ANALITIKA

Jurnal Magister Psikologi UMA

Available online <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika>

Teknik Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Mahasiswa

Cognitive Behavioral Therapy Techniques to Increase Student Achievement Motivation

Qurrotu Ayun* & Nurhida Rahmalia Wibowo

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Salatiga,
Indonesia

Diterima: 23 April 2020, disetujui: 28 Desember, dipublish: 30 Desember 2020

*Corresponding author: E-mail: qurrotu_ayu@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada mahasiswa dengan menggunakan teknik *cognitive behavioral therapy*. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan *pretest-posttest control group design* dengan tindak lanjut. Responden dalam penelitian ini adalah 12 (duabelas) mahasiswa yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah modifikasi dari skala *Achievement Motivation Inventory* (AMI) Schuler. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan uji beda nonparametrik Mann-Whitney Test untuk membandingkan skor antara kelompok yang diberikan teknik *cognitive behavioral therapy* dan kelompok yang tidak diberikan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan skor motivasi berprestasi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan teknik *cognitive behavioral therapy*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik *cognitive behavioral therapy* efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada mahasiswa.

Kata Kunci: Motivasi Berprestasi; Teknik *Cognitive Behavioral Therapy*; Mahasiswa

Abstract

This study aims to increase achievement motivation in students by using cognitive behavioral therapy techniques. This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design with follow-up. Respondents in this study were 12 (twelve) students who were divided into control groups and experimental groups. The scale used in this study is a modification of the Schuler Achievement Motivation Inventory (AMI) scale. The data obtained in this study were analyzed using the Mann-Whitney Nonparametric different test to compare scores between groups that were given cognitive behavioral therapy techniques and groups that were not given intervention. The results showed that there were differences in achievement motivation scores between the control group and the experimental group after being given cognitive behavioral therapy techniques. This study concludes that therapeutic cognitive behavioral techniques are effective for increasing student achievement motivation.

Keywords: Achievement Motivation; Cognitive Behavioral Therapy Techniques; Students

How to Cite: Ayun, Q., & Nurhida, R.W. (2020). Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12 (2): 159 - 168

PENDAHULUAN

Mahasiswa memerlukan motivasi atau dorongan untuk dapat menjalankan tugas yang dibebankan kepadanya. Motivasi yang tinggi untuk berprestasi atau dalam psikologi dikenal dengan *achievement motivation* akan berdampak pada pencapaian hasil yang baik terhadap tugas. Motivasi memiliki peran yang penting dalam proses pembelajaran. Ormrod (2008) mendeskripsikan motivasi sebagai sesuatu yang menghidupkan (*energize*), mengarahkan dan mempertahankan perilaku; motivasi membuat seseorang bergerak, menempatkan mereka dalam suatu arah tertentu, dan menjaga mereka agar terus bergerak. Terdapat dua jenis motivasi yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

Berbagai latar belakang motivasi mahasiswa melanjutkan studi di prodi psikologi berdampak pada capaian prestasi akademik dari mahasiswa. Para mahasiswa yang memiliki passion atau motivasi dari dalam diri menunjukkan capaian prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki motivasi eksternal dalam menempuh studi. Hasil kuesioner mengenai latar belakang atau motivasi mahasiswa memilih prodi psikologi didapatkan data yaitu mahasiswa yang memilih prodi psikologi berdasarkan motivasi intrinsik (menyukai bidang psikologi/perilaku manusia, menyukai pekerjaan sosial, senang dapat membantu masalah orang lain) adalah sebesar 68 %, sedangkan motivasi ekstrinsik (mengikuti saran orang tua, jejak saudara, ikut2 an teman) adalah sebesar 20 %, sedangkan sebanyak 9 % menjawab tidak tahu serta daripada tidak kuliah.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan beberapa mahasiswa didapatkan data terkait motivasi berprestasi antara lain mahasiswa merasa belum cocok dengan pilihan program studi saat ini, hanya menjalani kuliah sewajarnya tanpa mempunyai perencanaan terkait capaian prestasi bahkan juga sering tidak hadir dikelas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prestasi akademik sangat dipengaruhi oleh motivasi berprestasi. Menurut McClelland (dalam Wahyudi, 2010), menyimpulkan bahwa motivasi berprestasi mampu berkontribusi sampai 64% terhadap prestasi belajar. Adapun menurut Fyans & Mechr (Wahyudi, 2010), menyatakan motivasi berprestasi merupakan prediktor yang paling baik untuk prestasi belajar, selain dari latar belakang keluarga dan kondisi sekolah. Adapun salah satu penyebab rendahnya motivasi berprestasi adalah karena prokrastinasi akademik. Menurut Sweeny, Biordy & Aitken (Rumiani, 2004), menemukan korelasi negatif antara motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik. Hal ini menggambarkan bahwa penurunan motivasi berprestasi secara proporsional akan diikuti oleh kenaikan prokrastinasi akademik seperti terlambat masuk sekolah, terlambat dalam menyelesaikan tugas, hingga menunda belajar untuk ujian. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa motivasi berprestasi yang rendah dapat mempengaruhi prestasi akademik. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan motivasi berprestasi mahasiswa dapat dilakukan dengan menggunakan teknik konseling *cognitive behavioral therapy* dalam Corey (2012).

Tujuan dari intervensi konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) ini adalah untuk menyediakan tempat agar mahasiswa dapat memaksimalkan potensi dan membangun motivasi mereka melalui serangkaian kegiatan seperti identifikasi dan modifikasi keyakinan disfungsi, memainkan peran perilaku (*behavioral role play*), dan direkomendasikan untuk melakukan pekerjaan rumah.

Terapi perilaku kognitif merupakan perpaduan antara terapi kognitif (*cognitive therapy*) dan terapi perilaku (*behavior therapy*). Terapi kognitif berfokus pada pikiran, skema kognitif, keyakinan (*beliefs*), sikap, dan atribusi yang memengaruhi perasaan seseorang (Center for Substance Abuse Treatment, 1999). Hal ini didasarkan pada asumsi bahwa perasaan yang menghasilkan emosi negatif bukan berasal dari suatu peristiwa tetapi dari interpretasi klien terhadap suatu peristiwa. Terapi kognitif membantu klien mengidentifikasi dan memperbaiki keyakinan yang salah, cara berpikiran otomatis yang menghasilkan emosi negatif (Nevid, Rathus & Greene, 2003). Sedangkan terapi perilaku berfokus pada mengidentifikasi kemudian mengubah perilaku melalui proses pembelajaran perilaku baru (Center for Substance Abuse Treatment, 1999).

Nevid, Rathus & Greene (2003) mengemukakan bahwa terapi perilaku kognitif merupakan terapi yang menggabungkan teknik kognitif dan *behavioral*. Terapi ini membantu individu untuk melakukan perubahan – perubahan dalam perilaku, pemikiran, keyakinan dan sikap yang mendasarinya. Terapi kognitif perilaku memiliki tiga dasar yang penting yaitu pertama, aktifitas kognitif mempengaruhi perilaku aktifitas kognitif

dapat dirubah dan perubahan perilaku yang diinginkan dipengaruhi oleh perubahan kognitif. (Dobson, 2010).

Somers & Querée (2007) mengemukakan ada beberapa prinsip dalam terapi perilaku kognitif yaitu didasarkan pada model perilaku kognitif gangguan emosi seperti misalnya pikiran mempengaruhi perasaan dan perilaku, berlangsung singkat dan dibatasi waktu, membutuhkan kolaborasi dan partisipasi aktif, individu dibimbing untuk menemukan cara-cara baru dalam berfikir, bersifat terstruktur, direktif dan berfokus pada masalah, pendekatannya ilmiah berdasar logika dan penalaran, adanya latihan di setiap sesi untuk mempraktikkan apa yang telah individu pelajari kemudian perilaku baru diuji dalam situasi yang aman.

Kendall & Brawell (dalam Safaria, 2004) mengemukakan ada beberapa prinsip umum yaitu yang pertama, adanya proses mediatif kognitif dalam belajar manusia. Kedua, pikiran, perasaan dan perilaku saling berkaitan. Ketiga, kognisi dan perilaku merupakan sesuatu yang utuh sehingga teknik-teknik kognitif dapat dikombinasikan dengan prosedur perilaku. Keempat adanya kolaborasi antara klien dan terapis yang bertujuan untuk mengetahui kognitif dan perilaku yang terdistorsi sehingga terapi bisa mendesain pembelajaran baru untuk memperbaiki kognitif dan perilaku tersebut.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip dalam terapai perilaku kognitif adalah didasarkan pada model perilaku kognitif gangguan emosi seperti misalnya pikiran mempengaruhi perasaan dan perilaku, berlangsung singkat dan dibatasi waktu, adanya kolaborasi dan partisipasi aktif antara klien dan terapis, adanya proses

mediatif kognitif dalam belajar manusia seperti individu dibimbing untuk menemukan cara-cara baru dalam berfikir, terapi ini bersifat terstruktur, direktif dan berfokus pada masalah, pendekatannya ilmiah berdasar logika dan penalaran, adanya latihan di setiap sesi untuk mempraktikkan apa yang telah individu pelajari kemudian perilaku baru diuji dalam situasi yang aman.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fan Wu & Weihua Fan, (2016) mengemukakan bahwa ada hubungan antara motivasi berprestasi dan perilaku berprestasi dengan perilaku menunda. Dari hasil penelitian tersebut dilaporkan bahwa mahasiswa dengan motivasi berprestasi rendah memiliki efikasi diri rendah sehingga cenderung menunda untuk mengerjakan tugas akademik (Fan Wu & Weihua Fan, 2016) dan memilih kegiatan yang lebih menyenangkan seperti menonton televisi dan bermain dengan teman. Perilaku menunda memberikan dampak negatif terhadap individu yaitu berupa stres akibat tekanan dari banyaknya tugas tambahan karena tidak mampu mengerjakan tugas sesuai *dateline* yang diberikan bahkan dari mereka ada yang harus *drop out* dari universitas (Grunschel, Patrzek, & Fries, 2012). Dari pemaparan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi merupakan faktor yang penting karena rendahnya motivasi berprestasi menyebabkan individu mengalami stres dan kegagalan akademik berupa dikeluarkan (*drop out*) dari universitas.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Mehrabi, Behzadi, Sabouri, F & Alavi (2016) dilaporkan bahwa terapi perilaku kognitif dapat meningkatkan motivasi akademik pada mahasiswa jurusan keperawatan.

Terapi kognitif perilaku membantu mahasiswa dalam mendeteksi pikiran mereka, menstimulasi motivasi yang hilang dan memodifikasi keyakinan yang salah.

Penelitian yang dilakukan Toker & Avci (2015) mengemukakan bahwa terapi perilaku kognitif mampu mengurangi perilaku prokastinasi akademik pada mahasiswa. Dalam penelitian ini, peneliti mendasarkan pada 3 dimensi kognisi yaitu pemikiran otomatis yang salah (*false automatic thoughts*), keyakinan menengah (*intermediate beliefs*), dan keyakinan inti (*core beliefs*).

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi merupakan faktor yang penting dalam dunia pendidikan. Individu dengan *n-Ach* tinggi bekerja keras untuk mencapai tujuan utama sehingga individu tersebut cenderung

sukses di masa depan. Sedangkan individu dengan *n-Ach* rendah cenderung menunda tugas dan memilih kegiatan yang menyenangkan sehingga individu tersebut cenderung mengalami kegagalan akademik berupa dikeluarkan dari sekolah atau universitas. Terapi perilaku kognitif merupakan salah terapi yang digunakan untuk meningkatkan motivasi berprestasi. Terapi ini dilakukan dengan cara merestrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen dengan model rancangan penelitian *pretest-posttest control group design* (Neuman, 2014). Desain ini bertujuan untuk melihat pengaruh suatu intervensi terhadap kelompok yang diberi perlakuan dibandingkan dengan kelompok yang tidak

diberi perlakuan. Bentuk rancangan penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Skema pretest-posttest control group design

Kelompok	Pra-Tes	Perlakuan	Pasca-Tes
Eksperimen (KE)	Y1	X	Y2
Kontrol (KK)	Y1	-X	Y2

Keterangan

Y1 : Pengukuran Pratest

X : Perlakuan/Intervensi

Y2 : Pengukuran Pascatest

-X : Tanpa Perlakuan

Untuk mengukur tingkat motivasi berprestasi pada mahasiswa diberikan Pre-test yang dilaksanakan sebelum intervensi diberikan. Tingkat motivasi berprestasi pada mahasiswa diukur dengan menggunakan skala modifikasi Achievement Motivation Inventory (AMI) dari Schuler (2004). Skala modifikasi AMI terdiri dari 16 item pertanyaan serta meliputi aspek tanggung jawab, menyukai tantangan, umpan balik konkrit, memiliki tujuan realistis serta mempertimbangkan resiko. Nilai alfa cronbach pada skala ini adalah 0,883. Responden yang terlibat adalah yang memiliki skor rendah. Tindak lanjut dilakukan untuk melihat pengaruh terapi yang telah dilakukan dengan melakukan diskusi kelompok terarah.

Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* dalam penelitian ini merupakan perpaduan terapi perilaku dan kognitif yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengidentifikasi permasalahannya kemudian melakukan perubahan - perubahan dalam perilaku, pemikiran dan keyakinan. Modul CBT disusun berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Griffin, dkk (Matthys & Lochman, 2010) mencakup *Behavioral management* yang bertujuan

untuk meningkatkan kemampuan dalam mengembangkan dan mengatur rencana sehingga mampu meningkatkan prestasi akademik. *Modeling* yaitu mencari model/ccontoh perilaku dari mahasiswa lain yang memiliki motivasi berprestasi tinggi. *Problem solving skill* bertujuan membantu klien untuk memecahkan masalahnya. Tahapan pada sesi ini mencakup mengenali masalah, mengambil tindakan untuk pemecahan masalah dan menghilangkan masalah yaitu menguraikan permasalahan. *Cognitive restructuring* individu dilatih untuk merestrukturisasi kognitif agar memiliki persepsi baru dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang dihadapi dan *Relaxation yang bertujuan* membantu mereka memiliki gambaran diri yang lebih baik dan perasaan berharga. CBT diselenggarakan dalam 2 hari, setelah itu diberikan *follow up*.

Kriteria subjek yang terlibat pada penelitian ini antara lain adalah mahasiswa yang memiliki skor rendah pada skala modifikasi *Achievement Motivation Inventory* (AMI) Schuler. Dari hasil *screening* didapatkan 12 (dua belas) mahasiswa yang memiliki motivasi rendah. Dari 12 (dua belas) mahasiswa tersebut dibagi menjadi 2 (dua) kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan yaitu berupa teknik *cognitive behavioral therapy*. Materi dan prosedur teknik *cognitive behavioral therapy* peneliti susun dalam bentuk modul.

Hasil data yang diperoleh dapat penelitian ini dianalisis dengan menggunakan; Analisis deskriptif yaitu analisis yang digunakan dengan cara mendeskripsikan data lapangan yang didapat dengan apa adanya tanpa ada unsur

menarik kesimpulan secara umum. Dalam analisis ini peneliti menyajikan data dalam tabel dan grafik sesuai dengan data yang ditemukan di lapangan; Uji asumsi merupakan pengujian yang dilakukan sebelum uji hipotesis. Hasil uji asumsi akan menjadi dasar apakah pengujian hipotesis; Analisis Statistik, dalam melakukan analisis statistik pada penelitian ini menggunakan Man Whitney U Test. Man Whitney U Test adalah statistik yang digunakan untuk melakukan uji non parametris yang digunakan untuk mengetahui perbedaan median pada dua kelompok bebas. Man Whitney U Test dapat digunakan untuk menghitung uji hipotesis atau uji Beda. Pada penelitian ini, analisis statistik yang digunakan adalah man whitney u test dengan bantuan SPSS 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Deskripsi variabel penelitian

Variabel	Mean		Standar deviasi	
	Empirik	Hipotetik	Empirik	Hipotetik
Motivasi berprestasi	44,33	48	4,271	10,67

Tabel 2 merupakan deskripsi motivasi berprestasi pretest dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan tabel di atas *mean* hipotetik sebesar 48 lebih besar dibandingkan dibanding *mean* empirik 44,33. Hal ini membuktikan bahwa sebelum diberi perlakuan teknik *cognitive behavioral therapy*, tingkat motivasi berprestasi dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol rendah.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Test Statistics ^a		
	Pre	post
Mann-Whitney U	11.500	2.500
Wilcoxon W	32.500	23.500
Z	-1.069	-2.522
Asymp. Sig. (2-tailed)	.285	.012

Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.310 ^b	.009 ^b
a. Grouping Variable: kelompok penelitian		
b. Not corrected for ties.		

Dari table 3, nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* pretest untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah adalah $0,285 > 0,05$ yang berarti bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan motivasi berprestasi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan. Sedangkan *Asymp. Sig. (2-tailed)* posttest untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah adalah $0,012 < 0,05$ yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti bahwa ada perbedaan motivasi berprestasi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah mendapat perlakuan teknik *cognitive behavioral therapy*. Perbedaan yang signifikan menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku berpengaruh terhadap peningkatan motivasi berprestasi.

Hasil analisis data nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* pretest untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah adalah $0,285 > 0,05$ yang berarti bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan motivasi berprestasi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan. Hasil ini sesuai dengan temuan permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang bahwa mahasiswa memiliki motivasi berprestasi rendah. Mahasiswa hanya sekedar kuliah tanpa mengetahui orientasi masa depan yang jelas.

Mahasiswa merupakan peserta didik dalam perguruan tinggi. Bagi mahasiswa, melanjutkan perguruan tinggi merupakan salah satu cara untuk meningkatkan peluang pekerjaan dan ketrampilan dalam bekerja

namun, banyak dari mereka merasa tidak puas dengan hasil pilihannya (Santrock, 2003), cenderung tidak memiliki alasan yang jelas dan tidak tahu orientasi masa depan sehingga cenderung untuk seenaknya sendiri dan menunda tugas akademik. Hal tersebut menyebabkan kegagalan dalam akademik (Santrock, 2003). Rendahnya motivasi merupakan penyebab mahasiswa yang sekedar kuliah tanpa tujuan yang jelas. Mahasiswa yang memiliki motivasi rendah cenderung tidak akan berusaha lebih baik, menunda mengerjakan tugas akademik dan memilih untuk kegiatan yang menyenangkan sehingga menyebabkan kegagalan akademik (Grunschel dkk, 2012).

Nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* posttest untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah $0,012 < 0,05$ yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti bahwa ada perbedaan motivasi berprestasi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah mendapat perlakuan teknik *cognitive behavioral therapy*. Perbedaan yang signifikan menunjukkan bahwa teknik *cognitive behavioral therapy* berpengaruh terhadap peningkatan motivasi berprestasi. Hasil penelitian tersebut senada dengan penelitian Gunawan & Raharja (2016) yang mengemukakan bahwa terapi kognitif perilaku mampu meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa. Terapi kognitif perilaku merestrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang dengan cara menstimulasi motivasi yang hilang dan memodifikasi keyakinan yang salah (Behzadi dkk, 2016) melalui aktivitas/kegiatan dan penugasan rumah (Toker & Avci, 2015).

Pada awal sesi terapi, kemampuan membangun rapport agar tercipta

keterbukaan antar anggota kelompok merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam proses terapi (Nelson, 2011). Dalam penelitian ini, dinamika kelompok tercipta dengan baik meskipun pada awal sesi, fasilitator kesulitan dalam menciptakan keterbukaan antar anggota kelompok, Pemberian penguatan berupa pujian kepada anggota kelompok membuat anggota kelompok sedikit demi sedikit bersedia mengemukakan pendapatnya dan suasana tercipta dengan baik. Dalam pelaksanaannya, terapi kognitif perilaku terdiri dari *Behavioral management*, modeling, *Problem solving skill*, *Social problem solving*, *Cognitive restructuring* dan *Relaxation* efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada mahasiswa.

Berdasarkan penelitian Amir (2016) *behavioral management* mampu meningkatkan motivasi berprestasi mahasiswa. *Behavioral management* meningkatkan kemampuan dalam mengembangkan dan mengatur rencana sehingga mampu meningkatkan prestasi akademik. Dalam mencapai suatu prestasi memerlukan adanya dorongan atau motivasi yang mengarahkan individu untuk mencapai tujuan tertentu dan prestasi yang lebih baik dari orang lain (Suci, 2008).

Hal tersebut senada dengan hasil follow up yang menunjukkan bahwa penugasan rumah pada sesi behavioral management meningkatkan perilaku mahasiswa dalam meningkatkan motivasi untuk mencapai prestasi. AY salah satu subyek penelitian menyebutkan bahwa melalui behavioral management, ia menjadi lebih semangat, memiliki target capaian belajar serta keinginan yang kuat untuk dapat mewujudkan target yang telah dibuat.

Pada Subyek AB dan GY mengatakan lebih memiliki tujuan yang jelas dan motivasi yang kuat dalam melaksanakan proses pembelajaran. Subyek MS mengatakan sesi *behavioral management* menumbuhkan keyakinan untuk mampu menyelesaikan tugas kuliah dengan baik dan tepat waktu. HN dan ML juga menyebutkan bahwa dengan memiliki dan mengaplikasikan *behavioral management* dalam proses pembelajaran membuat mereka lebih bersemangat dan antusias untuk mencapai target perubahan perilaku yang telah dibuat.

Problem solving merupakan salah satu sesi dalam terapi kognitif perilaku yang bertujuan membantu klien untuk memecahkan masalahnya. Tahapan pada sesi ini mencakup mengenali masalah, mengambil tindakan untuk pemecahan masalah dan menghilangkan masalah (Eskrin, 2013). Pada sesi *Problem solving skill* dalam penelitian ini, hampir semua subyek penelitian yang terlibat mengatakan memperoleh dampak yang lebih positif seperti tidak reaktif dalam menyikapi masalah dan memberikan kesempatan kepada otak untuk berfikir dengan jernih. Sedangkan pada sesi *social problem-solving skill*, untuk subyek MS, AS, HN mengatakan agak kesulitan merubah terkait dengan *believe* dan *self image* yang dimiliki. Rasa tidak berharga, rasa malu dan tidak mampu masih dirasakan dalam diri mereka sehingga merasa kesulitan dalam melakukan interaksi sosial dengan baik. Pada sesi *restructuring cognitive* terdapat perubahan yang cukup baik. Pada subyek AY mengatakan lebih mampu merubah *believe* yang menghambat dengan *believe* lain yang lebih konstruktif. Pada subyek MS dan AS juga merasakan hal yang sama. Sedangkan untuk subyek GY dan HN sedikit membutuhkan pembiasaan dan

pembelajaran lebih dibandingkan dengan yang lain. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Kharisma (2019) yang mengemukakan bahwa metode *problem solving* mampu meningkatkan kemampuan individu dalam meregulasi diri. Dalam metode tersebut, individu dilatih untuk merestrukturisasi kognitif agar memiliki persepsi baru dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang dihadapi (Krisnayana, Antari & Dantes, 2014).

Sesi relaksasi memberi dampak yang sangat signifikan kepada seluruh peserta penelitian. Pada subyek penelitian memiliki perasaan yang lebih tenang, bahagia dan lebih bersyukur. Dalam sesi relaksasi yang dilakukan mereka membutuhkan total ada 5 (lima) kali sesi dalam berlatih sampai mampu untuk mudah rileks dan fokus. *Guided imagery* dalam sesi relaksasi membantu mereka memiliki gambaran diri yang lebih baik dan perasaan berharga. Perubahan tersebut serupa dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ningsih (2016) bahwa relaksasi membuat individu merasa rileks, nyaman, tenang, dan otot terasa segar. Relaksasi menekan pikiran kacau individu seperti perasaan gelisah, khawatir dan cemas pada diri individu dan memunculkan perasaan rileks.

SIMPULAN

Hasil analisis data nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* pretest untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah $0,285 > 0,05$ yang berarti bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan motivasi berprestasi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan. nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* posttest untuk kelompok eksperimen dan kelompok

kontrol adalah $0,012 < 0,05$ yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti bahwa ada perbedaan motivasi berprestasi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah mendapat perlakuan terapi kognitif perilaku.

Secara keseluruhan, terapi kognitif perilaku yang terdiri dari *behavioral management*, *problem solving skill*, *social problem-solving skill*, *restructuring cognitive dan relaxation* efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada mahasiswa. Perubahan yang dialami dari aspek kognitif antara lain para peserta lebih memberi kesempatan kepada otak untuk berfikir terlebih dahulu sebelum memutuskan, tidak reaktif, memiliki alternatif dalam memecahkan masalah dan lebih positif. Pada aspek afektif yang dialami oleh peserta penelitian adalah lebih semangat, bahagia dan positif dalam menjalani hidup. Sedangkan pada aspek *behavioral*, mereka memiliki perencanaan dan target yang realistis dalam pembelajaran serta rancangan perilaku untuk mencapai target tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, H. (2016). Korelasi Pengaruh Faktor Efikasi Diri dan Manajemen Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Pendidikan Kimia Universitas Bengkulu, *Manajer Pendidikan*, 10 (4): 336-342.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (9th ed.)*. Belmont: Brooks-Cole.
- Dobson, K. S. (2010). *Handbook of cognitive-behavioral therapies (3rd ed.)*. New York: Guilford Press.
- Eskin, M. (2013). *Problem Solving Therapy in the Clinical Practice*. London: Elsevier Inc.
- Fan W., & Weihua, F. (2016). Academic procrastination in linking motivation and achievement-related behaviours: a perspective of expectancy-value theory. *Educational Psychology*, 37 (6): 1-17.
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2012). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*. 28: 841-861.
- Kharisma, V. G. (2019). Efektivitas Metode Problem Solving Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa, *Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 5 (1): 19-24.
- Krisnayana, T. A., Antari, N. N. M., & Dantes, N. (2016). Penerapan Konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas XI IPA 1 SMA N 3 Singaraja, *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Matthys, W., John, E.L. (2010). *Oppositional defiant disorder and conduct disorder in childhood*. UK: Malden.
- Mehrabi, T., Behzadi, S., Sabouri, F & Alavi, M. (2016). Assessment the effect of the CBT on motivation of the nursing students. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*. 21 (2): 118-123.
- Nelson, J. R. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Neuman, W. (2014) *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. UK: Pearson.
- Ningsih, F. (2016). Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 7 (5): 50-59.
- Ormrod, J.E. (2008). *Psikologi Pendidikan (Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang)*. Jakarta: Erlangga.
- Rumiani. (2004). Hubungan Antara Persepsi Mahasiswa Terhadap Akademik dan Prokastinasi Mahasiswa dengan Stres Mahasiswa. *Jurnal psikologika*, 7 (13): 74-79.
- Safaria, T. (2004). *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Santrock, J.W. (2003). *Psychology: essentials*. Boston: McGraw-Hill.
- Somers, J., & Querée, M. (2007). *Cognitive Behavioural Therapy: Core Information Document*. Vancouver, BC: Centre for Applied Research in Mental Health and Addiction. Retrieved from <http://www.gov.bc.ca/health/>
- Suci, R. R. (2008). Perbedaan Self Regulation Pada Mahasiswa Yang Bekerja dan Mahasiswa Yang Tidak Bekerja, *Inquiry*, 1 (1): 34-48.

- Toker, Betül & Avcı, Raşit. (2015). Effect of Cognitive-Behavioral-Theory-based Skill Training on Academic Procrastination Behaviors of University Students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15: 1157-1168.
- Wahyudi, B. (2010). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Sulita.