan terlihat dari segi persuasi sosial (*social Persuasion*) dimana informasi dari lingkungan dapat dikelola dengan berpikir positif sehingga dapat menghasilkan situasi yang prospektif, segi pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) dimana pengalaman yang di peroleh dikelola dan menghasilkan hasil yang baik, segi psikologis dan emosional (*psychological and emotional state*) di mana konseli memiliki keyakinan bahwa dia mampu melakukan setiap tugas yang dia lakukan, dan segi pengalaman yang diperoleh oleh orang

lain sebagai role model (*vicarious experiences*) dimana konseli dapat mengelola pikiran otomatisnya sebagai acuan untuk meningkatkan efikasi dirinya.

Konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif diharapkan mampu mengubah pola pikir konseli untuk lebih yakin pada kemampuan dirinya dan membantu konseli mengubah pandangan negatifnya terhadap kemampuan dan pandangannya, dalam hal ini adalah tentang kemampuan dalam menentukan karir di masa depan. Berikut adalah kerangka konseptual dari konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self efficacy* karir siswa SMK:



**Gambar 1**  
**Kerangka Konseptual**

Mengacu pada latar belakang, maka dapat rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* karir siswa SMK?''

**METODE**

**Rancangan Penelitian**

Rancangan penelitian ini menggunakan desain *one group pre-test and post-test*. Secara garis besar, rancangan desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini dapat diilustrasikan dalam gambar 1 sebagai berikut:



**Gambar 1. Rancangan Penelitian**

Keterangan:

- T1 : *Pre-test* dilakukan sebelum diberikan intervensi
- X : Pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif
- T2 : *Post-test* dilakukan setelah pemberian intervensi

**Sumber Data**

Sumber data dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang teridentifikasi mengalami *self-efficacy* karir rendah dengan inventori *self-efficacy* karir, Populasi berjumlah 88 siswa.

**Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan metode yang digunakan untuk mengukur keberhasilan intervensi. Dalam penelitian ini, peneliti akan membandingkan data *baseline* dan data sesudah intervensi dengan menetapkan instrumen pengumpulan data yaitu inventori *self-efficacy* karir.

Inventori *self-efficacy* karir menggunakan inventori yang dikembangkan peneliti berdasarkan skala *Career Decision Making Sef-Efficacy Scale* (CDMSE) oleh Taylor dan Betz yang memiliki lima indikator sebagai berikut: *self-appraisal, Gathering Occupational Information, goal selection, planning for the future, dan problem solvin.g*

Bentuk penulisan Inventori *self-efficacy* karir menggunakan skala likert dengan empat alternatif jawaban yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), dan tidak sesuai (TS). Jenis item terdiri atas dua macam kategori yaitu item positif dan negatif. Item positif adalah pernyataan yang seiring dengan pernyataan, sedangkan item negatif adalah pernyataan yang tidak seiring dengan pernyataan.

**Analisis Data**

Teknik Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif karena data yang diperoleh dalam bentuk angka. Software yang digunakan untuk analisis data adalah *IBM Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) *for windows* versi 21.0. adapun langkah uji hipotesis penelitian ini adalah: (1) Melakukan uji beda *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen untuk mendapatkan perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) dengan menggunakan uji *Wilcoxon signed ranks test*, (2) Melakukan perhitungan menggunakan *microsoft excel* untuk mendapatkan prosentase kenaikan *self-efficacy* karir siswa

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

Proses intervensi terhadap subjek yang telah terjaring sebagai kelompok eksperimen dilaksanakan selama 3 bulan, dimulai pada awal bulan Pebruari dan berakhir pada akhir bulan Mei 2022. *Pretest* diberikan di awal intervensi untuk mengetahui tingkat *self-efficacy* karir sebelum pemberian intervensi, setelah intervensi selesai *posttest* diberikan untuk mengetahui tingkat *self-efficacy* karir setelah mengikuti keseluruhan proses intervensi. Pelaksanaan *Pretest* dan *posttest*, dengan menggunakan inventori yang sama yaitu inventori *Career Decision Making Sef-Efficacy Scale* (CDMSE).

Setelah semua data telah terkumpul sesuai dengan metode yang telah digunakan, maka langkah selanjutnya

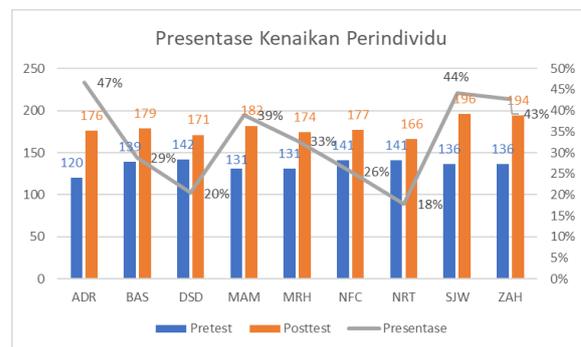
adalah menganalisis data. Analisis data digunakan untuk mengetahui hasil akhir dari penelitian yang dilakukan dengan cermat dan teliti. Dalam penelitian ini yang digunakan untuk menganalisis data adalah menggunakan *Wilcoxon signed ranks test*. Berikut sajian perbandingan data saat *pretest* dan *posttest* pada tabel 1.

**Tabel 1**  
**Hasil Pretest dan Posttest**

Konseli	Pretest	Posttest	Gain (d)	Presentase Kenaikan
ADR	120	176	56	47%
BAS	139	179	40	29%
DSD	142	171	29	20%
MAM	131	182	51	39%
MRH	131	174	43	33%
NFC	141	177	36	26%
NRT	141	166	25	18%
SJW	136	196	60	44%
ZAH	136	194	58	43%
<b>Jumlah</b>	<b>1217</b>	<b>1615</b>	<b>398</b>	<b>33.07%</b>

Dari tabel di atas terlihat jumlah *peningkatan self-efficacy* karir siswa setelah mendapatkan perlakuan (*treatment*). Jumlah presentase setiap individu berbeda sesuai dengan pemahaman masing-masing. Pada bagian bawah tabel terdapat jumlah rata-rata peningkatan *self-efficacy* karir siswa yakni sebesar 33% dalam satu kelompok, yang artinya bahwa intervensi dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan *self-efficacy* karir siswa sebanyak 33%. Berikut merupakan grafiknya.

**Grafik 1**  
**Hasil Skor Pretest dan Posttest**



Berdasarkan pada hasil pengujian hipotesis di atas maka dapat disimpulkan, bahwa dalam penelitian yang dilakukan ini tolak Ho dan Ha diterima. Yang berarti, bahwa konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan *self-efficacy* karir karir SMK. Adapun peningkatan pada kelompok eksperimen sebesar 33%.

Berdasarkan pada rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti, maka terdapat hipotesis yang harus diuji dalam

penelitian ini. Adapun pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui hipotesis yang diterima dan ditolak dalam penelitian ini. Berikut merupakan hipotesis penelitian yang diajukan peneliti.

1. Hipotesis nol ( $H_0$ ) yang berbunyi, "Konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif tidak dapat meningkatkan *self-efficacy* karir siswa SMK."
2. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi, "Konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan *self-efficacy* karir siswa SMK."

Dalam penelitian yang dilakukan ini uji hipotesis dilakukan melalui uji beda *pre-test* dan *post-test* dari kelompok eksperimen. Untuk mengetahui perbedaan pengisian angket skala kecenderungan *self-efficacy* karir pada saat *pre-test* dan *post-test* dari kelompok eksperimen maka digunakan teknik analisis uji *wilcoxon signed ranks test*. Adapun syarat penggunaan uji *wilcoxon signed ranks test*, sebagai berikut:

- a. Jumlah sampel dalam penelitian ini sedikit, yaitu kurang dari 30 sampel (dalam penelitian ini jumlah subjek penelitian yang dikenai perlakuan hanya 9 siswa).
- b. Digunakan untuk data berpasangan dengan skala ordinal atau interval (dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hasil hitung uji beda pada *pre-test* dan *post-test* dari kelompok eksperimen).

Dasar pengambilan keputusan uji *wilcoxon signed ranks test*, sebagai berikut:

- a. Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed)  $< 0,05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan.
- b. Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed)  $> 0,05$  maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Teknik analisis data ini dihitung dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 21.0 for windows. Adapun hasil hitung uji beda pengisian angket skala kecenderungan *self-efficacy* karir sebelum dan setelah intervensi.

**Tabel 2**  
**Hasil Uji Beda Pre-Test dan Post[Test**

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Posttest - Pretest
Z	-2.666 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Dari tabel di atas diketahui nilai asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,008 karena nilai asymp. Sig (2-tailed)  $< 0,05$  atau  $0,008 < 0,05$  maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *wilcoxon signed ranks test* dapat

disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian angket skala kecenderungan *self-efficacy* karir pada saat *pre-test* dan *post-test*, maka dapat disimpulkan Konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif efektif meningkatkan *self-efficacy* karir siswa SMK."

### **Pembahasan**

Penelitian ini menggunakan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self-efficacy* karir siswa di SMK. Penjarangan kelompok eksperimen menggunakan angket skala kecenderungan *self-efficacy* karir sehingga teridentifikasi anggota kelompok yang memiliki *self-efficacy* karir rendah. Dalam penelitian ini peneliti berperan sebagai konselor yang menerapkan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil *pre-test* yang diberikan kepada 88 subjek penelitian, terdapat 9 siswa yang teridentifikasi *self-efficacy* karir rendah. Sesuai dengan desain penelitian ini yakni *one group pre-test post-test*. Peningkatan *self-efficacy* karir dapat diamati dari perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*. Dari hasil analisis data statistik semua anggota kelompok eksperimen mengalami peningkatan *self-efficacy* karir. Akan tetapi setiap anggota memiliki skor peningkatan yang berbeda-beda. Sehingga kriteria peningkatan anggota kelompok tidak sama, yakni 4 siswa berada pada level sedang dan 5 siswa berada pada level tinggi.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Lestari (2018), dimana konseling kelompok dengan menerapkan teknik restrukturisasi kognitif dapat mengurangi kecemasan dan mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi positif. Senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Faqih (2016), bahwa bimbingan karir dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan *self-efficacy* karir siswa di Tuban.

Ellis mengatakan, *Cognitif Restructuring* (restrukturisasi kognitif) berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif klien atau pernyataan dan keyakinan yang tidak masuk akal menjadi pikiran positif dan rasional. Hal ini sesuai dengan temuan peneliti bahwa faktor-faktor yang menyebabkan *self-efficacy* karir rendah pada kelompok eksperimen adalah pikiran negatif. Beberapa permasalahan mereka terletak pada ketidakpercayaan diri pada kemampuan. Mereka menganggap dirinya tidak bisa melanjutkan pendidikan dan mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan jurusannya. Sehingga, penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dapat diterapkan untuk mengurangi pikiran-pikiran negatif tersebut.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok dapat meningkatkan *self-efficacy* karir siswa SMK. Hal ini

menyatakan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok dapat dijadikan alternatif untuk membantu siswa mengentaskan permasalahannya, khususnya siswa yang mengalami stigma negatif tentang diri dan lingkungannya. Pemikiran negatif siswa terhadap diri dan kemampuannya dapat berdampak buruk dalam keputusan mengambil karir setelah lulus sekolah.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan data-data yang diperoleh dari hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini, didapat kesimpulan sebagai berikut. Uji hipotesis dengan menggunakan *uji wilcoxon signed rank test* menunjukkan bahwa Zhitung bernilai -2,666 dengan Asymp.Sig. (2-tailed)  $0,008 < 0,05$ . Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan  $H_a$  diterima sedangkan  $H_0$  ditolak, yang berarti penggunaan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan *self-efficacy* karir siswa SMK.

Selanjutnya menghitung presentase *self-efficacy* karir dengan menggunakan bantuan *microsoft excel* dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan presentase peningkatan *self-efficacy* karir setiap individu. Hal ini dikarenakan perbedaan pemahaman dan masalah yang dihadapi oleh setiap anggota kelompok. Adapun rata-rata peningkatan *self-efficacy* karir kelompok eksperimen sebesar 33%.

### Saran

1. Penggunaan teknik restrukturisasi dalam konseling kelompok bisa digunakan untuk meningkatkan *self-efficacy* karir siswa.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menyempurnakan penelitian ini dengan menggunakan modifikasi pertemuan, subjek penelitian, media bimbingan dan konseling, dan jenis rancangan penelitian.
3. Hasil penelitian ini diharapkan mampu dijadikan sebagai bahan informasi bagi peneliti selanjutnya yang mengkaji tentang *self-efficacy* karir serta cara meningkatkannya, terutama yang berhubungan dengan masa depan karir
4. Bagi guru BK, hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi pedoman untuk memberikan *treatment* guna meningkatkan *self-efficacy* karir yang rendah dalam menghadapi karir di masa depan.

## DAFTAR PUSTAKA

- All Habsy, B., Hidayah, N., Boli Lasan, B., & Muslihati, M. (2019). The development model of semar counselling to improve the self-esteem of vocational students with psychological distress. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET)*, 14(10).
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-efficacy: The exercise of control.
- Beck, A. T. (86). Weishaar, ME (2008) Cognitive therapy. *Corsini, RJ-Wedding, D.(szerk.) Current psychotherapies*.
- Faqih, A. (2016). *Efektivitas Bimbingan Konseling Karir Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Self Efficacy Karier Siswa Kelas XII Smk Darul Ulum Baureno Bojonegoro* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Gist, Marilyn E., and Terence R. Mitchell. "Self-efficacy: A theoretical analysis of its determinants and malleability." *Academy of Management review* 17.2 (1992): 183-211.
- Habsy, B. A. (2022). *PANORAMA TEORI-TEORI KONSELING MODERN DAN POST MODERN: Refleksi Keindahan dalam Konseling*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Lesmana, G. (2021). *Teori dan Pendekatan Konseling*. umsu press.
- Manuntung, Alfeus. *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Malang: Wineka Media. 2018.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi belajar dalam perkembangan remaja*. Deepublish.
- Semiun, Yustinus. *Teori-Teori Kepribadian Behavioristik*. Yogyakarta: PT Kanisius. 2020.
- Susantoputri, S., Kristina, M., & Gunawan, W. (2014). Hubungan antara efikasi diri karier dengan kematangan karier pada remaja di daerah Kota Tangerang. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 59-65.
- Septian, M. R., & Manuardi, A. R. (2021). Konseling Dengan Strategi Restrukturisasi Kognitif: Pengaruhnya Terhadap Efikasi Diri Performansi Akademik Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang. *QUANTA*, 5(2), 46-55.
- Widyastuti, R. J., & Pratiwi, T. I. (2013). Pengaruh self efficacy dan dukungan sosial keluarga terhadap kematangan pengambilan keputusan karir siswa. *Jurnal BK Unesa*, 3(1), 231-238.