

**PENGUNAAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU *OPEN MINDEDNESS*
PADA SISWA SMPN 3 MESJID RAYA**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**RIZKA SHALSA BILLA
NIM. 170213098**

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH-DARUSSALAM
2024**

**PENGUNAAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU *OPEN MINDEDNESS*
PADA SISWA SMPN 3 MESJID RAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Ilmu Pendidikan
Bimbingan dan Konseling


Oleh

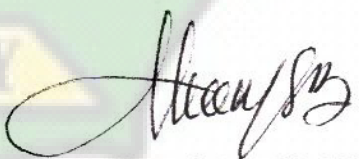
RIZKA SHALSA BILLA
NIM. 170213098
Mahasiswa Fakultas Tarbiah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling

Disetujui Oleh:

Pemimbing I

Pemimbing II


Dr. Mashuri, MA
NIP. 1971031151999031009


Muslima, S.Ag., M. Ed
NIP. 197202122014112001

**PENGGUNAAN TEKNIK RESTRUKTURISASI
KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU
OPEN MINDEDNESS PADA SISWA SMPN 3 MENSJID RAYA**

SKRIPSI

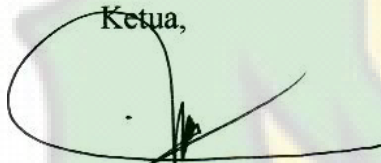
Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Pada Hari/Tanggal :

Selasa, 02 Juli 2024
25 Dzulhijjah 1445 H

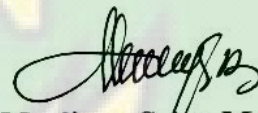
Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi :

Ketua,



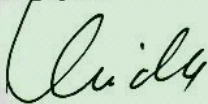
Dr. Mashuri, MA
NIP. 1971031151999031009

Sekretaris,



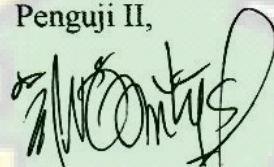
Muslima, S.Ag, M.Ed
NIP. 197202122014112001

Penguji I,



Fatimah, S.Ag., M.Si
NIP. 197110182000032002

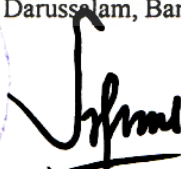
Penguji II,



Wanty Khaira, S.Ag, M.Ed
NIP. 197606132014112002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam, Banda Aceh



Prof. Safrul Mukhlis, S.Ag., M.A., M.Ed., Ph.D
NIP. 197301021997031003



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizka Shalsa Billa
NIM : 170213098
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Perilaku *Open mindedness* Pada Siswa SMPN 3 Masjid Raya

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggung jawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi data dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 1 Juli 2022

Yang Menyatakan,



Rizka

Rizka Shalsa Billa

NIM. 170213098

ABSTRAK

Nama : Rizka Shalsa Billa
NIM : 170213098
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/Pendidikan Bimbingan dan Konseling
Judul : Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Perilaku Open Mindednes pada Siswa SMPN 3 Mesjid Raya
Tanggal sidang : 2 Juli 2024
Tebal skripsi : 71 Halaman
Pembimbing I : Dr. Mashuri, MA
Pembimbing II : Muslima, S. Ag., M. Ed
Kata Kunci : Teknik Restrukturisasi Kognitif, *Open mindedness*

Dalam konteks pendidikan, sikap *open mindedness* atau keterbukaan terhadap ide dan pandangan baru sangat penting untuk pengembangan kognitif dan sosial siswa. Sikap kurang terbuka ini dapat mempengaruhi proses belajar dan interaksi sosial siswa. Untuk mengatasi masalah tersebut, penelitian ini mengadopsi teknik restrukturisasi kognitif sebagai pendekatan untuk meningkatkan perilaku *open mindedness* siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan perilaku *open mindedness* pada siswa SMPN 3 Mesjid Raya. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test*. Populasi pada penelitian ini ialah siswa SMPN 3 Mesjid Raya pada kelas VII dan VIII yang berjumlah 22 siswa dan pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *total sampling*, sehingga jumlah sampel sama dengan jumlah populasi penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian yang terdiri dari angket dan dokumentasi. Untuk melihat perubahan perilaku *open mindedness* siswa dengan penggunaan teknik restrukturisasi kognitif digunakan uji *paired sample t-test* pada taraf signifikansi 0,05 setelah prasyarat pengujian terpenuhi. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata siswa antara *pretest* dengan nilai 47 dan *posttest* 75 ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan perilaku *open mindedness* pada siswa. Hal ini diperkuat dengan hasil uji *paired sample t-test*, dimana nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8.090 > 0.602$), sehingga H_a diterima dan H_o ditolak berarti terdapat pengaruh penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *open mindedness* siswa SMPN 3 Masjid Raya.

Kata Kunci: Teknik Restrukturisasi Kognitif, *Open Mindedness*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, Segala puji hanya milik Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat, hidayah dan karunia-Nya kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Alam Nabi Besar Muhammad SAW, keluarga dan para sahabatnya. Akhirnya peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Perilaku *Open Mindedness* Pada Siswa SMPN 3 Mesjid Raya”.

Suatu kebahagiaan bagi peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun penyusunan skripsi ini untuk memenuhi sebagian tugas dan syarat guna untuk memperoleh gelar Sarjana dan Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar- Raniry Banda Aceh. Penyelesaian skripsi dapat terselesaikan karna ada bimbingan, dukungan, partisipasi dan arahan semua pihak. Ucapan peneliti yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Safrul Muluk, S. Ag., M.A, M.Ed, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberi izin Peneliti melakukan penelitian.
2. Ibu Muslima, S. Ag., M. Ed, selaku ketua prodi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberikan izin penelti untuk melakukan penelitian.
3. Bapak Dr. Mashuri, MA selaku dosen pembimbing I, yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing peneliti selama mengerjakan skripsi berlangsung, terimakasih tak terhingga atas kesabaran serta motivasi yang diberikan kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Muslima, S. Ag., M. Ed selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing peneliti selama mengerjakan skripsi berlangsung, terimakasih peneliti sebesar-besarnya yang tak terhingga atas wawasan dan ilmu pengetahuan yang diberikannya

kepada peneliti sangat luar biasa merupakan bekal dan modal yang sangat berharga bagi peneliti.

5. Ibu Nurul Kiswina, S.Pd.I selaku kepala sekolah SMPN 3 Masjid Raya yang telah memberi izin dan mempermudah peneliti untuk memperoleh data di lokasi penelitian.
6. Ibu Rosnidar, S.Pd. I selaku koordinator guru BK yang telah membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian dan memperoleh banyak informasi di SMPN 3 Masjid Raya.
7. Maisyarah, Sri Munira, Hidayatul Hayah, teman yang selalu membantu berfikir dan mengeluarkan ide-ide kepada saya saat proses pembuatan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan kedepannya. Semoga Allah senantiasa melimpahkan Rahmat, keberkahan dan karunia-Nya kepada kita semua, Aamiin Ya Rabbal'Alamin.

Banda Aceh, 1 Juli 2022
Penulis,

Rizka Shalsa Billa

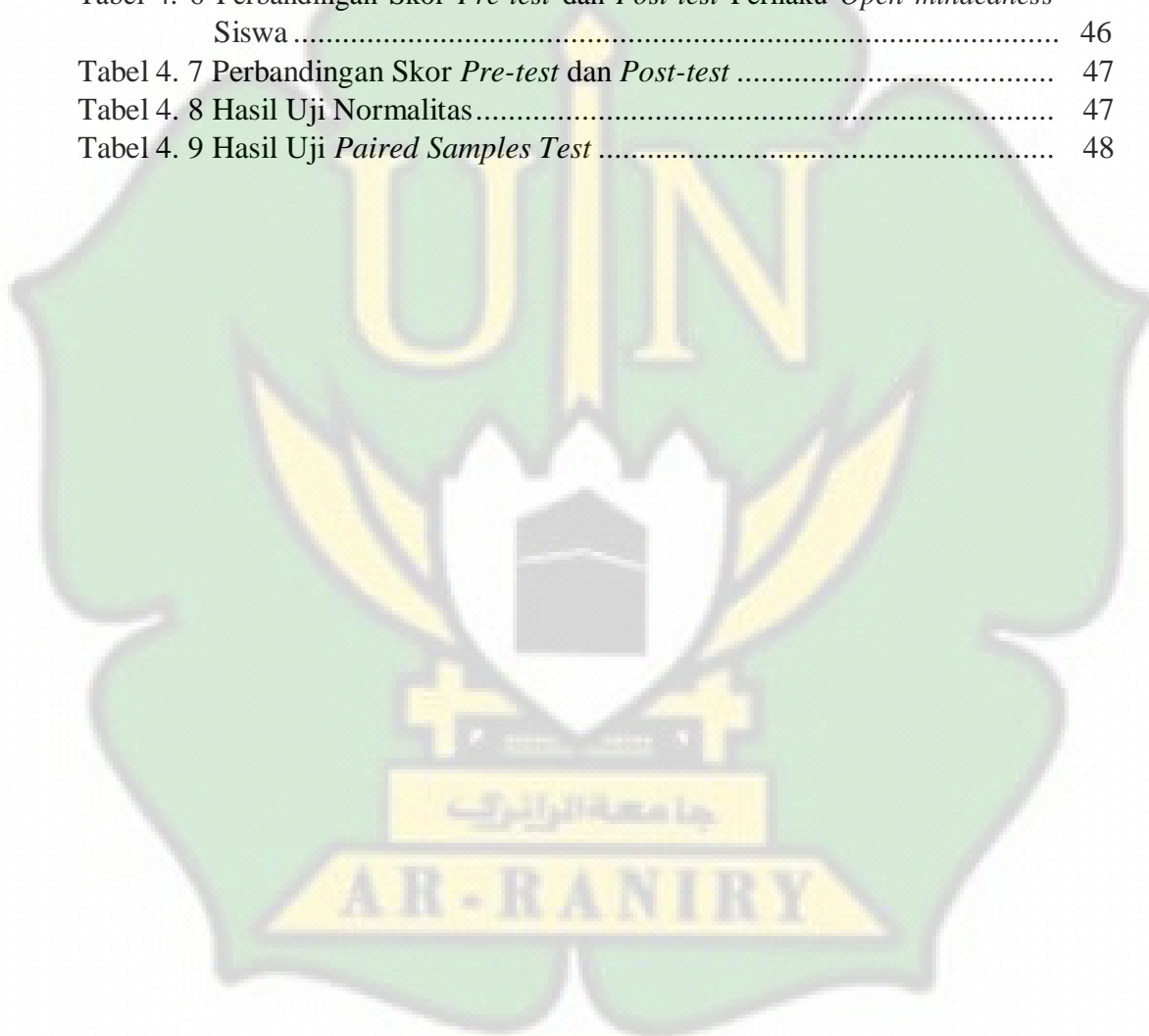
DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah.....	5
C. Tujuan penelitian.....	5
D. Hipotesis penelitian	5
E. Manfaat penelitian.....	6
F. Defenisi operasional	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Teknik Restrukturisasi Kognitif	9
1. Definisi teknik restrukturisasi kognitif	9
2. Tujuan teknik restruktusisasi kognitif.....	13
3. Manfaat teknik restrukturisasi kognitif	15
4. Kelebihan dan kekurangan teknik restruktirasasi kognitif.....	16
5. Implementasi teknik restrukturisasi kognitif	17
B. <i>Open Mindedness</i>	20
1. Pengertian open <i>mindedness</i>	20
2. Ciri-ciri <i>open mindedness</i>	24
3. Manfaat menjadi orang yang <i>open mindedness</i>	26
4. Faktor – faktor yang mempengaruhi <i>open mindedness</i>	27
5. Kelebihan dan kekurangan <i>open mindedness</i>	28
C. Bimbingan Kelompok.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Rancangan penelitian.....	32
B. Populasi dan Sampel.....	34
1. Populasi penelitian	34
2. Sampel penelitian.....	34
C. Instrumen Penelitian	35
D. Teknik pengumpulan data.....	36
1. Angket	36
2. Dokumentasi.....	36
E. Teknik analisis data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian	39
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	40
1. Penyajian Data	40
2. Pengolahan Data	42
3. Interpretasi Data.....	46
C. Pembahasan Hasil Penelitian	49
1. <i>Open Mindedness</i> siswa kelas VII dan VIII SMPN 3 Masjid Raya sebelum <i>Treatment</i>	49
2. Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan <i>open mindedness</i> siswa.....	50
3. <i>Open Mindedness</i> siswa kelas VII dan VIII SMPN 3 Masjid Raya setelah <i>Treatment</i>	51
BAB V PENUTUP	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	58
RIWAYAT HIDUP PENULIS	

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian	33
Tabel 4. 1 Hasil skor angket (pre-test) siswa SMPN 3 Masjid Raya.....	40
Tabel 4. 2 Kategori Perilaku <i>Open mindedness</i>	42
Tabel 4. 3 Hasil <i>Pre-test</i> Siswa pada Kategori Rendah	42
Tabel 4. 4 Jadwal Kegiatan Penelitian Tindakan Bimbingan Kelompok	43
Tabel 4. 5 Hasil Skor Setelah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok	46
Tabel 4. 6 Perbandingan Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Perilaku <i>Open mindedness</i> Siswa	46
Tabel 4. 7 Perbandingan Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	47
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas.....	47
Tabel 4. 9 Hasil Uji <i>Paired Samples Test</i>	48



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Keterangan Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian dari Dekan FTK UIN Ar-Raniry
- Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan
- Lampiran 4 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 5 : Kisi-Kisi Instrument
- Lampiran 6 : Angket *Open Mindedness*
- Lampiran 7 : Rencana Pelaksanaan Layanan
- Lampiran 8 : Hasil Judgment Angket
- Lampiran 9 : Dokumentasi
- Lampiran 10 : Riwayat Hidup Penulis



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam era globalisasi dan informasi saat ini, kemampuan untuk berpikir terbuka atau *open mindedness* menjadi salah satu kompetensi penting bagi individu, terutama bagi siswa yang sedang berada dalam masa perkembangan kognitif dan sosial. *Open mindedness* merujuk pada sikap keterbukaan terhadap berbagai ide, pandangan, dan perspektif baru, serta kemampuan untuk mengatasi perbedaan dan ketidakpastian dengan sikap positif dan konstruktif.

Open mindedness adalah sikap yang sangat penting dalam pendidikan, terutama di kalangan siswa. Sikap ini memungkinkan siswa untuk menerima berbagai perspektif, berkolaborasi dengan teman sebaya, dan mengembangkan keterampilan berpikir kritis. Dengan meningkatkan perilaku *open mindedness*, siswa dapat lebih baik dalam menghadapi tantangan dan perbedaan pendapat, yang merupakan bagian integral dari proses belajar¹

Menurut Jason Baehr *open mindedness* melibatkan proses evaluasi rasional yang bertujuan untuk menemukan kebenaran, di mana individu harus bersedia menyesuaikan keyakinan atau tingkat kepercayaan mereka berdasarkan hasil evaluasi tersebut. Ini menunjukkan bahwa open-mindedness bukan hanya tentang

¹ Safitri, A. *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Melalui Focus Group Discussion untuk Meningkatkan Sikap Open-Minded pada Peserta Didik SMK Batik II Surakarta Tahun Ajaran 2015/2016*. 2015

mendengarkan pandangan lain, tetapi juga tentang keterbukaan untuk mengubah pandangan pribadi jika ada argumen yang kuat.²

Menurut Robert Ennis, indikator *open mindedness* (keterbukaan pikiran) dapat diidentifikasi melalui serangkaian karakteristik dan sikap yang menunjukkan kemampuan individu untuk mempertimbangkan dan mengevaluasi ide dan pandangan yang berbeda. Adapun 13 indikator *open mindedness* menurut Ennis adalah: menilai argumen dengan kritis, terbuka terhadap pandangan berbeda, menghindari prasangka, berpikir secara reflektif, mengakui ketidakpastian, kesiapan untuk mengubah pendapat, menerima dan menghargai umpan balik, menghargai berbagai perspektif, berpikir kritis terhadap keyakinan sendiri, berpartisipasi dalam diskusi konstruktif, menghormati pandangan orang lain, mengintegrasikan ide yang berbeda, menjaga keterbukaan pikiran di hadapan konflik.³

Berdasarkan hasil observasi awal di SMPN 3 Mesjid Raya, ditemukan bahwa banyak siswa yang belum menunjukkan ciri-ciri *open mindedness* seperti keterbukaan terhadap ide baru dan kemampuan untuk mendengarkan serta mempertimbangkan pandangan yang berbeda tanpa langsung menyimpulkan. Hal ini terlihat saat guru atau teman sekelas memberikan pendapat, beberapa siswa di SMPN 3 Mesjid raya tidak mendengarkan dengan penuh perhatian, bahkan tidak berusaha untuk memahami perspektif orang lain tersebut. Selain itu saat diberikan kesempatan untuk mengungkapkan pendapat, siswa sering kali tidak bersedia untuk

² Baehr, Jason. "The Structure of Open-Mindedness". *Canadian Journal of Philosophy*. 41 (2). (2011). h: 79.

³ Ennis, R. H. (1996). *Critical Thinking Dispositions: Their Nature and Assessability*. *Informal Logic*, 18(1996), h. 200.

menyampaikan pendapatnya dan tidak terlibat dalam beberapa diskusi. Hal ini menunjukkan kurangnya keterbukaan siswa terhadap ide-ide baru.⁴

Peran guru BK dalam bimbingan konseling sangatlah penting, baik dalam keberlangsungan kegiatan belajar mengajar maupun sebagai tenaga pembina sekaligus membantu dalam menangani berbagai masalah yang dialami siswa. Dengan adanya guru BK dalam lembaga sekolah, maka memungkinkan teratasinya suatu masalah termasuk masalah siswa yang tidak *open mindedness*.

Dalam penanganannya guru BK perlu menerapkan teknik dan pendekatan yang berbeda untuk setiap permasalahan dan kepribadian siswa. Dalam bimbingan konseling banyak sekali pendekatan dan teknik yang bisa diterapkan untuk membantu menyelesaikan permasalahan peserta didik, adapun teknik yang diterapkan pada penelitian ini adalah restrukturisasi kognitif.

Pendekatan terapi kognitif dikembangkan oleh Aaron Beck yang menurutnya individu yang mengalami depresi mengungkapkan bahwa individu memiliki keyakinan negatif dalam suatu kehidupannya. Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik kognitif yang berada pada pendekatan *cognitive behavior therapy*. Restrukturisasi kognitif menggambarkan skema perubahan yang terdapat pada terapi kognitif. Terapi kognitif dapat digunakan pada konseli yang berbagai macam tingkat pendidikan, usia, anak-anak sampai orang dewasa serta dapat digunakan di sekolah, maupun program kejuruan.⁵

⁴ Hasil observasi awal yang dilakukan pada tanggal 29 Maret 2021.

⁵ Judith S, Beck, *Cognitive Behavior Therapy*. (New York: Guilford Press, 2011) h. 3.

Teknik Restrukturisasi kognitif membantu klien menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan cara mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan interpretasi positif. Restrukturisasi kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian *habitual* sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu bias.⁶

Dalam penelitian Nazwa Manurung dan Siti Rahmi, memaparkan bahwa Teknik Restrukturisasi Kognitif yang dilakukan adalah membantu dan mengubah pandangan negatif pada kegagalan, membuat klien lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan, lebih memfokuskan pada perubahan, menghilangkan pikiran-pikiran yang negatif terhadap suatu hal, dan membantu klien untuk lebih bersemangat dalam menjalani kehidupan. Subjek yang menjadi sampel penelitian menunjukkan perubahan secara signifikan setelah diberikan perlakuan dari bukti angket *pretest*, *post test* dan hasil observasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik restrukturisasi terhadap pola pikir siswa perokok di SMP Negeri 4 Tarakan.⁷

Dalam hal ini, penelitian tentang penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan sikap *open mindedness* siswa belum pernah dilakukan sebelumnya. Namun berdasarkan kajian terdahulu, terdapat beberapa penelitian

⁶ Harwanti Noviani dan Jawahirul Kawakib, dalam Jurnal Psikologi, *Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa*, Vol. 3 No 2, 2016 h. 78, diunduh pada tanggal 1 Oktober 2021.

⁷ Nazwa Manurung dan Siti Rahmi, "Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Pola Pikir Siswa Perokok SMP Negeri 4 Tarakan", Jurnal BK Universitas Borneo Tarakan, Vol. 2, No. 3, 2020. h. 37. Diunduh pada tanggal 2 Oktober 2021.

yang menyatakan bahwa penggunaan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meminimalisir permasalahan yang ada terkhusus di sekolah. Berdasarkan penjelasan di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Perilaku *Open mindedness* pada Siswa SMP Negeri 3 Masjid Raya”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka yang menjadi rumusan permasalahan pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan perilaku *open mindedness* pada siswa SMP Negeri 3 Masjid Raya?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan perilaku *open mindedness* pada siswa SMP Negeri 3 Masjid Raya.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara atau teoritis terhadap rumusan masalah penelitian sebelum jawaban yang empirik. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H_a = Terdapat pengaruh penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan perilaku *open mindedness* siswa

H_o = Tidak terdapat pengaruh penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan perilaku *open mindedness* siswa

E. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam pengembangan pembelajaran khususnya dalam penerapan bimbingan dan konseling, selain itu juga dapat menjadi nilai tambah keilmuan dalam bidang pendidikan, serta penelitian ini diharapkan akan menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Secara Praktis

a. Bagi peserta didik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendeskripsikan kejadian yang terjadi disekitar kita dan dapat memberikan dampak yang positif, sehingga peserta didik tidak merasa terganggu dengan fenomena *open mindedness* dan bisa menganinya sendiri.

b. Bagi guru

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi khususnya bagi guru bimbingan konseling, mengenai *open mindedness* yang sering terjadi pada siswa.

c. Bagi peneliti

Manfaat penelitian ini bagi peneliti yaitu penelitian ini dapat menjadi rujukan, sumber informasi, dan bahan referensi penelitian selanjutnya agar dapat lebih dikembangkan dalam materi-materi yang lain untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

F. Defenisi Operasional

Menghindari perbedaan penafsiran menyangkut penelitian ini, maka penulis akan mengemukakan beberapa definisi operasional variabel, sebagai berikut:

1. Teknik Restrukturisasi Kognitif

Teknik Restrukturisasi kognitif menurut Beck Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik kognitif yang berada pada pendekatan *cognitive behavior therapy* Restrukturisasi kognitif menggambarkan skema perubahan yang terdapat pada terapi kognitif. Terapi kognitif dapat digunakan pada konseli yang berbagai macam tingkat pendidikan, usia, anak-anak sampai orang dewasa serta dapat digunakan di sekolah, maupun program kejuruan.⁸

Restrukturisasi kognitif menurut Ellis yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional menjadi pikiran- pikiran yang positif dan rasional.⁹ Sedangkan menurut Gunarsa teknik restrukturisasi kognitif adalah terapi yang menggunakan pendekatan terstruktur, aktif, direktif dan berjangka waktu singkat untuk menghadapi berbagai hambatan dalam kepribadian. Dan restrukturisasi kognitif adalah siswa harus dapat mengetahui bagaimana berpikir dan dampaknya terhadap orang lain sebelum mencapaia perubahan prilaku dari diri siswa.

⁸ Beck, J. S, *Cognitive-behavior therapy: Basic and beyond (2nd ed)*. (New York: The Guilford Press, 2011) h. 3.

⁹ Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya; UNESA University Press, 2005), h. 47.

2. *Open Mindedness*

Open mindedness adalah berpikiran terbuka. Keterbukaan pikiran adalah karakteristik yang melibatkan penerimaan terhadap beragam ide, argumen, dan informasi. Berpikiran terbuka umumnya dianggap sebagai kualitas positif. Ini adalah kemampuan yang diperlukan untuk berpikir kritis dan rasional. Pemikiran terbuka berkaitan dengan cara orang menerima pandangan dan pengetahuan orang lain.¹⁰

Jason Baehr mendefinisikan orang yang berpikiran terbuka sebagai orang yang "secara khas bergerak melampaui atau secara sementara mengesampingkan komitmen dokastik untuk memberikan pendengaran yang adil dan tidak memihak". Jack Kwong menganggap pemikiran terbuka sebagai "kemauan untuk sungguh-sungguh mempertimbangkan dan menghargai sudut pandang baru dari orang lain. Hal ni melibatkan usaha aktif untuk memahami ide-ide yang berbeda secara serius, bukan hanya sekadar menerima atau mendengarkan saja".

Menurut Smerek dalam artikel *Verywell Mind* terdapat beberapa ciri orang yang termasuk dalam kategori *open-minded*, diantaranya: tidak langsung menyimpulkan sesuatu, bersikap sewajarnya terhadap suatu hal, sadar bahwa tidak ada hal yang tidak mungkin, dan penasaran dengan pendapat orang lain.

¹⁰ Tjosvold, Dean; Poon, Margaret (September 1998). "*Singing Btch lasanga give open mindednessness open mindedness interaction for resolving budget conflicts*".

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Teknik Restrukturisasi Kognitif

1. Definisi Teknik Restrukturisasi Kognitif

Restrukturisasi berasal dari kata dasar yaitu struktur, menurut KBBI restrukturisasi adalah menata kembali atau penataan ulang agar penataan tersebut menjadi tatanan yang baik. Sedangkan kognitif ialah segala kegiatan aktivitas yang berhubungan dengan otak, seperti memperoleh pengetahuan dan memanipulasi pengetahuan melalui aktivitas mengingat, menganalisis, memahami, menilai, menalar, membayangkan dan berbahasa Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang ada di konseling kognitif, yaitu untuk melatih memiliki persepsi baru dalam menghadapi permasalahan- permasalahan yang dihadapi.

Menurut Nevid Restrukturisasi kognitif menyatakan kepercayaan yang tidak realistis secara langsung bertanggung jawab untuk menghasilkan disfungsi emosi dan perilaku, seperti stres, depresi, kecemasan, dan penarikan sosial, dan manusia dapat menghilangkan emosi dan pengaruhnya dengan membongkar keyakinan yang memberi kehidupan. Melalui teknik restrukturisasi kognitif, permasalahan kecemasan ditangani melalui perubahan pikiran menjadi pikiran-pikiran yang positif sehingga adanya pandangan yang netral dan tidak menimbulkan perilaku yang bermasalah. Permasalahan yang dialami Subjek, merujuk pada permasalahan-permasalahan mengenai kognitif Subjek Teori kognitif meyakini bahwa individu yang mengadopsi cara berpikir yang negatif memang memiliki resiko yang lebih besar untuk mengalami kecemasan dan gejala depresi

bila dihadapkan pada pengalaman hidup yang menekan atau mengecewakan.¹¹

Aaron T. Beck mendefinikan pendapatnya bahwa *pendekatan cognitive behavior therapy* merupakan suatu pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh konseli dengan memberikan beberapa teknik salah satunya adalah Teknik restrukturisasi kognitif. Konseling kognitif adalah mengubah pikiran yang belum teramati dan negatif. Konseling kognitif berfokus pada distorsi kognitif yang berlebihan seperti pola pikir, prediksi negatif, melabeli diri sendiri, mengkritik diri sendiri dan stres.¹²

Cognitive behavior therapy merupakan gabungan dari pendekatan *cognitive behavior* dan *behavior therapy*. Proses konseling dari *cognitive behavior therapy* itu sendiri didasarkan atas konseptualisasi serta pemahaman dari konseli atas keyakinan khusus pola perilaku dari konseli.¹³

Restrukturisasi kognitif pertama kali dikembangkan sebagai bagian terapi perilaku kognitif untuk depresi dan sebagai bagian dari terapi emotive tingkah laku rasional. Restrukturisasi kognitif Ini adalah teknik terapi yang sangat kuat yang telah disesuaikan untuk membantu orang mengatasi segala macam situasi stres dan kondisi. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang ada dalam pendekatan perilaku-kognitif (*Cognitive Behavior*). Perilaku-kognitif memusatkan perhatian pada kegiatan mengubah pola pikir negatif dari pikiran dan perilaku. Pendekatan *Cognitive Behavior* pada dasarnya meyakini bahwa pola

¹¹ Nevid, J., Rathus S., & Beverly G. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga. 2015

¹²Samuel Gladding, *Konseling: Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: Rineka Cipta (2012) h.273

¹³Beck, J. S. *Cognitive-behavior therapy: Basic and beyond (2nded)*. (New York: The Guilford Press, 2011) h. 110.

pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus-kognisi-respons (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, di mana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak.

Restrukturisasi kognitif berakar pada penghapusan distorsi kognitif atau kesimpulan yang salah, pikiran, keyakinan irasional, dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respons yang lebih baik atau sehat. Namun bukan situasi atau hal-hal yang ada pada lingkungan yang menentukan perasaan individu. Akan tetapi ditentukan oleh bagaimana individu mengkonstruksikan situasi-situasi yang dihadapinya. Oleh karena itu resiliensi siswa dapat dibangun dengan merubah pola keyakinan mereka akan permasalahan yang mereka hadapi.¹⁴

Menurut Connolly restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis dan positif.¹⁵ Murk mendefenisikan Restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli yang berfikir, merasa bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan persepsi diri yang irasional menjadi lebih rasional.

¹⁴Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. *Interviewing and change strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive-behavioral interventions* (Instructor's ed, 6th ed). Brooks/Cole. 2009, h. 383.

¹⁵ Lin, Siti, Solihat, *Efektifitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja*. Skripsi Jurusan PPB Universitas Pendidikan Indonesia: Tidak diterbitkan, 2011.

Hal ini diperkuat dengan asumsi dasar restrukturisasi kognitif yaitu:

- a. Pikiran irasional dan cacat kognisi dapat mempengaruhi tindakan negatif pada diri individu.
- b. Pikiran individu tentang sesuatu dapat diubah melalui perubahan pandangan diri pribadi kognisi dan pemahamannya.¹⁶

Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Restrukturisasi Kognitif menggunakan asumsi bahwa respon-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif yang dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi konseli.¹⁷

Restrukturisasi kognitif merupakan suatu teknik untuk membantu konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, memodifikasi pikiran yang salah sehingga dapat memperburuk tekanan emosi individu. Pikiran yang memiliki keyakinan negatif memiliki terjadi secara spontan, ketidaksesuaian mood, tidak melihat atau mempertimbangkan hal positif.¹⁸

Pemikiran yang tak berguna dalam bentuk keyakinan yang disfungsi atau distorsi kognitif lainnya, biasanya terjadi pada kebiasaan buruk lainnya, dengan praktek dan usaha orang bisa lebih menyadari apa yang terjadi dalam pikiran mereka dan mengubah cara mereka berpikir menjadi lebih baik. Restrukturisasi

¹⁶Bradley, T Erford, *Research and Evaluation in Counseling*, (Cengage Learning, America, 2015), h. 255.

¹⁷Rika Damayanti dan Puti Ami Nurjannah. *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTsN 2 Bandar Lampung*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol 3 No. 2, 2016, h.290.

¹⁸ Amy Wenzel, Keith S. Dobson, and P. A. H. *Cognitive behavioral therapy techniques and strategies* (first edit). Washington, DC: American Psychological Association. 2016, h.107.

kognitif juga dikenal sebagai pembasmian kognitif adalah teknik yang ditarik dari terapi kognitif yang dapat membantu orang mengidentifikasi, tantangan dan mengubah pola pikir dan keyakinan.

Restrukturisasi Kognitif adalah salah satu teknik kognitif yang digunakan dalam konseling kognitif di samping teknik perilaku (*behavioral*) dan teknik didaktik. Dengan bantuan restrukturisasi kognitif ini, siswa dengan sikap resiliensi yang rendah dapat memiliki pandangan baru dalam menghadapi sebuah permasalahan dan tantangan, sehingga memiliki regulasi emosi, pengendalian diri, optimisme yang baik. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu dari teknik konseling kognitif yang efektif untuk konseli pada level pendidikan, pekerjaan dan latar belakang yang berbeda.¹⁹

2. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Tujuan dari konseling kognitif perilaku yaitu mengajak peserta didik untuk menentang pikiran dan emosi yang maladaptif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan peserta didik tentang masalah yang sedang dihadapi. Konseling kognitif berfungsi untuk memperbaiki pola pikir peserta didik menjadi lebih rasional dengan mengubah pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi di luar diri menjadi pikiran-pikiran yang positif. Setelah peserta didik memiliki pemikiran yang positif diharapkan dapat mengaplikasikannya ke dalam perilaku sehari-hari. Beck mengatakan, tujuan terapi kognitif adalah agar

¹⁹ Krisnayana, M Antari, and N Dantes. 'Penerapan Konseling Kognitif dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas Xi Ipa 1 Sma Negeri Singaraja'. E-Journal Jurusan Bimbingan dan Konseling Undiksha, 2014, h. 21.

klien belajar menjadi terapis bagi dirinya, termasuk mengajarnya untuk:

- a. Memonitor pikiran otomatis negatifnya
- b. Mengenali hubungan antara kognisi, afek, dan perilaku
- c. Memeriksa dan menguji realitas bukti-bukti yang mendukung
- d. Menggantikan kognisikognisi terbias dengan interpretasi-interpretasi yang realistis
- e. Belajar mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang memposisikannya untuk mendistorsi pengalamannya.²⁰

Tujuan teknik restrukturisasi kognitif adalah membantu mengubah pandangan negatif pada kegagalan, membuat konseli lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan dan teknik tersebut lebih memfokuskan pada mengubah dan menghilangkan pikiran-pikiran yang negatif terhadap sesuatu hal dan membantu konseli untuk lebih bersemangat menghadapi masa depan.²¹

Meichenbaum mendiskripsikan bahwa, ada tiga tujuan teknik restrukturisasi kognitif yang dapat dipenuhi konselor profesional yaitu:

- a. Klien perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya. Konselor membantu klien untuk menjadi sadar akan pikirannya dengan cara menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan langsung dengan pikiran dan perasaan klien. Klien perlu mengubah proses pikirannya. Konselor membantu klien menjadi sadar akan perubahan proses pemikiran meminta klien mengevaluasi pikiran dan keyakinan, memunculkan prediksi, dan mempertanyakan logika yang keliru

²⁰ Rika Damayanti dan Puti Ami Nurjannah, *dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling*. h. 291.

²¹ Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling...*, h.47-48.

b. Klien perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia. Konselor memerintah klien untuk melakukan percobaan dalam lingkup penyembuhan dan kemudian beralih ke dalam situasi nyata ketika klien sudah merasa bersedia untuk mengubah idenya.²²

Tujuan akhir dari restrukturisasi kognitif adalah untuk memungkinkan orang-orang untuk *open mindedness* merangsang kebiasaan pikir dengan lebih akurat.

3. Manfaat Teknik Restrukturisasi Kognitif

Menurut Meichenbaum, manfaat Teknik restrukturisasi Kognitif adalah membantu mengubah pandangan negative pada kegagalan, membuat klien lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan. Teknik restrukturisasi kognitif lebih memfokuskan pada mengubah dan menghilangkan pikiran- pikiran yang negative terhadap sesuatu hal, dan membantu klien untuk lebih bersemangat untuk menghadapi masa depan.²³ Manfaat teknik restrukturisasi kognitif lebih menekankan pada mengubah dan menghilangkan pikiran-pikiran yang negatif terhadap sesuatu hal dan membantu konseli untuk lebih bersemangat menghadapi masa depan.²⁴

Manfaat Teknik restrukturisasi kognitif menurut Aaron Beck adalah sebagai perubahan pola berpikir dapat membantu siswa untuk mengubah pandangan negatif pada kegagalan dan membuat peserta didik lebih bersedia untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan.²⁵

²² Bradley T. Erford, 40 *Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, terjemah oleh Helly P. Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), h. 256.

²³ Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling...*, h.48.

²⁴ Nursalim, *Strategi Konseling*. (Surabaya: Unesa University Press. h. 48.

²⁵ Aaron, T Beck. *Cognitive Therapy of Substance Abuse*. (New York: The. Guilford

Menurut Safran, kegunaan teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk melatih dengan tegas klien yang mengalami kecemasan tinggi dan situasi stress. Manfaat strategi restrukturisasi kognitif adalah sebagai latihan-latihan kepada klien yang mengalami masalah agar lebih bersikap tegas terhadap dirinya sendiri.²⁶

Berdasarkan beberapa manfaat yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa Teknik restrukturisasi kognitif bermanfaat untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif, meredakan kecemasan dan stres sehingga klien lebih bersemangat untuk menjalani kehidupan.

4. Kelebihan dan kekurangan Teknik Restruktirasi Kognitif

Menurut Beck sebagai salah satu Teknik dalam psikologi kognitif restrukturisasi kognitif memiliki kelebihan dan kekurangan, yaitu:

- 1) Kelebihan
 - a. Waktu terapi yang dibutuhkan relatif singkat
 - b. Konselor mencoba mengklarifikasi pikiran-pikiran yang merugikan dan meluruskan sehingga dapat membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi
 - c. Dapat dilakukan perseorangan maupun kelompok
 - d. Konseli dapat mengubah teknik yang digunakan dalam terapi sebagai cara *self-help* (membantu diri sendiri)
 - e. Bertujuan dan fokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan.

²⁶ Cormier dan Cormier, *Interviewing Strategy for Helper Fundamental Skill and Cognitif Interventions, Second Edition Books/Cole*, (Callifornia; Montary, 1985), h. 405.

2) Kekurangan

- a. Dibutuhkan motivasi yang besar dalam terapi ini karena keinginan internal untuk merubah perilaku merupakan kunci utama
- b. Diperlukan terapis untuk melatih dan memberikan proses dasar terapi.²⁷

5. Implementasi Teknik Restrukturisasi Kognitif

Terdapat tiga hal yang harus diperhatikan dalam implementasi teknik restukturisasi kognitif oleh para praktisi konseling yaitu:

- a. Identifikasi pikiran-pikiran negatif konseling
- b. Metode pengumpulan pikiran-pikiran negatif
- c. Intervensi pikiran-pikiran negatif konseli

Restrukturisasi kognitif menitikberatkan pada upaya mengidentifikasi dan mengubah kesalahan kognisi atau persepsi klien tentang diri dan lingkungan. Intervensi diarahkan kepada mendesain cara berpikir siswa yang memandang tuntutan akademik sebagai beban.

Cormier Cormier mengungkapkan bahwa, tahapan-tahapan prosedur CR(*Cognitive Restructuring*) terdapat enam bagian utama yaitu dapat dijelaskan sebagai berikut.

- a. Rasional: tujuan dan tinjauan singkat prosedur

Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan- pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat berisikan penjelasan

²⁷ Beck, J. S. *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.)* 2011, h.366.

tentang tujuan terapi, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.

b. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem

Setelah klien menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisa terhadap pikiran-pikiran klien dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan.

c. Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT)

Ada tahap ini terjadi perpindahan focus dari pikiran-pikiran klien yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran lain yang tidak kompatibel dengan pikiran yang merusak diri. Pikiran-pikiran yang tidak kompatibel ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coping thought = ct*) atau pernyataan yang menggulangi (*coping statement = cs*) atau intruksi diri yang menanggulangi (*coping self-instruction = csi*). Semuanya dikembangkan untuk klien. Pengenalan dan pelatihan cs tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur Restrukturisasi Kognitif.

d. Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT)

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CS alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini, yaitu: pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor dan latihan peralihan pikiran oleh konseli.

e. Pengenalan dan latihan penguatan positif

Bagian terakhir dari *Cognitive Restructuring* berisikan kegiatan mengajar

konseli tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif.

f. Tugas rumah dan tindak lanjut

Meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan prosedur restrukturisasi kognitif, konseli pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan Teknik ini kapanpun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan ketrampilan segera untuk mengerjakan tugas yang diperoleh dalam menggunakan CS dalam situasi yang sebenarnya.²⁸

Menurut Doyle terdapat tujuh langkah dalam menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, sebagai berikut:

- a. Konselor mengumpulkan informasi tentang latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana konseli menangani permasalahan yang dihadapi masalah pada masa lalu maupun pada masa sekarang
- b. Konselor membantu konseli untuk menyadari proses berpikirnya
- c. Konselor melihat proses berpikir rasional konseli yang berpusat pada pikiran konseli yang mempengaruhi kesejahteraan pikirannya
- d. Konselor membantu konseli untuk mengevaluasi keyakinan konseli mengenai pola berfikir yang logis diri sendiri dan orang lain

²⁸ Cormier, L.J. & Cormier, L.S. *Interviewing Strategies for Helpers. 7 ed Monterey*, (California: Brooks/Code Publishing Company, 2009), h. 388.

- e. Konselor membantu konseli belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya
- f. Konselor mengulangi proses pikiran pada konseli sekali lagi. Bantu konseli dalam membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal yang dapat dicapai oleh konseli
- g. Konselor mengkombinasikan *though stopping* dengan simulasi PR dan relaksasi sampai pola-pola yang logis terbentuk.²⁹

B. Open Mindedness

1. Pengertian Open Mindedness

Open mindedness sudah tidak asing lagi didengar. Bahkan sudah banyak diperbincangkan, terutama di media massa. Namun, tak sedikit pula yang belum memahami makna sebenarnya dari *open mindedness* ini. Seperti halnya anak muda yang mengaku-ngaku bahwa dirinya *open mindedness* namun sebenarnya berpikiran terbuka tidaklah harus diumbar-umbar. Semakin banyak orang yang mengaku bahwa dirinya *open mindedness*, sehingga banyak yang 'menyalahartikan' makna dari *open mindedness* itu sendiri.³⁰

Open mindedness atau berpikir terbuka adalah sikap terbuka terhadap berbagai pendapat, informasi, ide dan melihat suatu hal dari berbagai sisi, bukan hanya dari satu sisi saja. Pada dasarnya memiliki sifat *open mindedness* itu penting bagi kehidupan kita. Sehingga kita hidup tidak seperti kuda yang kaku dan hanya menatap lurus tanpa melihat kanan dan kirinya. Memiliki sifat *open*

²⁹ Erford. B.T., *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Edisi Kedua)*. Terjemahan Helly Prajitno Soetjipto Dan Sri Mulyantini Soetjipto (Pustaka Belajar, 2016), h. 56.

³⁰ Ennis, R. H. (1996). *Critical Thinking Dispositions: Their Nature and Assessability*. *Informal Logic*, 18(1996), h. 60.

mindedness dengan itu kita bisa mengetahui berbagai hal dari segala sisi. Namun akhir-akhir ini *open mindedness* seolah menjadi bergeser maknanya atau kehilangan makna yang sebenarnya. Entah karena pengaruh globalisasi dan liberalisme atau pola pikir manusia modern yang semakin kompleks, orang-orang menyikapi *open mindedness* menjadi keblabasan. *Open mindedness* yang seharusnya menjadi *filter* untuk dapat menentukan mana yang baik dan mana yang buruk kini malah seperti sebuah ‘dalih’ untuk membenarkan sesuatu yang salah.³¹

Kebanyakan orang salah kaprah menganggap bahwa *open mindedness* adalah pemikiran yang selalu menerima hal-hal baru di dunia ini tanpa di *filter* membenarkan yang salah, namun sebenarnya makna *open mindedness* yaitu berpikir terbuka. Berpikir terbuka disini janganlah diartikan bahwa semua yang salah dan bertentangan dengan norma masyarakat adalah benar, namun *open mindedness* disini yaitu tidak membenarkan dan juga tidak menyalahkan. Misalnya ketika seseorang berpakaian terbuka, jika kita memiliki sifat *open mindedness* maka hal yang kita lakukan yaitu menghargai cara berpakaian orang tersebut namun kita juga jangan langsung ikut berpenampilan terbuka. Dalam kasus seperti ini sikap kita jika kita *open mindedness* maka kita tidak membenarkan dan juga tidak menyalahkan orang yang berpenampilan terbuka *Open mindedness* adalah penerimaan terhadap berbagai gagasan baru.³²

Menurut Robert Ennis, seorang ahli dalam bidang pendidikan dan penilaian berpikir kritis, indikator *open mindedness* (keterbukaan pikiran) dapat diidentifikasi

³¹ Kwong, Jack (2015). "*Open-Mindedness as a Critical Virtue*" (PDF). *Topio*. 35 (2): 69.

³² Baehr, Jason (2011). "*The Structure of Open-Mindedness*". *Canadian Journal of Philosophy*. 41 (2): 79.

melalui serangkaian karakteristik dan sikap yang menunjukkan kemampuan individu untuk mempertimbangkan dan mengevaluasi ide dan pandangan yang berbeda. Berikut adalah 13 indikator open mindedness menurut Ennis:

1. Menilai argumen dengan kritis. Kemampuan untuk menganalisis dan mengevaluasi argumen secara rasional, tanpa bias.
2. Terbuka terhadap pandangan berbeda. Kesiediaan untuk mempertimbangkan dan mendengarkan pandangan yang berbeda dari pandangan pribadi, bahkan jika pandangan tersebut menantang keyakinan yang ada.
3. Menghindari prasangka. Menghindari penilaian atau keputusan yang didasarkan pada prasangka atau stereotip yang tidak relevan.
4. Berpikir secara reflektif. Kemampuan untuk melakukan refleksi mendalam mengenai pandangan dan pengalaman pribadi, serta bagaimana hal tersebut memengaruhi pemikiran dan sikap terhadap ide baru.
5. Mengakui ketidakpastian. Mampu menerima ketidakpastian dan kompleksitas dalam informasi dan situasi, tanpa merasa tertekan untuk segera membuat keputusan.
6. Kesiapan untuk mengubah pendapat. Kesiapan untuk mengubah pendapat atau keyakinan berdasarkan bukti baru atau argumen yang rasional.
7. Menerima dan menghargai umpan balik. Menerima umpan balik dari orang lain dengan sikap terbuka, dan menggunakan umpan balik tersebut untuk melakukan perbaikan dan pengembangan.
8. Menghargai berbagai perspektif. Menghargai dan mempertimbangkan berbagai perspektif yang berbeda dalam diskusi dan pengambilan keputusan.

9. Berpikir kritis terhadap keyakinan sendiri. Memiliki kemampuan untuk mempertanyakan dan mengevaluasi keyakinan atau pendapat pribadi secara kritis.
10. Berpartisipasi dalam diskusi konstruktif. Aktif berpartisipasi dalam diskusi dengan pendekatan yang konstruktif dan terbuka terhadap argumen yang berlawanan.
11. Menghormati pandangan orang lain. Menunjukkan rasa hormat terhadap pandangan dan keyakinan orang lain, meskipun berbeda dari pandangan pribadi.
12. Mengintegrasikan ide yang berbeda. Kemampuan untuk mengintegrasikan berbagai ide dan pandangan menjadi solusi atau pemahaman yang lebih komprehensif.
13. Menjaga keterbukaan pikiran di hadapan konflik. Mampu menjaga sikap terbuka dan konstruktif ketika menghadapi konflik atau perbedaan pendapat.

Indikator-indikator ini, menurut Ennis, mencerminkan kualitas-kualitas yang penting dalam mengembangkan sikap *open mindedness* dan berpikir kritis. Mereka memberikan panduan tentang bagaimana seseorang dapat menunjukkan keterbukaan terhadap ide dan pandangan baru, serta bagaimana hal tersebut dapat diterapkan dalam konteks diskusi, pembelajaran, dan pengambilan keputusan.

Open mindedness adalah berpikiran terbuka. Keterbukaan pikiran adalah karakteristik yang melibatkan penerimaan terhadap beragam ide, argumen, dan informasi. Berpikiran terbuka umumnya dianggap sebagai kualitas positif. Ini adalah kemampuan yang diperlukan untuk berpikir kritis dan rasional. *Open mindedness* (pemikiran terbuka) adalah penerimaan terhadap berbagai gagasan

baru. Pemikiran terbuka berkaitan dengan cara orang menerima pandangan dan pengetahuan orang lain.³³ Jason Baehr mendefinisikan orang yang berpikiran terbuka sebagai orang yang "secara khas bergerak melampaui atau secara sementara mengesampingkan komitmen doksastik untuk memberikan pendengaran yang adil dan tidak memihak".³⁴

Definisi menurut Jack Kwong melihat pemikiran terbuka sebagai "kemauan untuk sungguh-sungguh mempertimbangkan dan menghargai sudut pandang baru dari orang lain. Hal ni melibatkan usaha aktif untuk memahami ide-ide yang berbeda secara serius, bukan hanya sekadar menerima atau mendengarkan saja".³⁵

2. Ciri-ciri Perilaku *Open Mindedness*

Banyak orang yang mengaku dia sudah cukup *open-minded*. Padahal mereka sendiri belum paham apa maksudnya istilah tersebut. Dalam artikel Verywell Mind, dijelaskan bahwa terdapat beberapa ciri orang yang termasuk kategori *open-minded*, diantaranya:

a. Tidak langsung menyimpulkan sesuatu

Orang yang *open-minded* umumnya mencoba melihat sesuatu dari berbagai sisi. Dalam prosesnya, mencoba mengumpulkan fakta sebanyak-banyaknya. Hingga mereka akhirnya menyimpulkan sesuatu dari fakta-fakta tersebut.

Dalam melihat sesuatu, tentu akan mencoba mempertimbangkan pendapat dari

³³ Rebecca Mitchell; Stephen Nicholas (2006). "Knowledge Creation in Groups: The Value of Cognitive Diversity, Transactive Memory and Open-mindedness Norms". *Electronic Journal of Knowledge Management*. hal 134.

³⁴ Baehr, Jason (2011). "The Structure of Open-Mindedness". *Canadian Journal of Philosophy*. 41 (2): 191–213.

³⁵ Kwong, Jack (2015). "Open-Mindedness as a Critical Virtue" (PDF). *Topio*. 35 (2): 403–411.

orang lain, juga tidak langsung menghakimi pendapat orang lain karena sadar bahwa setiap orang punya dasar pemikiran masing-masing.

b. Bersikap sewajarnya terhadap suatu hal

Orang yang *open-minded* biasanya bersikap tidak terlalu menyukai serta membenci suatu hal, percaya bahwa dalam sesuatu pasti ada baik dan buruk. Jadi, lebih bersikap sewajarnya ketika melihat sesuatu.

c. Sadar bahwa tidak ada hal yang tidak mungkin

Berpikir bahwa tidak ada yang tidak mungkin di dunia ini, dan bahwa ilmu yang di miliki bagaikan sebutir pasir di padang pasir atau masih banyak hal lain yang mungkin belum di ketahui.

d. Penasaran dengan pendapat orang lain

Orang yang *open-minded* selalu ingin tahu pendapat orang lain tentang suatu hal, dan ingin terus belajar lebih tentang suatu hal dalam hidup, belajar lewat pengalaman pribadi, sampai lewat orang lain.³⁶

Dan ciri-ciri *open mindedness* sebagai berikut:

- a. Penasaran mendengar apa yang dipikirkan orang lain
- b. Dapat ditantang gagasannya
- c. Tidak marah ketika salah memiliki empati terhadap orang lain
- d. Berpikir tentang apa yang dipikirkan orang lain
- e. Rendah hati tentang pengetahuan dan keahlian mereka sendiri
- f. Mendengar apa yang dikatakan orang lain

³⁶Smerek, Ryan (2018). Do I Really Have to Be Actively Open- Minded?. Retrieved 20 January 2020 from <https://www.psychologytoday.com>.

- g. Percaya bahwa orang lain memiliki hak untuk membagikan dan pikiran mereka.³⁷

3. Manfaat Menjadi Orang yang *Open Mindedness*

Ada beberapa manfaat *open mindedness* sebagai berikut:

a. Mendapatkan hal-hal baru dalam hidup

Dengan sikap *open mindedness*, bisa belajar tentang sesuatu yang mungkin belum di ketahui sebelumnya, dengan cerita serta pengalaman yang dapat dari orang lain, bisa mendapatkan inspirasi dari apa yang mereka katakan, yang membantu buat menemukan apa yang sebenarnya di cari dalam hidup ini.

b. Belajar lebih baik lagi

Bersikap open-minded bisa belajar dari kesalahan yang telah lalu, di sini juga harus sadar bahwa tidak ada orang yang sempurna, semua ora ng pasti tidak luput dari yang namanya kesalahan.

c. Pribadi yang lebih optimis

Open mindedness bisa belajar bahwa semua hal gak ada yang gak mungkin. Selama melakukan yang terbaik, semua hal bisa dicapai.³⁸

Mendapat wawasan baru, mendapat pengalaman baru, mecapai pertumbuhan yang baru, menjadi kuat secara mental terbuka dengan gagasan dan pengalaman baru dapat membantu menjadi lebih kuat dan lebih semangat. Pengalaman dan pengetahuan yang saling membantu untuk terus membangun. Optimis, salah satu masalah dengan berpikiran tertutup sering menimbulkann perasaan negatif yang

³⁷Cherry, Kendra. *The Benefits of Being Open-Minded*. Retrieved (2019). from <https://www.verywellmind.com/be-more-open-minded-4690673>.

³⁸Ennis, R. H. (1996). *Critical Thinking Dispositions: Their Nature and Assessability*. *Informal Logic*, 18(1996), h. 179.

lebih besar, bersikap terbuka dapat membantu menginspirasi sikap yang lebih optimis. Manfaat *open mindedness* juga dapat mempelajari hal-hal baru, menerima perspektif- perspektif orang tentang ha-hal baru dan pengalaman dapat membantu pikiran tetap segar.³⁹

4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Open Mindedness*

Ada beberapa hal yang mempengaruhi terbuka atau tertutupnya seseorang:

a. Faktor kepribadian

Dalam model lima faktor kepribadian manusia, keterbukaan pada pengalaman adalah salah satu dari lima dimensi luas yang membentuk kepribadian manusia. Ciri kepribadian ini memiliki banyak sifat yang sama dengan pikiran terbuka, seperti mau mempertimbangkan pengalaman dan gagasan baru yang terlibat dalam pemeriksaan ini.

b. Faktor keahlian

Penelitian menunjukkan bahwa orang berharap para ahli menjadi lebih dogmatis tentang bidang keahlian mereka. Ketika orang merasa bahwa mereka lebih berpengetahuan atau terampil dalam suatu bidang daripada orang lain, mereka cenderung berpikiran terbuka.

c. Nyaman dengan ambiguitas

Orang memiliki berbagai tingkat kenyamanan ketika berhadapan dengan ketidakpastian. Terlalu banyak ambiguitas membuat orang merasa tidak nyaman dan bahkan tertekan. Dogmatisme kadang-kadang merupakan upaya untuk

³⁹ Smerek, Ryan (2018). *Do I Really Have to Be Actively Open- Minded?*. Retrieved 20 January 2020 from <https://www.psychologytoday.com>.

menjaga hal-hal sederhana dan lebih mudah dipahami. Dengan menolak ide-ide alternatif yang mungkin menantang status quo, orang dapat meminimalkan ketidakpastian dan resiko atau setidaknya persepsi resiko mereka. Penelitian yang lebih lama memang mendukung gagasan ini, menunjukkan bahwa orang berpikiran tertutup kurang mampu mentolerir ketidakkonsistenan kognitif.⁴⁰

5. Kelebihan dan Kekurangan *Open Mindedness*

Terdapat beberapa kelebihan dan kekurangan *open mindedness*, yaitu sebagai berikut:

- 1) Kelebihan
 - a. Berpartisipasi aktif dalam berbagai hal dan sering mengekspresikan idenya sendiri.
 - b. Memiliki kesempatan lebih banyak dalam memanfaatkan pengetahuan dan ketrampilan matematik secara komprehensif.
 - c. Orang yang memiliki kemampuan rendah dapat merespon permasalahan dengan cara mereka sendiri.
 - d. Orang secara intrinsik termotivasi untuk memberikan penjelasan.
 - e. Memiliki banyak pengalaman dalam menemukan jawaban dari permasalahan.
- 2) Kekurangan
 - a. Menyiapkan masalah bagi orang bukan hal mudah.
 - b. Sulit mengemukakan masalah yang langsung dipahami, sehingga kesulitan

⁴⁰ Suyono dan Hariyanto, Belajar dan Pembelajaran, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya 2014), h. 9-10.

dalam merespon masalah tersebut.

- c. Orang dengan kemampuan tinggi dapat kurang percaya diri dengan jawaban mereka.
- d. Beberapa orang mungkin merasa kesulitan selama kegiatan yang dilakukan.⁴¹

C. Bimbingan Kelompok

Bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, sosial, belajar maupun karier melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma- norma yang berlaku.⁴²

Terdapat beberapa bimbingan konseling yang dapat digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. **Konseling Individual**

Konseling individual berfungsi untuk memberikan sesi konseling langsung kepada siswa secara individu dengan menerapkan teknik restukturisasi kognitif.

2. **Konseling Kelompok**

Konseling kelompok berfungsi untuk mengatur kelompok-kelompok kecil siswa untuk membahas dan menerapkan teknik restukturisasi kognitif bersama.

3. **Workshop atau Pelatihan**

Pelaksanaan *workshop* atau pelatihan khusus untuk siswa yang fokus pada pengembangan pemikiran terbuka dan teknik restukturisasi kognitif.

⁴¹ Suyono dan Hariyanto, Belajar dan Pembelajaran, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya 2014), h. 5-6.

⁴² Prayitno. *Pedoman Khusus Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, departemen Pendidikan Nasional, 2004

4. Konseling Teman Sebaya (*Peer Counseling*)

Konseling teman sebaya merupakan sesi konseling yang dipimpin oleh sesama siswa yang terlatih dalam teknik restukturisasi kognitif.

Setiap metode ini dapat dikombinasikan dengan instrumen pengukuran sebelum dan sesudah *treatment* untuk mengevaluasi peningkatan *open mindedness* siswa. Selanjutnya dalam penelitian ini, peneliti menggunakan konseling kelompok (bimbingan kelompok). Berikut adalah beberapa cara implementasi bimbingan kelompok dalam konteks tersebut:

1. Sesi Kelompok

Terstruktur Mengatur sesi-sesi kelompok yang terstruktur dengan agenda yang jelas untuk memperkenalkan dan melatih teknik restukturisasi kognitif kepada siswa.

2. Diskusi dan Latihan Bersama

Mendorong diskusi antar siswa untuk memahami perspektif mereka tentang *open mindedness* dan latihan bersama menerapkan teknik restukturisasi kognitif dalam situasi-situasi tertentu.

3. Peran-fungsi dalam Kelompok

Meminta siswa untuk memainkan peran tertentu dalam simulasi atau permainan peran untuk menerapkan teknik restukturisasi kognitif.

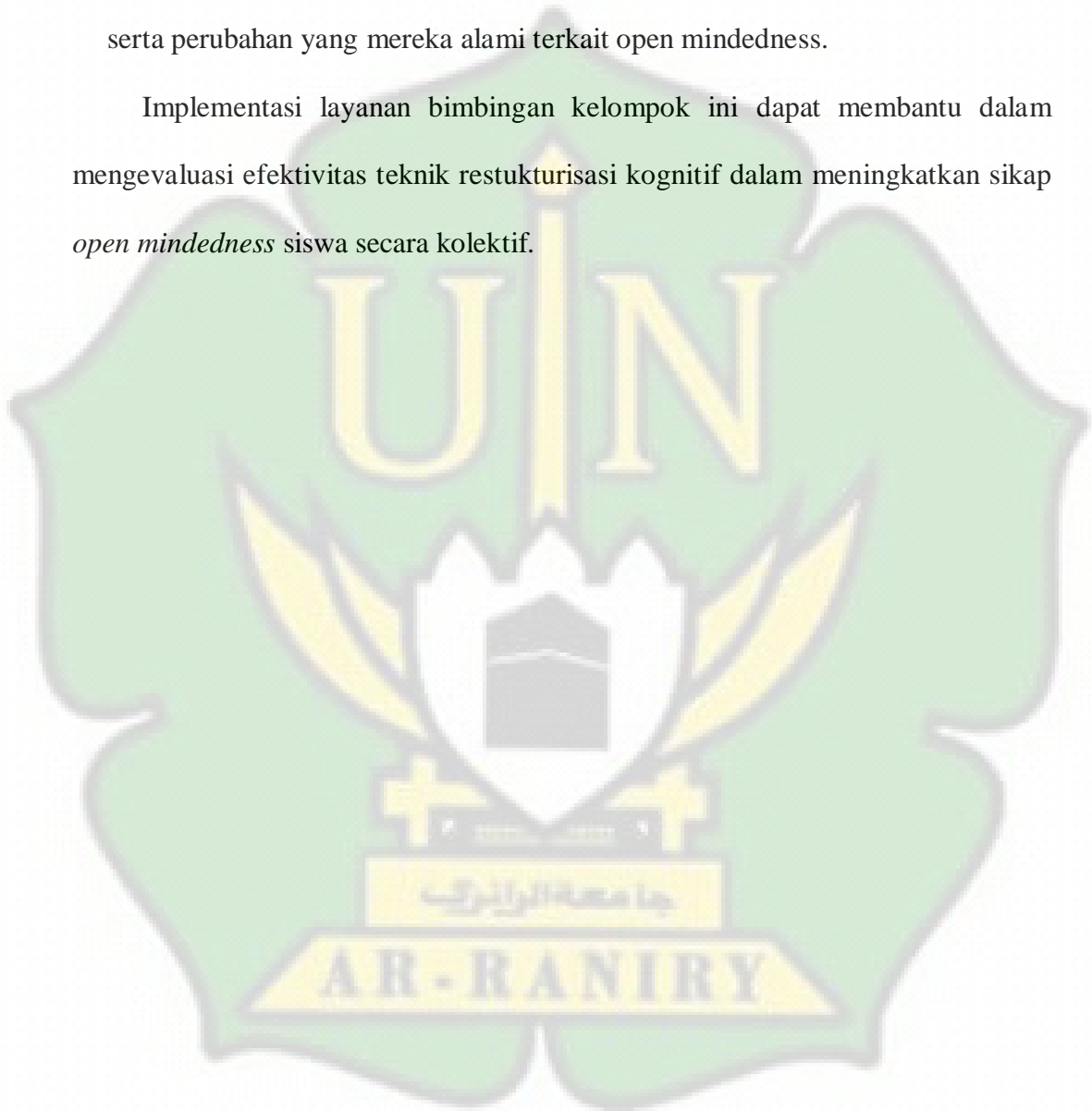
4. Pembelajaran Kolaboratif

Memfasilitasi kerja sama antar siswa dalam memecahkan masalah atau mencari solusi berdasarkan prinsip-prinsip restukturisasi kognitif.

5. Evaluasi dan Refleksi

Kelompok Mengakhiri setiap sesi dengan evaluasi kelompok dan refleksi terhadap pengalaman mereka dalam menerapkan teknik restukturisasi kognitif serta perubahan yang mereka alami terkait *open mindedness*.

Implementasi layanan bimbingan kelompok ini dapat membantu dalam mengevaluasi efektivitas teknik restukturisasi kognitif dalam meningkatkan sikap *open mindedness* siswa secara kolektif.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Menurut Sugiono penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivism*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan dari data-data yang telah dikumpulkan sesuai dengan teori dan konsep sebelumnya.⁴³ Metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.⁴⁴

Desain penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini ialah *One Group Pre-Test Post-Test*. Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan pengukuran satu kali terhadap sampel sebagai *pre-test*, kemudian sampel yang terpilih akan diberikan perlakuan sebanyak 3 kali dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Setelah itu, peneliti akan melakukan pengukuran lanjutan untuk melihat hasil *post-test* setelah siswa diberikan perlakuan (*treatment*).

⁴³Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 14.

⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan...*, h 107.

Adapun bentuk skema dari *desain* penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Desain Penelitian

<i>Pre-Test</i>	Perlakuan	<i>Post-Test</i>
O_1	X_1	O_2

Keterangan:

O_1 = *pre-test* kondisi awal siswa sebelum diberi perlakuan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif

X_1 = perlakuan dengan menerapkan teknik restrukturisasi kognitif

O_2 = *post-test* kondisi akhir setelah diberi perlakuan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

Adapun Langkah-langkah dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Pengukuran Variabel (*Pre-test*)

Langkah-langkah pengukuran variabel (*Pre-test*) adalah memberikan perlakuan dalam bentuk angket. *Pre-test* sebagai langkah awal, untuk mengetahui yang dialami siswa sebelum diberikan perlakuan

b. Pemberian Perlakuan

Melakukan pengecekan hasil angket *pre-test* yang telah di isi siswa, siswa yang memperoleh nilai tinggi untuk setiap item maka diberikan *treatment* konseling menggunakan Teknik restrukturisasi kognitif.

c. *Post-test*

Pembagian *post-test* dilakukan untuk mengetahui tingkat *open mindedness* siswa serta memberi penguatan agar lebih mudah dalam mengelola pikiran negatifnya.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, sementara sampel adalah bagian dari populasi.⁴⁵ Populasi adalah himpunan yang lengkap dari populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasil perhitungan ataupun mengukur, kuantitatif maupun kualitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang dipelajari sifat-sifatnya, adapun sampel yaitu sebagian yang diambil dari populasi.⁴⁶

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMPN 3 Mesjid Raya pada kelas VII dan VIII Tahun Ajaran 2020/2021.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁴⁷ Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengukuran sampel merupakan suatu langkah untuk menentukan besarnya sampel yang diambil dalam melaksanakan penelitian suatu objek. Untuk menentukan besarnya sampel bisa dilakukan dengan statistik atau berdasarkan estimasi penelitian. Pengambilan sampel ini harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh sampel yang benar-benar dapat berfungsi dan dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya.⁴⁸

Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan

⁴⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu...*, h. 49.

⁴⁶ Sudjana, *Metode Statistik* edisi VI, (Bandung: Tarsito, 2005), h. 6.

⁴⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 118.

⁴⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 81.

tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Sampel pada penelitian ini terdiri dari 2 kelas, yaitu kelas VII dan kelas VIII yang berjumlah 22 siswa.

C. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan salah satu tahapan yang sangat penting dalam pengumpulan data penelitian, sebab instrumen merupakan alat ukur dan akan memberikan informasi tentang apa yang akan diteliti.⁴⁹ Adapun instrumen yang akan digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini ialah angket dan dokumentasi.

Dalam angket, skala Likert akan digunakan sebagai metode untuk mengukur sikap, pendapat, atau persepsi responden terhadap berbagai pernyataan yang berkaitan dengan variabel yang diteliti. Skala Likert memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data secara kuantitatif dengan cara yang terstruktur. Pada umumnya, skala Likert terdiri dari lima hingga tujuh opsi respons yang mencerminkan tingkat kesetujuan atau ketidaksetujuan responden terhadap pernyataan yang disajikan. Misalnya, responden akan diminta untuk memilih salah satu dari opsi berikut: "Sangat Setuju," "Setuju," "Kurang Setuju," "Tidak Setuju," dan "Sangat Tidak Setuju."

Setiap opsi pada skala Likert biasanya dikodekan dengan angka untuk memudahkan analisis statistik. Dalam skala Likert 5 titik, penilaian angka yang akan digunakan adalah sebagai berikut: sangat setuju (5), setuju (4), kurang setuju (3), tidak setuju (2), sangat tidak setuju (1).

⁴⁹ Gusmania, Y., & Wulandari, T.. *Efektivitas penggunaan media pembelajaran berbasis video terhadap pemahaman konsep matematis siswa*. 7(1). Pythagoras. (2018). h. 63

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam memperoleh data pada penelitian ini yaitu:

1. Angket

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab.⁵⁰ Angket yang digunakan dalam penelitian ini ialah angket *Open mindedness* yang terdiri dari 20 pernyataan dengan lima alternatif jawaban yang dapat dipilih responden. Responden dapat memilih jawaban yang sesuai dengan pendapat atau keyakinannya sendiri. Angket dibuat oleh peneliti dan diuji coba kepada siswa, kemudian akan dilakukan analisis untuk mendapatkan data tingkat *open mindedness* siswa sebelum dan sesudah *treatment* dilakukan.

2. Dokumentasi

Teknik ini digunakan untuk memperoleh data mengenai subjek penelitian. Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, notulen rapat, dan sebagainya.⁵¹ Pada penelitian ini data yang dimaksud yaitu deskripsi karakteristik siswa dan data-data lain yang berhubungan dengan keefektifan bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan perilaku *open mindedness* di SMPN 3 Mesjid Raya.

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2015), h.142.

⁵¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Sebuah Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 274.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu langkah dalam penelitian. Data yang sudah diperoleh dari responden dianalisis untuk menguji hipotesis yang diajukan penelitian. Dalam penelitian ini, yang berperan sebagai alat analisis data penelitian adalah statistik. Statistik merupakan cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, mengajukan dan menganalisis data yang berwujud angka. Data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah data variabel bebas (*open mindedness*) dan data variabel terikat (teknik restrukturisasi kognitif).

Selanjutnya akan dilakukan uji normalitas, uji normalitas data bertujuan untuk melihat sebaran data yang telah dikumpulkan berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Adapun rumus uji normalitas yang digunakan ialah dengan uji Shapiro-Wilk dengan taraf signifikan 0,05.

Selanjutnya, setelah diketahui data berdistribusi normal, maka dapat dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji *paired sample test* dengan taraf signifikan 0,05, uji ini dilakukan untuk mengkaji ada tidaknya pengaruh penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan perilaku *open mindedness* siswa. Berikut rumus *paired sample test* yang akan digunakan pada penelitian ini.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan:

- \bar{x}_1 : Rata-rata sampel 1
- \bar{x}_2 : Rata-rata sampel 2
- s_1 : Simpangan baku sampel 1
- s_2 : Simpangan baku sampel 2

s_1^2 : Varians sampel 1
 s_2^2 : Varians sampel 2
r : Korelasi antar dua sampel



BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 3 Masjid Raya pada tanggal. penelitian ini diperoleh dengan menyebarkan angket. SMPN 3 Masjid Raya berlokasi di Jln Laksamana Malahayati KM 24 Desa Ladong Kecamatan Masjid Raya. SMPN 3 Masjid Raya memiliki kondisi gedung-gedung yang sangat mendukung terlaksananya proses belajar mengajar. Sekolah ini juga memiliki ruang belajar dan media pembelajaran lainnya yang sudah sangat memadai. Adapun identitas dari SMPN 3 Masjid Raya sebagai berikut:

Nama sekolah	: SMP Negeri 3 Masjid Raya
NPSN	: 69888538
Jenjang pendidikan	: SMP
Status Sekolah	: Negeri
Alamat Sekolah	: Jl Laksamana Malahayati KM 24 Desa Ladong Kecamatan Masjid Raya
Desa/Kelurahan	: Ladong
Kecamatan/Kota	: Masjid Raya
Kabupaten	: Aceh Besar
Provinsi	: Aceh
Negara	: Indonesia
Naungan	:
No.SK. Pendirian	: 402/01/2014

Tanggal SK. Pendirian : 2014-04-02

No. SK. Operasional : 171 Tahun 2017

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 2 Juni – 11 Juni 2022. Peneliti memberikan surat pada tanggal 2 Juni 2022 dan pada hari yang sama peneliti menyebarkan angket (*pre-test*) di kelas VII dan VIII dengan jumlah 22 siswa. Pada tanggal 3 Juni 2022 peneliti memperlihatkan hasil angket (*pre-test*) kepada guru bimbingan konseling. Hasil penyebaran angket (*pre-test*) terdapat 12 siswa yang dijadikan sampel berdasarkan hasil skor *pre-test* pada kategori rendah. Siswa yang memiliki skor pada kategori rendah akan diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan perilaku *open mindedness*.

1. Penyajian Data

Hasil penyebaran angket (*pre-test*) pada siswa kelas VII dan VIII di SMPN 3 Mesjid Raya dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut

Tabel 4. 1 Hasil skor angket (pre-test) siswa SMPN 3 Mesjid Raya

No	Nama	Kelas	Skor	Keterangan
1	AN	VII	50	Rendah
2	CU	VII	76	Tinggi
3	IK	VII	55	Sedang
4	RA	VII	53	Rendah
5	AP	VII	52	Rendah
6	AR	VII	85	Tinggi
7	NF	VII	64	Sedang
8	AS	VII	54	Sedang
9	FA	VII	46	Rendah
10	MS	VII	44	Rendah
11	LN	VII	49	Rendah
12	WY	VII	67	Sedang

No	Nama	Kelas	Skor	Keterangan
13	AH	VII	43	Rendah
14	MF	VIII	65	Sedang
15	MA	VIII	62	Sedang
16	MK	VIII	58	Sedang
17	MR	VIII	45	Rendah
18	AH	VIII	60	Sedang
19	MZ	VIII	42	Rendah
20	RU	VIII	41	Rendah
21	RR	VIII	39	Rendah
22	ZK	VIII	56	Sedang

Berdasarkan hasil skor *pre-test* pada tabel 4.1 menunjukkan siswa yang memiliki skor pada kategori rendah sebanyak 10 siswa, pada kategori sedang 10, dan pada kategori tinggi 2 siswa. Siswa yang memiliki skor rendah yang akan diberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak dua kali.

Kategori tingkat perilaku *open mindedness* tersebut dapat ditentukan dengan menggunakan rumus berikut :

$$x_{max} = 85$$

$$x_{min} = 39$$

$$\text{Rentang} : x_{max} - x_{min} : 85 - 39 : 46$$

$$\text{Mean (M)} : \frac{x_{max} + x_{min}}{2} : \frac{85 + 39}{2} : 62$$

$$\text{Standar Deviasi (SD)} : \frac{\text{Rentang}}{6} : \frac{46}{6} : 8$$

Dari hasil penjabaran di atas dapat dikategorikan dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi sebagai berikut:

$$\text{Rendah} : x < M - SD$$

$$: x < 85 - 39$$

$$: x < 54$$

$$\text{Sedang} : (M - SD) \leq x < (M + SD)$$

$$: (85 - 39) \leq x < (85 + 39)$$

$$: 54 \leq x < 70$$

Tinggi : $x \geq M + SD$

$$: x \geq 85 + 39$$

$$: x \geq 70$$

Sehingga, kategori perilaku *open mindedness* dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut.

Tabel 4. 2 Kategori Perilaku *Open mindedness*

No	Batas Nilai	Kategori
1	$x < 54$	Rendah
2	$54 \leq x < 70$	Sedang
3	$x \geq 70$	Tinggi

Sehingga, dari tabel 4.2 dapat diketahui bahwa siswa yang memiliki nilai lebih kecil dari 54 berada pada kategori rendah sedangkan siswa yang memiliki nilai lebih besar sama dengan 54 dan lebih kecil dari 70 berada pada kategori sedang dan siswa yang memiliki nilai lebih besar dari 70 berada pada kategori tinggi.

2. Pengolahan Data

a. Data *Pre-test*

Berdasarkan tabel 4.2 dan merujuk pada tabel 4.1 didapatkan bahwa siswa yang memiliki nilai pada kategori rendah ialah sebanyak 10 siswa yang kemudian akan diberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak dua kali. Berikut data nilai *pre-test* siswa yang berada pada kategori rendah

Tabel 4. 3 Hasil *Pre-test* Siswa pada Kategori Rendah

No	Nama	Kelas	Skor	Keterangan
1	AN	VII	50	Rendah
2	RA	VII	53	Rendah
3	AP	VII	52	Rendah
4	FA	VII	46	Rendah
5	MS	VII	44	Rendah
6	LN	VII	49	Rendah

No	Nama	Kelas	Skor	Keterangan
7	AH	VII	43	Rendah
8	MR	VIII	45	Rendah
9	MZ	VIII	42	Rendah
10	RU	VIII	41	Rendah

Sumber: Data Primer (diolah) tahun 2022

Data siswa pada tabel di atas menunjukkan siswa yang memiliki nilai lebih kecil dari 54. Terdapat 10 siswa yang memiliki skor rendah. 10 siswa ini akan diberikan perlakuan (*treatment*) dengan layanan bimbingan kelompok melalui teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan perilaku *open mindedness*.

b. Perlakuan (*Treatment*)

Perlakuan (*treatment*) pada penelitian ini dilakukan berdasarkan tabel 4.4 berikut.

Tabel 4. 4 Jadwal Kegiatan Penelitian Tindakan Bimbingan Kelompok

No	Waktu Pelaksanaan	Materi	Alokasi Waktu
1	Pertemuan I (6 Juni 2022)	Berfikir Kreatif	45 Menit
2	Pertemuan II (8 Juni 2022)	Perilaku <i>Open Mindedness</i>	45 Menit
3	Pertemuan III (10 Juni 2022)	Mengubah pandangan negatif	45 Menit

Sumber: Data Primer (diolah) tahun 2022

Tabel 4.4 menjelaskan bahwa peneliti memberikan *treatment* layanan bimbingan kelompok kepada siswa sebanyak tiga kali. Pada pertemuan pertama yang dilaksanakan pada tanggal 6 Juni 2022 dengan topik berfikir kreatif dengan waktu 45 menit. Pada pertemuan kedua yang dilaksanakan pada tanggal 8 Juni 2022 dengan topik perilaku *open mindedness* dengan waktu 45 menit.

Pelaksanaan bimbingan kelompok dilaksanakan sesuai dengan langkah-langkah melalui empat langkah yaitu tahap awal, peralihan, kegiatan dan pengakhiran.

1. Tahap awal

Pada langkah ini peneliti menjelaskan pengertian dan tujuan dari pelaksanaan bimbingan kelompok. Pada tahap ini dilakukan pengenalan dengan semua anggota kelompok dan saling memperkenalkan diri. Selain itu peneliti juga akan menjelaskan bahwa dalam kegiatan ini terdapat berbagai macam azas salah satunya azas kesukarelaan, kerahasiaan, keterbukaan, dan kenormatifan. Selanjutnya peneliti juga mencoba untuk membangun kebersamaan antar kelompok dengan cara memberikan *ice breaking* kepada anggota kelompok agar suasana menjadi hangat dan saling akrab.

2. Tahap peralihan

Pada tahap ini peneliti menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. Peneliti selaku ketua kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti pelaksanaan kegiatan ini. Pada tahap ini tugas dari ketua kelompok yaitu membantu para anggota untuk menghadapi hambatan, keengganan, sikap mempertahankan diri dan ketidaksabaran yang timbul. Ketua kelompok mengemukakan bahwa dalam kegiatan ini diharapkan kepada masing-masing anggota untuk mengutarakan permasalahan yang terjadi pada setiap anggota. Diperlukan azas kesukarelaan dan keterbukaan dalam kegiatan ini dan juga diharapkan masing-masing anggota untuk mengeluarkan ide dan pendapat.

3. Tahap kegiatan

Kelangsungan kegiatan kelompok sangat tergantung pada hasil langkah sebelumnya yaitu tahap peralihan. Pada tahap ini ketua kelompok memberikan

topik tugas kepada anggota kelompok agar topik yang diberikan dapat dibahas dan diselesaikan secara bersama-sama dengan anggota kelompok. Topik yang dibahas tentang “berfikir kreatif”. Setiap siswa mengemukakan makna berfikir kreatif serta cara berfikir kreatif.

4. Tahap pengakhiran

Pada tahap ini peneliti dan anggota kelompok mengemukakan hasil dari kegiatan yang sudah dibahas dan mengambil kesimpulan mengenai hal-hal yang menjadi permasalahan dalam topik berfikir kreatif. Kemudian para anggota kelompok membuat kesepakatan untuk melakukan kegiatan lanjutan dengan topik yang berbeda.

Pada proses pemberian layanan bimbingan kelompok kedua dilakukan melalui langkah yang sama dengan topik yang berbeda. Topik yang dibahas pada pertemuan kedua yaitu “perilaku *open mindedness*”. Pada pertemuan kedua merupakan sesi terakhir pertemuan dengan anggota kelompok, sebelum mengakhiri sesi kedua ini peneliti menanyakan kepada masing-masing anggota bagaimana perasaan mereka setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Setelah layanan bimbingan selesai selanjutnya peneliti melakukan observasi selama beberapa hari untuk melihat pemikiran yang baru yang muncul dari 10 siswa yang diberikan perlakuan (*treatment*). Selanjutnya peneliti membagikan angket dengan skala yang sama untuk melihat hasil *post-test*.

c. Data *Posttest*

Hasil skor angket *post-test* setelah diberikan perlakuan (*treatment*) bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut.

Tabel 4. 5 Hasil Skor Setelah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok

No	Nama	Kelas	Skor	Keterangan
1	AN	VII	66	Sedang
2	RA	VII	68	Sedang
3	AP	VII	65	Sedang
4	FA	VII	70	Tinggi
5	MS	VII	78	Tinggi
6	LN	VII	81	Tinggi
7	AH	VII	79	Tinggi
8	MR	VIII	83	Tinggi
9	MZ	VIII	88	Tinggi
10	RU	VIII	69	Sedang

Sumber: Data Primer (diolah) tahun 2022

Selanjutnya, perbandingan skor *open mindedness* siswa sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel 4.6 berikut.

Tabel 4. 6 Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test Perilaku Open mindedness Siswa

No	Nama	Pre-test	Keterangan	Post-test	Keterangan
1	AN	50	Rendah	66	Sedang
2	RA	53	Rendah	68	Sedang
3	AP	52	Rendah	65	Sedang
4	FA	46	Rendah	70	Tinggi
5	MS	44	Rendah	78	Tinggi
6	LN	49	Rendah	81	Tinggi
7	AH	43	Rendah	79	Tinggi
8	MR	45	Rendah	83	Tinggi
9	MZ	42	Rendah	88	Tinggi
10	RU	41	Rendah	69	Sedang

3. Interpretasi Data

Untuk mengetahui perubahan pada siswa adalah dengan membandingkan skor angket perilaku *open mindedness* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) bimbingan kelompok. Perubahan yang dimaksud ialah peningkatan skor nilai perilaku *open mindedness*. Apabila skor perilaku *open mindedness* meningkat, maka layanan bimbingan kelompok yang diberikan berpengaruh terhadap perilaku *open mindedness*.

Perbandingan skor *open mindedness* pada *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut.

Tabel 4. 7 Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test*

No	Kategori	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		F	%	F	%
1	Tinggi	0	0%	6	60%
2	Sedang	0	0%	4	40%
3	Rendah	10	100%	0	0%
Jumlah			100%		100%

Perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* mengalami peningkatan secara signifikan. Dari nilai *pre-test* sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok menunjukkan yang berkategori rendah terdapat 10 siswa. Pada hasil *post-test* setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menunjukkan dari 10 siswa dalam kategori rendah, 6 siswa mengalami peningkatan pada kategori tinggi dengan persentase 60% dan 4 siswa yang mengalami peningkatan pada kategori sedang atau sama dengan 40%. Siswa mengalami peningkatan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan perilaku *open mindedness* melalui teknik restrukturisasi kognitif.

a. Uji Normalitas

Untuk melakukan analisis lebih lanjut maka tes akhir harus di uji normalitas terlebih dahulu untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Data yang baik dan layak digunakan adalah data yang berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan SPSS.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas

	Uji Shapiro-Wilk	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Mean	47	75

Standar Deviasi	4	8
Sig. (2-tailed)	0.503	0.320
α	0.05	0.05
Keputusan	Data berdistribusi normal	Data berdistribusi normal

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel di atas dapat diperoleh hasil pengujian normalitas data penelitian sebagai berikut:

Jika $\text{sig} > 0.05$ maka data berdistribusi normal

Jika $\text{sig} < 0.05$ maka data tidak berdistribusi normal

Pada kelompok *pre-test* signifikansi $0.503 > 0.05$ maka data penelitian berdistribusi normal, sedangkan pada kelompok *post-test* signifikansi $0.320 > 0.05$ maka data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini ialah uji *paired sample t-test*. Uji *paired sample t-test* ini dapat dilakukan jika data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Setelah diketahui data berasal dari populasi yang berdistribusi normal, maka dapat dilanjutkan uji *paired sample t-test* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dengan kriteria pengujian jika nilai $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ maka H_a diterima. Hasil uji hipotesis disajikan pada tabel 4.4 berikut.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Paired Samples Test

		Paired Differences		T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Standar Deviasi			
<i>Pair 1</i>	<i>Pretest – Posttest</i>	28	2	8.090	9	0.000

Pada *paired samples test* diperoleh $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ ($8.090 > 0.602$) dengan signifikan 0,00 yang berarti $0,00 < 0,05$ jadi H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini membuktikan bahwa hasil uji hipotesis perilaku *open mindedness* sebelum dan

sesudah mempunyai skor yang lebih tinggi. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan perilaku *open mindedness* melalui teknik restrukturisasi kognitif. Hal diterima artinya ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* (layanan bimbingan kelompok) dan artinya *treatment* yang diberikan memberi efek positif.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. *Open Mindedness* siswa kelas VII dan VIII SMPN 3 Masjid Raya sebelum *Treatment*

Pelaksanaan penelitian ini menerapkan layanan bimbingan kelompok kepada siswa yang memiliki perilaku *open mindedness* yang rendah. Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa terdapat tiga kategori perilaku *open mindedness* pada siswa yaitu rendah, sedang dan tinggi. Hasil penyebaran awal angket *open mindedness* pada siswa menunjukkan bahwa terdapat 10 siswa yang berada pada kategori rendah, 10 siswa berada pada kategori sedang dan 2 siswa berada pada kategori tinggi. Selanjutnya, 10 siswa yang berada pada kategori rendah akan mendapatkan *treatment* selama 3 pertemuan dengan topik yang berbeda.

Perlakuan pertama (*treatment*) dilakukan pada tanggal 6 Juni 2022 peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok kepada 10 siswa kelas VII dan VIII dengan tema “Berfikir kreatif” dengan diberikan layanan ini siswa dapat mengetahui dan meningkatkan cara berfikir kreatif. Kemudian *treatment* kedua pada tanggal 8 Juni 2022 waktu 45 Menit dengan tema “*Open mindedness*”. *Open mindedness* tujuan utama dari penelitian ini agar siswa dapat berpikir terbuka dan

menerima pendapat orang lain, serta adanya perkembangan dalam diri siswa dari sebelumnya tidak terbuka, pendiam, tidak percaya diri sehingga ada perubahan pada siswa tersebut. Selanjutnya, *treatment* terakhir dilakukan pada tanggal 10 Juni 2022 dengan tema “Mengubah pandangan negatif” selama 45 menit. Menurut Meichenbaum, teknik restrukturisasi kognitif mampu mengubah pandangan negatif pada kegagalan, membuat konseli lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan.

2. Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan *Open Mindedness* siswa

Hasil yang diperoleh dari penyebaran angket *open mindedness* yang menunjukkan adanya peningkatan terhadap *open mindedness* dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif. Peningkatan pada setiap indikator pola pikir, prediksi negatif, mengkritik diri sendiri, stres, berpikir terbuka, mencoba menjadi teraktual, peka terhadap perasaan orang lain, dan peka terhadap pengetahuan orang lain sehingga terdapat hasil yang *open mindedness* pada siswa.

Berdasarkan tabel 4.3 hasil awal penyebaran angket *open mindedness (pre-test)* pada siswa menunjukkan bahwa terdapat 10 siswa yang berada pada kategori rendah. Dalam penelitian ini dilakukan perlakuan (*treatment*) berupa layanan bimbingan kelompok sebanyak 3 kali. Hasil penelitian dapat dievaluasi setelah memberikan perlakuan (*treatment*) layanan bimbingan kelompok pada pertemuan pertama dengan tema “berfikir kreatif”. Menurut Susanto bahwa befikir terbuka atau berfikir kritis perlu dikembangkan dalam diri siswa karena melalui

keterampilan berfikir kritis siswa dapat lebih mudah memahami konsep, peka terhadap masalah sehingga dapat memahami dan menyelesaikan masalah tersebut.⁵²

Selanjutnya, dilakukan pemberian layanan bimbingan kelompok kedua dengan tema “perilaku *open mindedness*”. Evaluasi yang didapatkan ialah siswa dapat mengetahui cara berfikir lebih baik dan kritis. Dikarenakan berfikir secara terbuka akan membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Kemudian, peneliti melakukan pemberian layanan bimbingan kelompok ketiga dengan penyampaian tema ”mengubah pandangan negatif”. Pandangan-pandangan negatif yang sebelumnya tertanam dalam pikiran siswa berkurang, siswa lebih berusaha untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang diinginkan.

3. *Open Mindedness* siswa kelas VII dan VIII SMPN 3 Masjid Raya setelah *Treatment*

Setelah diberikan tiga kali perlakuan (*treatment*), selanjutnya peneliti melakukan pengukuran akhir (*post-test*) untuk melihat perbedaan hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*). Berdasarkan hasil akhir penyebaran angket *open mindedness*(*post-test*) diketahui bahwa terdapat 60% siswa berada pada kategori tinggi dan 40% berada pada kategori sedang. Perbandingan peningkatan perilaku *open mindedness* pada siswa ini dapat dilihat pada tabel 4.7.

Selanjutnya, ditinjau dari nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* siswa

⁵² Susanto, *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*, (Jakarta: Kencana, 2013), hal. 126.

menunjukkan adanya perubahan pada perilaku *open mindedness* siswa, yakni nilai rata-rata angket *open mindedness* siswa pada *pre-test* sebesar 47 sedangkan nilai rata-rata angket *open mindedness* siswa pada *post-test* sebesar 75.

Selanjutnya, berdasarkan tabel 4.9 hasil uji *paired sample t-test* yang telah peneliti lakukan diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8.090 > 0.602$) dengan signifikansi 0,00 yang berarti $0,00 < 0,05$ sehingga H_a diterima dan didapatkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan perilaku *open mindedness* siswa. Selain itu, peningkatan hasil nilai angket *post-test* juga membuktikan bahwa dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan perilaku *open mindedness* siswa SMPN 3 Masjid Raya.



BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan perilaku *open mindedness* pada siswa SMPN 3 Masjid Raya, kesimpulan dari penelitian ini adalah

1. *Open mindedness* yang dialami oleh siswa SMPN 3 Masjid Raya adalah memiliki tingkat yang rendah hal ini dibuktikan dengan pengujian pre-test sebanyak 22 siswa yang dimana terdapat 10 siswa memiliki tingkat rendah, 10 siswa diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif
2. Setelah melakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif pada 10 siswa sehingga skor rata-rata nilai *post-test* nya sudah berada pada tingkat tinggi dari sebelumnya.
3. Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh untuk meningkatkan perilaku *open mindedness*, diperoleh nilai rata-rata pre-test 47 sedangkan rata-rata post-test sebesar 75 sebagai kesimpulan terdapat perbedaan antara tes awal dan tes akhir pada variabel tersebut.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah peneliti paparkan di atas, peneliti ingin memberikan beberapa saran yaitu:

1. Diharapkan kepada siswa agar lebih mengembangkan lagi *open mindedness* atau disebut dengan berpikiran terbuka, pada zaman sekarang siswa perlu *open*

mindedness sehingga bisa menerima pendapat orang lain dan lebih berkembang juga dalam pendidikan.

2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling agar lebih kreatif lagi, peka terhadap siswa yang kurang *open mindedness* dan bisa memberikan bimbingan kepada siswa, agar siswa lebih terbuka dan mau menerima pendapat orang lain.
3. Untuk peneliti, sebaiknya antara peneliti dan guru-guru saling bekerja sama lebih baik lagi agar proses penelitian yang dilakukan oleh peneliti lebih mudah dilakukan serta bagi peneliti agar memperluas pengetahuan dan pengalaman.



DAFTAR PUSTAKA

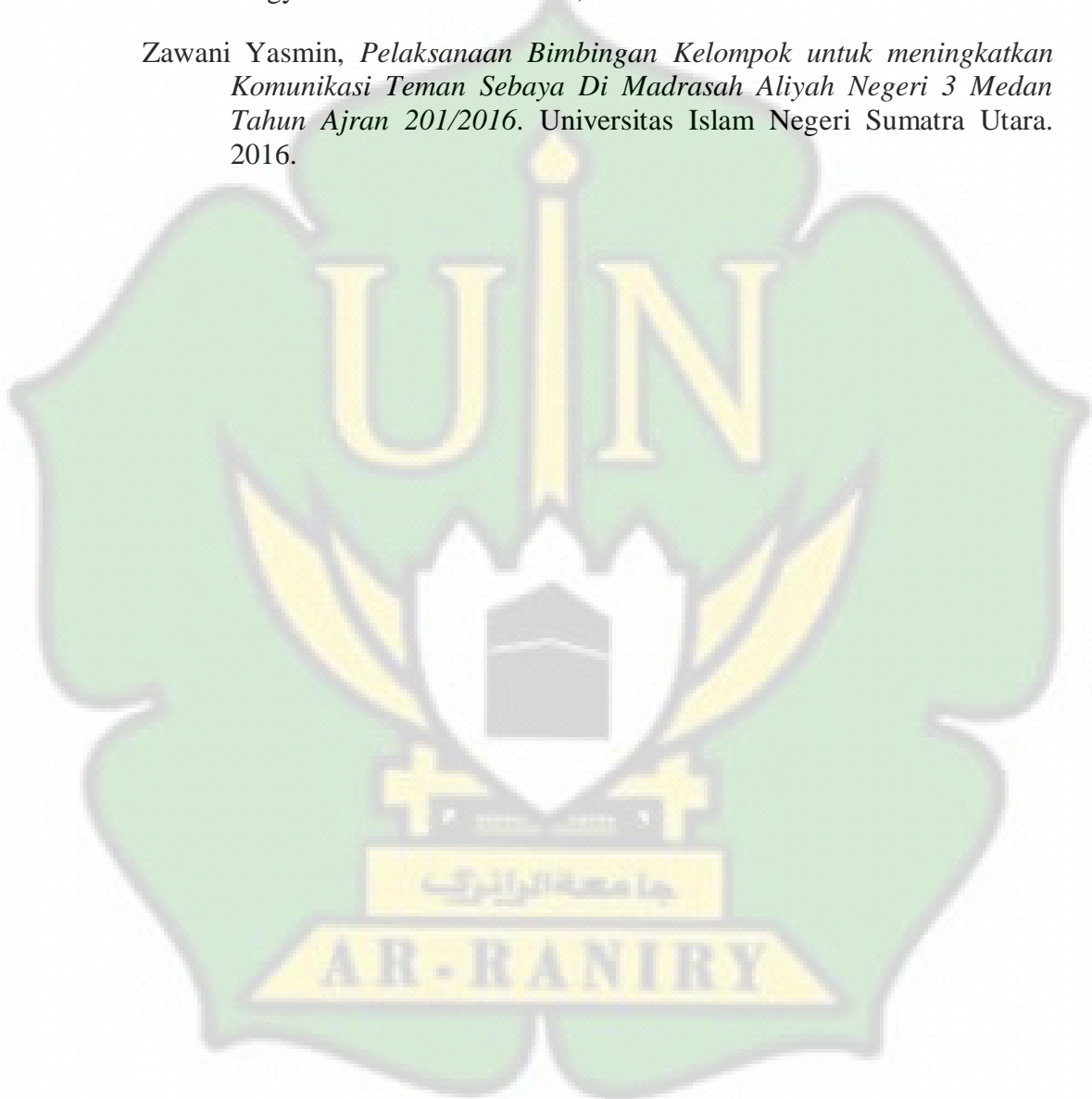
- Achmad, dkk, *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*, Bandung: PT. Refika Aditama, 2005.
- Ahmad Tanzeh, *Pengantar Metode Penelitian*, Yogyakarta: Teras, 2009.
- Aaron, T Beck. *Cognitive Therapy of Substance Abuse*. New York: The Guilford Press. Bishop, Michler F 2002.
- Amy Wenzel, Keith S. Dobson, and P. A. H. *Cognitive behavioral therapy techniques and strategies (first edit)*. Washington, DC: American Psychological Association. 2016.
- Baehr, Jason. "The Structure of Open-Mindedness". *Canadian Journal of Philosophy* 2011.
- Beck, J. S. *Cognitive-behavior therapy: Basic and beyond (2nd ed)*. New York: The Guilford Press, 2011.
- Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, terjemah oleh Helly P. Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Cormier, L.J. & Cormier, L.S. *Interviewing Strategies for Helpers. 7 ed* Monterey, California: Brooks/Code Publishing Company, 2009.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003*, Sinar grafika, Jakarta 2003.
- Erford. B.T., *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Edisi Kedua)*. Terjemahan Helly Prajitno Soetjipto Dan Sri Mulyantini Soetjipto Pustaka Belajar, 2016.
- Ennis, R. H. *Critical Thinking Dispositions: Their Nature and Assessability. Informal Logic*, 1996.
- Harwanti Noviandari dan Jawahirul Kawakib, dalam jurnal Psikologi, *Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa*.
- Judith S, Beck, *Cognitive Behavior Therapy*. New York: Guilford Press, 2011.

- Krisnayana, M Antari, and N Dantes, 'Penerapan Konseling Kognitif dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas Xi Ipa 1 Sma Negeri Singaraja', *E-Journal Jurusan Bimbingan dan Konseling Undiksha*, 2014.
- Kwong, Jack. "Open-Mindedness as a Critical Virtue" (PDF). *Topio*. 35 (2): 2015.
- Lin, dkk, *Efektifitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja*. Skripsi Jurusan PPB Universitas Pendidikan Indonesia: Tidak diterbitkan, 2011.
- Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*, Surabaya; UNESA University Press, 2005.
- Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, Ghalia Indonesia: Jakarta, 1995.
- Prayitno, *Konseling Profesional Layanan Dan Kegiatan Pendukung Yang Berhasil*, Padang, 2016.
- Rebecca Mitchell; Stephen Nicholas. "Knowledge Creation in Groups: The Value of Cognitive Diversity, Transactive Memory and Open-mindedness Norms". *Electronic Journal of Knowledge Management*, 2016.
- Sri Narti, *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: CV Budi Utama, 2019.
- Samuel Gladding, *Konseling: Profesi yang Menyeluruh*, Jakarta: Rineka Cipta, 2012.
- Suyono dan Hariyanto, *Belajar dan Pembelajaran*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014.
- Smerek, Ryan. *Do I Really Have to Be Actively Open-Minded?*. Retrieved 20 January 2020 from <https://www.psychologytoday.com>. 2018.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2017.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Sebuah Pendekatan Praktek* Jakarta: RinekaCipta, 2010.
- Sri Narti, *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: CV Budi Utama, 2019.
- Sudjana, *Metode Statistik* edisi VI, Bandung: Tarsito, 2005.

Tjosvold, Dean; Poon, Margaret. *"Singing Btch lasanga give open mindedness open mindedness interaction for resolving budget conflicts"*, 1998.

Ulul Azam, *Bimbingan Dan Konseling Perkembangan Di Sekolah*, Yogyakarta: CV Budi Utama, 2016.

Zawani Yasmin, *Pelaksanaan Bimbingan Kelompok untuk meningkatkan Komunikasi Teman Sebaya Di Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan Tahun Ajan 201/2016*. Universitas Islam Negeri Sumatra Utara. 2016.



LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Keterangan Pembimbing Skripsi

**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
NOMOR : B-121/Un.08/FTK/KP.07.6/01/2022**

TENTANG

**PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY
BANDA ACEH SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

- Menimbang :**
- a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing awal skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;
 - b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2021/2022.
1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
 3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
 4. Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
 5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
 6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
 7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
 8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
 9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS dilingkungan Depag RI;
 10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai Instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
 11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Memperhatikan :** Keputusan rencana pelaksanaan seminar proposal prodi Bimbingan Konseling tanggal 29 Oktober 2021

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :**
- PERTAMA :** Menunjuk saudara :
- | | |
|----------------|----------------------------|
| Mashuri, MA | Sebagai Pembimbing Pertama |
| Muslima, M. Ed | Sebagai Pembimbing Kedua |
- Untuk Membimbing Skripsi :
- Nama :** Rizka Shalsa Billa
- NIM :** 170213098
- Program Studi :** Bimbingan Konseling
- Dengan Judul Skripsi :**
Penggunaan Teknik Strukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Perilaku Open Mindednes Pada Siswa-siswa SMP Negeri 3 Masjid Raya
- KEDUA :** Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2022
- KETIGA :** Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Genap Tahun Akademik 2021/2022
- KEEMPAT :** Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 06 Januari 2022
an. Rektor
Dekan,



Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian dari Dekan FTK UIN Ar-Raniry



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
 Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
 Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-6137/Un.08/FTK.1/TL.00/05/2022
 Lamp : -
 Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Aceh Besar
2. Kepala Sekolah SMPN 3 Mesjid Raya

Assalamu'alaikum Wr.Wb.
 Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : RIZKA SHALSA BILLA / 170213098
 Semester/Jurusan : X / Bimbingan Konseling
 Alamat sekarang : Pasar Sehat Kajhu Kec. Baitussalam Kab. Aceh Besar

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Perilaku Open Mindedness pada Siswa SMPN 3 Mesjid Raya**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 23 Mei 2022
 an. Dekan
 Wakil Dekan Bidang Akademik dan
 Kelembagaan,



Berlaku sampai : 23 Juni 2022

Dr. M. Chalis, M.Ag.

Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan



**PEMERINTAH KABUPATEN ACEH BESAR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**

Jalan T. Bachbar Panglima Polem SH Kota Jantho (23918) Telepon (0651)92156 Fax (0651) 92389
Email dinaspendidikanacehbesar@gmail.com Website www.didikbudacehbesar.org

Kota Jantho, 31 Mei 2022

Nomor : 070/1278/2022
Lampiran : -
Hal : Izin Pengumpulan Data

Kepada Yth.
Kepala SMP Negeri 3 Masjid Raya
di-
Tempat

Sehubungan dengan surat Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Nomor : B-6137/Un.08/FTK.1/TL.00/05/2022 Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Aceh Besar memberi izin kepada:

Nama : **Rizka Shalsa Billa**
NIM : 170213098
Jurusan / Prodi : Bimbingan Konseling
Jenjang : S-1

Untuk melakukan penelitian dan mengumpulkan data di SMP Negeri 3 Masjid Raya Kabupaten Aceh Besar untuk keperluan penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul :

“Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Perilaku Open Mindednes pada Siswa SMPN 3 Masjid Raya ”

Setelah selesai mengadakan penelitian, 1(satu) eks laporan dikirim ke SMP Negeri 3 Masjid Raya Aceh Besar.

Demikian atas bantuan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

a.n Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan
Kabupaten Aceh Besar
Pengembang Kurikulum

Juwita, S.Pd.

Nip. 19780315 200604 2 021

Tembusan :

1. Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan
2. Arsip

Lampiran 4 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN ACEH BESAR
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 3 MESJID RAYA**

Jln. Laksamana Malahayati Km 24 Desa Ladong. Kec. Masjid Raya Kab. Aceh Besar Kode Pos 23381

Nomor : 422/039/2022
Lampiran :-
Perihal : **Sudah Mengadakan Penelitian**

Kepada Yth.
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry
di-
Banda Aceh

Sehubungan dengan surat Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Aceh Besar Nomor : 070/1278/2022, tanggal 31 Mei 2022, maka dengan ini kami memberitahukan kepada saudara yang namanya tersebut dibawah ini:

Nama : Rizka Shalsa Billa
NIM : 170213098
Prog.Studi : Bimbingan Konseling
Jenjang : S-1

Sudah mengadakan penelitian pada SMP Negeri 3 Mesjid Raya Kabupaten Aceh Besar, dalam rangka pengumpulan data untuk keperluan penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul:

“Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Perilaku Open Mindednes Pada Siswa SMPN 3 Mesjid Raya”

Demikian Surat Keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Aceh Besar, 13 Juni 2022
Kepala Sekolah,



Lampiran 5 : Kisi-Kisi Instrument

KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN				
Variabel	Indikator	Pernyataan	Positif	Negatif
<i>Open Mindedness</i>	Berpikiran terbuka	1. Saya senang ketika teman merespon dengan baik pendapat saya	+	-
		2. Saya tidak suka berdiskusi dengan teman		
		3. Saya senang berpendapat	+	
		4. Saya menerima pendapat orang lain	+	
		5. Saya memperhatikan ketika guru menjelaskan	+	
		6. Saya mengerjakan tugas karena ingin memperoleh pujian		-
		7. Saya tidak percaya informasi yang disampaikan oleh orang lain		-
		8. Saya suka bertukar pendapat	+	
		9. Saya mudah mengerti perasaan teman	+	
		10. Saya tidak terlalu memikirkan perasaan orang lain		-
		11. Saya sering mengeluarkan kata kasar		-
		12. Saya menjaga perasaan teman ketika berpendapat	+	
		13. Saya sulit menilai orang		-
		14. Saya dapat memahami penderitaan yang dialami oleh teman	+	
		15. Saya sulit memahami keadaan teman yang berbeda dengan keinginan saya		-
		16. Saya sering memuji teman pintar	+	
		17. Saya giat belajar jika ada teman yang rajin dikelas	+	
		18. Saya cemas ketika sekelas dengan yang lebih pintar		-
		19. Saya enggan menolong teman yang pintar		-
		20. Saya suka bertanya pada teman yang pintar dalam pelajaran		-
	Peka terhadap pengetahuan orang lain			

Lampiran 6 : Angket *Open Mindedness***Instrumen Penelitian****Angket Penelitian**

Kepada:
Siswa/siswi kelas VII dan VII
SMPN 3 Masjid Raya
Masjid Raya- Aceh Besar

Perkenalkan, saya Rizka Shalsa Billa ingin meminta waktu adik-adik sejenak untuk mengisi angket penelitian dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi saya, yang berjudul "Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Perilaku Open Mindedness Pada Siswa SMPN 3 Masjid Raya". Angket ini terkait dengan berpikiran terbuka (*open mindedness*). Angket ini bukanlah suatu tes, sehingga tidak ada jawaban pernyataan yang benar atau salah. Jawaban yang adik-adik berikan tidak akan mempengaruhi nilai di sekolah. Jawaban yang adik-adik berikan akan dirahasiakan, terkait identitas hanya untuk mempermudah pengolahan data saja

Jawaban yang terbaik adalah yang sesuai dengan keadaan dan perasaan adik-adik. Oleh karena itu, saya harap adik-adik mengisi angket ini dengan jujur sesuai dengan keadaan yang sebenarnya atas bantuan dan kerjasamanya, saya ucapkan terima kasih.

Acch Besar, Mei 2022

Rizka Shalsa Billa



A. Petunjuk Pengisian Angket

1. Tulislah identitas terlebih dahulu pada kolom yang telah disediakan
2. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat
3. Pilihlah salah satu jawaban dari pernyataan-pernyataan yang tersedia dengan keadaan adik-adik yang sesungguhnya dengan memberikan tanda centang (√) dengan ketentuan sebagai berikut:

SS : Jika Anda **Sangat Setuju** dengan pernyataan

S : Jika Anda **Setuju** dengan pernyataan

KS : Jika Anda **Kurang Setuju** dengan pernyataan

TS : Jika Anda **Tidak Setuju** dengan pernyataan

STS : Jika Anda **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya terbuka dengan teman			√		

B. Identitas Responden

Nama :

Jenis Kelamin : () Laki-laki () Perempuan

Kelas :

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya senang ketika teman merespon dengan baik pendapat saya					
2.	Saya tidak suka berdiskusi dengan teman					
3.	Saya senang berpendapat					
4.	Saya menerima pendapat orang lain					
5.	Saya memperhatikan ketika guru menjelaskan					
6.	Saya mengerjakan tugas karena ingin memperoleh pujian					
7.	Saya tidak percaya informasi yang disampaikan oleh orang lain					
8.	Saya suka bertukar pendapat					
9.	Saya mudah mengerti perasaan teman					
10.	Saya tidak terlalu memikirkan perasaan orang lain					
11.	Saya sering mengeluarkan kata kasar					
12.	Saya menjaga perasaan teman ketika berpendapat					
13.	Saya sulit menilai orang					
14.	Saya dapat memahami pederitaan yang dialami oleh teman					
15.	Saya sulit memahami keadaan teman yang berbeda dengan keinginan saya					
16.	Saya sering memuji teman pintar					
17.	Saya giat belajar jika ada teman yang rajin dikelas					
18.	Saya cemas ketika sekelas dengan yang lebih pintar					
19.	Saya enggan menolong teman yang pintar					
20.	Saya suka bertanya pada teman yang pintar dalam pelajaran					

Lampiran 7 : Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

RPL Pertemuan 1

**RPL BIMBINGAN KONSELING KURIKULUM
MERDEKA**

**SMPN 3 MESJID RAYA TAHUN PELAJARAN
2021/2022**

IDENTITAS	
Kelas / Tahun	Kelas VII-VIII - 2021/2022
Topik / Tema	Berfikir Kreatif
Hari / Tanggal	Senin/6 Juni 2022
Aspek Perkembangan	Pemahaman dan pengembangan peserta didik terhadap berfikir kreatif
Capaian Layanan	Peserta didik dapat memahami dengan baik dan meningkatkan kreatifitas
Fase	-
Materi Layanan	Berfikir kreatif
LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN	
Model Layanan	Langkah-langkah kegiatan:
Bimbingan kelompok	Tahap Awal
Metode Layanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat bersemangat 2. Pada tahap ini juga diikuti 3. Peneliti menanyakan kesiapan siswa 4. Peneliti mengabsen peserta didik 5. Peneliti menanyakan kembali materi minggu lalu 6. Peneliti memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan (Berfikir Kreatif) 7. Peneliti menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan dan memulai ketahap inti
Ceramah, curah-Pendapat dan Tanya jawab.	
Alat	Tahap Proses
Kertas Kuis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan Berfikir Kreatif 2. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan Berfikir Kreatif 3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab terkait Berfikir Kreatif 4. Guru BK meminta kepada peserta didik untuk menyampaikan pendapat mereka terkait Materi
Media	Tahap Penutupan
Laptop, permainan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik secara acak diberikan kesempatan menyimpulkan hasil kegiatan 2. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kesannya mengenai kegiatan yang dilakukan secara lisan 3. Guru BK memberi ulasan secara garis besar mengenai topik yang dibahas dan menyebutkan kegiatan mendatang 4. Guru BK mengajak peserta didik bersyukur dan berdoa serta mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam
PENILAIAN	
Penilaian Proses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan manfaat yang diperoleh peserta didik setelah kegiatan 2. Menanyakan perubahan perasaan peserta didik setelah mengikuti kegiatan pembelajaran 3. Menanyakan ketepatan media digunakan dalam layanan kepada peserta didik 4. Menanyakan ketepatan metode yang digunakan dalam layanan kepada pesertadidik
Penilaian Hasil	Memberikan asesmen diakhir pertemuan apakah terjadi penurunan gejala masalah atau peningkatan capaian tugas perkembangan setelah layanan dilakukan.

Mengetahui
Guru Bimbingan konseling

Banda Aceh, 6 Juni 2022
Peneliti

Rosmanidar, S.Pd.i

Rizka Shalsa Billa

RPL Pertemuan 2

**RPL BIMBINGAN KONSELING KURIKULUM
MERDEKA
SMPN 3 MESJID RAYA TAHUN PELAJARAN
2021/2022**

IDENTITAS			
Kelas / Tahun	Kelas VII-VIII - 2021/2022	Bidang	Sosial
Topik / Tema	<i>Open Mindedness</i>	Waktu Layanan	45 Menit
Hari / Tanggal	Rabu/8 Juni 2022	Layanan	Layanan Dasar
Aspek Perkembangan	Pemahaman dan pengembangan peserta didik terhadap perilaku <i>Open Mindedness</i>		
Capaian Layanan	Peserta didik dapat memahami dengan baik dan meningkatkan keterbukaan pikiran		
Fase	-		
Materi Layanan	Perilaku <i>Open Mindedness</i>		
LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN			
Model Layanan Bimbingan kelompok	Langkah-langkah kegiatan:		
Metode Layanan Ceramah, curah-Pendapat dan Tanya jawab.	Tahap Awal		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat bersemangat 2. Pada tahap ini juga diikuti 3. Peneliti menanyakan kesiapan siswa 4. Peneliti mengabsen peserta didik 5. Peneliti menanyakan kembali materi minggu lalu 6. Peneliti memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan (<i>Open Mindedness</i>) 7. Peneliti menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan dan memulai ketahap inti 		
Alat Kertas Kuis	Tahap Proses		
Media Laptop, permainan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan <i>Open Mindedness</i> 2. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan <i>Open Mindedness</i> 3. Peneliti mengajak curah pendapat dan tanya jawab terkait <i>Open Mindedness</i> 4. Peneliti meminta kepada peserta didik untuk menyampaikan pendapat mereka terkait Materi 		
	Tahap Penutupan		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik secara acak diberikan kesempatan menyimpulkan hasil kegiatan 2. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kesannya mengenai kegiatan yang dilakukan secara lisan 3. Peneliti memberi ulasan secara garis besar mengenai topik yang dibahas dan menyebutkan kegiatan mendatang 4. Peneliti mengajak peserta didik bersyukur dan berdoa serta mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam 		
PENILAIAN			
Penilaian Proses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan manfaat yang diperoleh peserta didik setelah kegiatan 2. Menanyakan perubahan perasaan peserta didik setelah mengikuti kegiatan pembelajaran 3. Menanyakan ketepatan media digunakan dalam layanan kepada peserta didik 4. Menanyakan ketepatan metode yang digunakan dalam layanan kepada pesertadidik 		
Penilaian Hasil	Memberikan asesmen diakhir pertemuan dan membandingkan asesmen diawal pertemuan apakah terjadi penurunan gejala masalah atau peningkatan capaian tugas perkembangan setelah layanan dilakukan.		

Mengetahui
Guru Bimbingan konseling

Banda Aceh, 8 Juni 2022
Peneliti

Rosmanidar, S.Pd.i

Rizka Shalsa Billa

RPL Pertemuan 3

**RPL BIMBINGAN KONSELING KURIKULUM
MERDEKA**

SMPN 3 MESJID RAYA TAHUN PELAJARAN
2021/2022

IDENTITAS			
Kelas / Tahun	Kelas VII-VIII - 2021/2022	Bidang	Sosial
Topik / Tema	Mengubah pandangan negatif	Waktu Layanan	45 Menit
Hari / Tanggal	Jum'at/10 Juni 2022	Layanan	Layanan Dasar
Aspek Perkembangan	Pemahaman dan pengembangan peserta didik terhadap pandangan positif		
Capaian Layanan	Peserta didik dapat memahami dengan baik dan meningkatkan pikiran positif		
Fase	-		
Materi Layanan	Mengubah pandangan negatif		
LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN			
Model Layanan	Langkah-langkah kegiatan:		
Bimbingan kelompok	Tahap Awal		
Metode Layanan Ceramah, curah-Pendapat dan Tanya jawab.	1. Peneliti menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat bersemangat		
	2. Pada tahap ini juga diikuti		
	3. peneliti menanyakan kesiapan siswa		
	4. peneliti mengabsen peserta didik		
	5. Peneliti menanyakan kembali materi minggu lalu		
	6. Peneliti memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan (Mengubah Pandangan Negatif)		
	7. Peneliti menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan dan memulai ketahap inti		
Alat	Tahap Proses		
Kertas Kuis	1. Peneliti menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan Mengubah Pandangan Negatif		
Media Laptop, permainan.	2. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan Mengubah Pandangan		
	3. Peneliti mengajak curah pendapat dan tanya jawab terkait Mengubah Pandangan		
	4. peneliti meminta kepada peserta didik untuk menyampaikan pendapat mereka terkait Materi		
	Tahap Penutupan		
1. Peserta didik secara acak diberikan kesempatan menyimpulkan hasil kegiatan			
2. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kesannya mengenai kegiatan yang dilakukan secara lisan			
3. peneliti memberi ulasan secara garis besar mengenai topik yang dibahas dan menyebutkan kegiatan mendatang			
4. Peneliti mengajak peserta didik bersyukur dan berdoa serta mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam			
PENILAIAN			
Penilaian Proses	1. Menanyakan manfaat yang diperoleh peserta didik setelah kegiatan 2. Menanyakan perubahan perasaan peserta didik setelah mengikuti kegiatan pembelajaran 3. Menanyakan ketepatan media digunakan dalam layanan kepada peserta didik 4. Menanyakan ketepatan metode yang digunakan dalam layanan kepada pesertadidik		
Penilaian Hasil	Memberikan asesmen diakhir pertemuan dan membandingkan asesmen diawal pertemuan apakah terjadi penurunan gejala masalah atau peningkatan capaian tugas perkembangan setelah layanan dilakukan.		

Mengetahui
Guru Bimbingan konseling

Banda Aceh, 10 Juni 2022
Peneliti

Rosmanidar, S.Pd.i

Rizka Shalsa Billa

Lampiran 8 : Hasil Judgment Angket

Hasil Judgment Angket 1

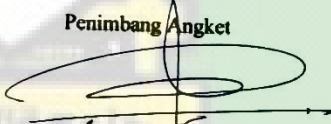
Hasil Judgment Angket

Instrument : Instrument Open Mindedness

Nama : Rizka Shalsa Billa

Nim : 170213098

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	Baik
Konstruk	Baik
Isi	Baik

Banda Aceh, 30 Mei 2022
Penimbang Angket

Muli Khas, M. Pd.

Hasil Judgment 2

Hasil Judgment Angket

Instrument : Instrument Open Mindedness

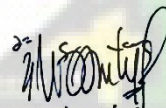
Nama : Rizka Shalsa Billa

Nim : 170213098

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	BAIK
Konstruk	BAIK
Isi	BAIK

Banda Aceh, 30 Mei 2022

Penimbang Angket


Wantiy Khairra, M.Ed

AR-RANIRY

Lampiran 9 : Dokumentasi

