



## **Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa**

**Laily Puji Astuti<sup>1\*</sup>, Rio Hermawan<sup>2</sup>**

SMK Sunan Kalijaga Ponorogo<sup>1</sup>, SMK Negeri 3 Kasihan Bantul<sup>2</sup>  
Email: [lailiyastuti@yahoo.co.id](mailto:lailiyastuti@yahoo.co.id)<sup>1</sup>, [riohermawan1990@gmail.com](mailto:riohermawan1990@gmail.com)<sup>2</sup>

---

Received: 2020-12-14; Accepted: 2021-01-22; Published: 2021-02-28

---

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas teknik *cognitive restructuring* meningkatkan kemandirian belajar siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non Equivalant Control group*. Populasi penelitian ini adalah 149 siswa. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 12 siswa. Skor *pretest* rata-rata kelompok eksperimen adalah 50,50 dengan nilai minimum 48 dan maksimum 53. Sedangkan skor *posttest* kelompok eksperimen 81,50 dengan nilai minimum 79 dan maksimum 84. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif menjadi salah satu alternatif yang tepat diberikan kepada siswa dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa dan dilihat dari hasil pemberian *treatmen* pada pertemuan ke empat sampai terakhir dengan memberikan angket yang mengalami perubahan peningkatan setelah diberikan *treatmen*. Teknik *cognitive restructuring* efektif dalam peningkatan kemandirian belajar siswa kelas VIII MTs N 6 Bantul Yogyakarta.

**Kata Kunci:** *Teknik Cognitive Restructuring, Kemandirian Belajar.*

## 2 | Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa

### **Abstract**

This study aims to determine the effectiveness of cognitive restructuring techniques in increasing students' learning independence. The method used in this study is the Non Equivalent Control group. The study population was 149 students. The number of samples in this study were 12 students. The average *pretest* score of the experimental group was 50.50 with a minimum score of 48 and a maximum of 53. While the *posttest* score of the experimental group was 81.50 with a minimum value of 79 and a maximum of 84. The results showed that there was a significant difference between the *pretest* and *posttest* in the experimental group. The conclusion of this study shows that cognitive restructuring techniques are one of the right alternatives to be given to students in increasing student learning independence and seen from the results of giving treatments at the fourth to the last meeting by giving a questionnaire that has increased changes after being given the treatment. Cognitive restructuring techniques are effective in increasing the learning independence of class VIII students of MTs N 6 Bantul Yogyakarta.

**Keywords:** *Cognitive Restructuring Techniques, Independent Learning.*

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja adalah masa perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang mempengaruhi perubahan biologis, kognitif, emosional dan sebagai masa perkembangan dari perjalanan hidup seseorang bukan masa yang terisolasi (Santrock, 1987). Individu yang memasuki tahap remaja memiliki gejala tantangan, permasalahan dan juga pencarian jati diri (Bakhrudin, 2017). Perubahan dalam diri remaja mempengaruhi perilaku, sesuai kenyataannya sering di jumpai seperti memiliki pribadi yang kurang berkembang dan memiliki kemandirian yang rendah (Krisdayanti, Munir, & Munifah, n.d.). Perkembangan remaja penting dimiliki oleh individu untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya (Faishol & Budiyo, 2020).

Perkembangan penting dimiliki oleh individu remaja dalam hubungan yang lebih matang sesuai dengan usia, jenis kelamin, sosial emosional dan perubahan perilaku (Manning, 2002). Kemandirian belajar dapat dilihat dari aspek kemampuan, keinginan dan kebebasan. Kemampuan meliputi keterampilan bertanggung jawab dalam belajar, keinginan meliputi intensitas niat belajar, dapat melakukan durasi waktu sedangkan kebebasan meliputi memiliki metode belajar yang baik (Teng & Teng, 2019).

Kemandirian belajar penting dimiliki oleh setiap orang supaya tertanam dalam diri siswa dapat tekun, gigih dan semangat belajar dan tanpa unsur paksaan dari orang lain (Sulistianingsih & Widiyanti, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan pada tahun 2014 menyatakan bahwa motivasi belajar memiliki nilai signifikan dalam menciptakan kemandirian belajar, terutama dalam mendorong kemampuan dan keterampilan dalam aktivitas belajar guna menyelesaikan tugas siswa (Sulistianingsih & Widiyanti, 2020). Kemandirian belajar tinggi cenderung mampu mengembangkan diri untuk memperoleh hasil yang optimal dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Kemandirian belajar yang susah dimiliki oleh siswa dalam melaksanakan tindakan belajar berarti lebih memilih instan dalam menyelesaikan tugas belajar dan tidak ada kemauan dalam belajar. Rendahnya kemandirian belajar ditunjukkan dengan malas dalam melakukan kegiatan tertentu, semakin rendah dorongan dalam diri seseorang maka akan semakin rendah juga kontribusi dalam kemandirian belajar (Long, Ming, & Chen, 2013). Sebagian dari mereka mengatakan bahwa belajar merupakan tekanan, karena orang tua memiliki keinginan nilai akademiknya tinggi kepada anaknya sehingga tingkat kemandirian belajar mempengaruhi kegagalan proses belajar.

#### 4 | Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa

Fenomena kurangnya kemandirian belajar di temukan di MTs N 6 Bantul berdasarkan studi pendahuluan dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling siswa sering menghabiskan waktu bermain *Handpohoe*, sering nongkrong sampai larut malam, peserta didik merasa dirinya tidak mampu mengerjakan tugas dan tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Berdasarkan observasi penulis, siswa yang masih mendapatkan pengetahuan baru merasa sulit aktif dan menganggap aktivitas belajar menjadi beban.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di MTS N 6 Bantul kelas VIII diketahui bahwa terdapat permasalahan yang berkaitan dengan kemandirian belajar rendah. Siswa yang memiliki kemandirian belajar rendah tersebut memiliki karakter mudah menyerah, putus asa, tidak mau berusaha dalam suatu tindakan dalam pencapaian keberhasilan. Hal ini berarti memiliki masalah yang berkaitan dengan kemandirian belajar siswa menjadi penting. Maka dari itu guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat membantu siswa mengatasi permasalahan terkait mkemandirian belajar rendah. Kemandirian belajar yang dimiliki oleh individu merupakan tindakan untuk melakukan aktivitas, mampu berusaha untuk sampai dalam keberhasilan belajar.

Lengkanawati menyatakan kemandirian belajar mengacu pada kemampuan dalam pencapaian tujuan, menentukan tujuan dan kemajuan dalam memilih metode, serta teknik yang dapat mengevaluasi tindakan (Lengkanawati, 2019). Hal tersebut mempengaruhi kemandirian dalam diri individu. Oleh karena itu, pemberian insentif akan memberikan hasil belajar yang sesuai dengan harapan yang diinginkan setiap individu. Menurut pendapat Hartini & Ariana guru Bimbingan dan Konseling atau pembimbing merupakan fasilitator yang akan membantu siswa untuk mengubah perilaku karena sebagian dari mereka membutuhkan bantuan orang lain untuk kemajuan dalam pembelajaran (Hartini & Ariana, 2016). Pemberian bantuan kepada siswa dalam mengatasi permasalahan maupun tantangan perlu menggunakan teknik dalam layanan bimbingan dan konseling yaitu teknik *cognitive restructuring*.

*Cognitive restructuring* merupakan teknik yang berakar pada penghapusan distorsi atau keyakinan irasional dan mengembangkan kognisi serta pola pikiran dan respon yang baru yang lebih positif (Cormier, Nurius, & Osborn, 2008). Teknik *cognitive restructuring* memberikan tahap-tahap implementasi, memberikan gambaran tentang pikiran yang negatif

## 5 | Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa

(menyalahkan diri) dan pikiran yang mendorong pertumbuhan diri yang positif (Nursalim, 2013).

Pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif peserta didik di latih untuk menjadi terapis sendiri bagi dirinya (Corey, Corey, & Corey, 2013). Hal ini sesuai dengan pendapat Yunus yang menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif bertujuan membantu peserta didik menjadi sadar akan kepercayaan dalam diri, sikap dan pengetahuan yang berpengaruh pada perubahan emosi dan perilaku (Umaru, Abdullahi, Oliagba, Sambo, & Abdulwahid, 2014). Konseli sebagai individu yang mampu mengatasi masalahnya dan mempunyai pemahaman yang memadai tentang teknik yang digunakan untuk pemecahan masalah.

Berbagai penelitian yang telah dilakukan mengenai kemandirian belajar yang sudah dilakukan. Peneliti membatasi penelitiannya untuk memperoleh informasi tentang penyebab dan akibat rendahnya kemandirian belajar sehingga diperlukan pemberian intervensi. Oleh karena itu, peneliti memberikan saran untuk melakukan penelitian terkait penanganan kemandirian belajar rendah mengatasi pengaruh pikiran yang negatif maka guru bimbingan dan konseling menggunakan *cognitive restructuring*. Berdasarkan uraian di atas maka dilakukan upaya penelitian eksperimen untuk mengetahui keefektifan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kemandirian belajar. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui teknik *cognitive restructuring* terhadap kemandirian belajar.

### **METODOLOGI PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan pola desain kelompok *non equivalent control group*. Populasi penelitian sebanyak 149 siswa. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yang memiliki kriteria permasalahan kemandirian belajar rendah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala kemandirian belajar dengan memberikan kategorisasi kemandirian belajar yaitu tinggi, sedang dan rendah. Pengambilan kategorisasi kemandirian belajar siswa sebanyak 12 siswa sebagai sampel dan kemandirian belajar dengan kategori rendah yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta setiap kelompok terdiri dari 6 siswa. Kedua kelompok diberikan *treatment*, kelompok eksperimen diberikan *treatment* berupa teknik restrukturisasi kognitif. Teknik pengumpulan data menggunakan skala

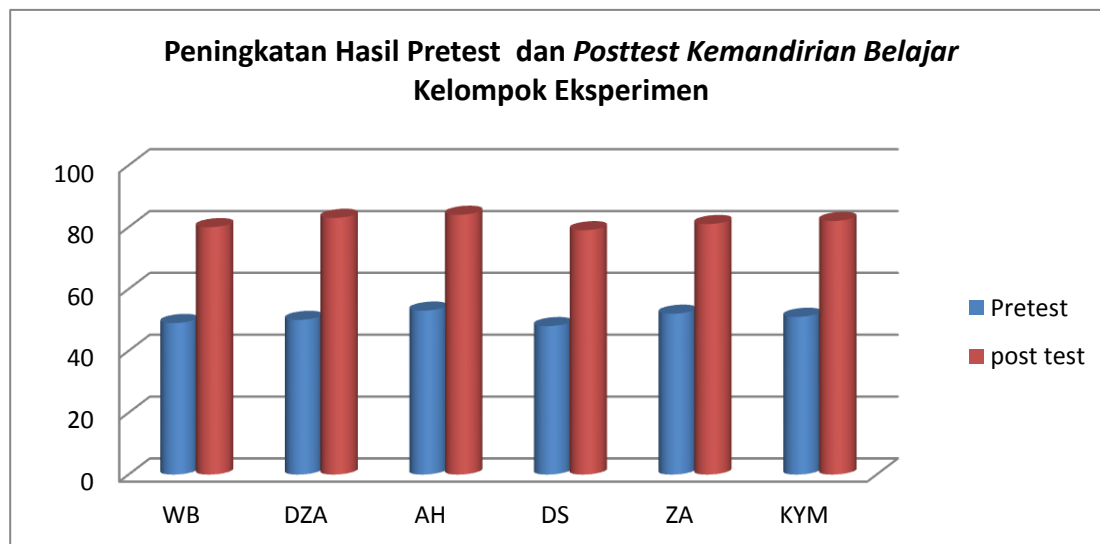
## 6 | Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa

kemandirian belajar dengan memiliki 3 aspek yaitu kemampuan, keinginan dan kebebasan. Skala kemandirian belajar terdiri dari 30 item pernyataan ditemukan 4 item tidak valid dengan total produk pernyataan valid adalah 26 item dengan taraf signifikas 5% dengan nilai 0,388. Untuk menguji reliabilitas skala kemandirian belajar menggunakan rumus *Alpha Cronbach* didapatkan koefisien reliabilitas skala kemandirian belajar sebesar 0, 816 dengan bantuan SPSS. 20 . Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan statistik non-parametrik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed rank test* dan Uji *Man Withney* menggunakan program *SPSS 20 for windows*.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *pretest* dan *posttest* kemandirian belajar kelompok eksperimen pada nilai *posttest* menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan nilai dari *pretest*. Secara keseluruhan perkembangan *pretest* dan *posttest* disajikan dalam gambar berikut:

Gambar 1. *Peningkatan Hasil Pretest dan Posttest Kemandirian Belajar Kelompok Eksperimen*

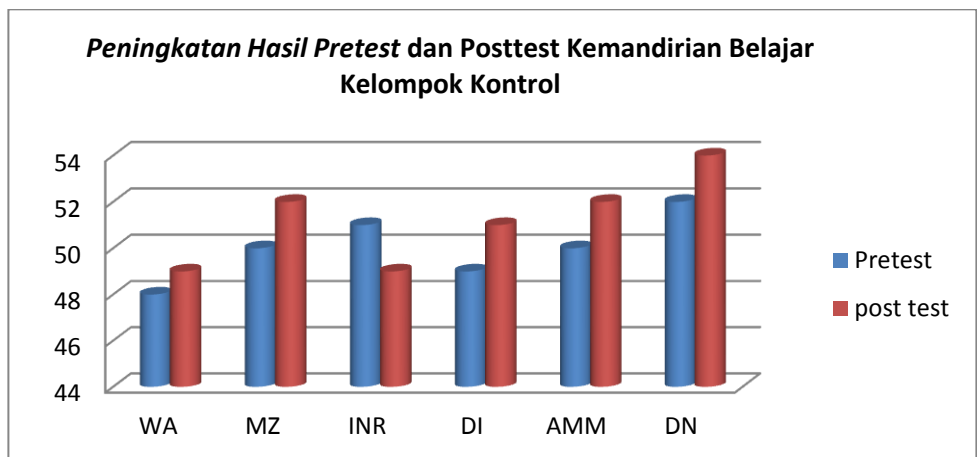


Berdasarkan gambar 1. Dapat dilihat bahwa skor *pretest* kemandirian belajar kelompok eksperimen sebelum diberi *treatmen* menunjukkan nilai kemandirian belajar rendah, setelah diberikan *treatmen* dengan teknik *cognitive restructuring* kemudian dilakukan *posttest* terlihat adanya perubahan peningkatan kemandirian belajar.

## 7 | Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa

Hasil *pretest* dan *posttest* kemandirian belajar kelompok kontrol menunjukkan bahwa satu siswa mengalami peningkatan kemandirian belajar yaitu dari kategori rendah meningkat menjadi kategori sedang dan 5 siswa lain tidak mengalami peningkatan kemandirian belajar. Secara keseluruhan perkembangan *pretest* dan *posttest* kemandirian belajar pada kelompok kontrol dapat disajikan dalam gambar berikut:

Gambar 2. *Peningkatan Hasil Pretest dan Posttest Kemandirian Belajar Kelompok Kontrol*



Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan yang signifikan pada kemandirian belajar siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Hasil perhitungan uji *Wilcoxon* kemandirian belajar pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa  $Z$  hitung sebesar  $-2,246$  dan sig sebesar  $0,024$ . Hal ini menunjukkan bahwa sig  $0,024$  kurang dari  $0,05$  (taraf kesalahan 5%), maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  tolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil kemandirian belajar pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan.

Hasil uji *Wilcoxon* kemandirian belajar pada kelompok kontrol menunjukkan  $Z$  hitung sebesar  $-1,444$  dan sig sebesar  $0,149$ . Hal ini menunjukkan bahwa nilai sig  $0,149$  lebih besar dari  $0,05$  (taraf kesalahan 5%) maka dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan hasil kemandirian belajar kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

Hasil Analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada nilai kemandirian belajar yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Oleh karena itu  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di

## 8 | Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa

terima yang memiliki asumsi pemberian *treatment* restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar.

Berdasarkan Uji *Mann Whitney*, hasil uji hipotesis data *pretest* kemandirian belajar menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,626 dimana lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara kemandirian belajar kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan.

Berdasarkan Uji *Mann Whitney*, Hasil uji hipotesis *posttest* kemandirian belajar menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,004 dimana lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil *posttest* kemandirian belajar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan *treatment*. Perlakuan menggunakan teknik *cognitive restructuring* menunjukkan bahwa dapat meningkatkan kemandirian belajar siswa.

Peneliti mengidentifikasi kondisi kemandirian belajar siswa cenderung memiliki kategori rendah. Fenomena yang terjadi di lapangan yang perlu diberikan intervensi dalam mengatasi permasalahan siswa yang memiliki kemandirian belajar rendah sehingga siswa aktif dan mampu mengembangkan kemampuannya dalam mengambil suatu tindakan serta keputusan dalam kegiatan belajar. Individu yang memiliki kemandirian belajar rendah akan mempengaruhi keberhasilan belajar. Pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen diberikan teknik restrukturisasi kognitif dan kelompok kontrol diberikan perlakuan yang biasa diberikan oleh guru bimbingan dan konseling.

Teknik restrukturisasi kognitif diberikan kepada siswa untuk mempunyai kemandirian belajar yang tinggi. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Munifah, Munir dan Krisdayanti pada tahun 2018 menunjukkan siswa yang diberikan perlakuan dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan kemandirian belajar pada sekolah menengah kejuruan. Pemberian teknik restrukturisasi kognitif membuat siswa memiliki kemandirian belajar yang tinggi melalui pola pikirnya (Krisdayanti et al., n.d.). Peningkatan kemandirian belajar berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nulta pada tahun 2016 tindakan yang diberikan pada siswa melalui alur pikirannya dan pemberian penguatan yang berlangsung selama lima sesi *treatment* untuk memodifikasi dengan cara bertanya, menganalisis, mengambil keputusan dan memutus pola pikir untuk mengubah fungsi berfikir, merasa dalam bertindak (Nulti, 2016). Restrukturisasi kognitif



## 9 | Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa

sebagai terapi yang menyangkal pikiran irasional dan menggantikannya dengan yang lebih rasional dengan memberikan pernyataan diri, argumen untuk dapat menemukan alternatif yang lebih positif dalam menghadapi tekanan yang dihadapinya dimasa depan (Oghenevwede, 2019). Perubahan tingkat kemandirian belajar dapat dilihat dari hasil sebelum dan sesudah pemberian *treatmen* pada kelompok eksperimen. Hasil dari analisis kelompok kontrol tidak ada perbedaan hasil kemandirian belajar sebelum dan sesudah diberikan *treatmen* oleh guru bimbingan dan konseling.

Menurut (Krisdayanti et al., n.d.) ada enam tahapan dalam mengimplementasikan teknik *cognitive restructuring* yaitu: 1) rasional, konselor memberikan gambaran tentang pikiran yang negatif dan pikiran yang mendorong diri untuk berpikir positif. 2) identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, konselor melakukan analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam keadaan yang memebuatnya tertekan. 3) pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), tahap ini fokus dari pikiran konseli yang negatif atau merusak diri menuju ke bentuk pikiran yang lebih konstruktif. Konselor menjelaskan, memodelkan pikiran-pikiran yang positif dan meminta konseli memodelkan serta mampraktikkan pikiran-pikiran yang positif. 4) peralihan dari pikiran-pikiran negatif ke *coping tgought* (CT), Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan *coping statement* (CS), konselor melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping statement* (CS). 5) pengenalan dan latihan penguat positif, tahap dari restrukturisasi kognitif berisi kegiatan untuk mengajar konseli tentang cara memberikan penguatan pada dirinya sendiri dalam setiap keberhasilan yang dicapainya. Konselor dapat memberikan penguatan sosial dalam wawancara, konseli tidak dapat bergantung pada dorongan diri seseorang ketika dihadapkan pada situasi yang sulit. 6) tindak Lanjut, tahap ini memebrikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan *coping statement* (CS) dalam situasi yang sebenarnya.

Sehingga dapat disimpulkan dari pendapat diatas bahwa teknik *cognitive restructuring* yang diberikan pada konseli dapat mengenal pikiran-pikirannya yang membuat diri individu terganggu sehingga dapat menemukan rantai permasalahan dari diri konseli. Teknik *cognitive restructuring* dalam penelitian ini dapat memberikan manfaat pada bimbingan dan konseling dalam bidang belajar. *Cognitive restructuring* dapat digunakan untuk membantu seseorang untuk meningkatkan kemandirian

## 10 | Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa

belajar pada peserta didik di sekolah. Pentingnya teknik *cognitive restructuring* akan membuat seseorang menjadi mampu mengidentifikasi proses pemikirannya sehingga menjadi terarah tujuan hidupnya. Hal tersebut didukung oleh Oghenevwede et., at (2019) bahwa *cognitive restructuring* dapat membuat individu memandang pikiran irasional yang berguna untuk memberikan kesempatan dalam membayangkan apa yang seharusnya dilakukan dan bagaimana akibatnya apabila tidak bersungguh-sungguh dalam pencapaian kegiatan belajar (Oghenevwede, 2019).

Teknik *cognitive restructuring* dalam penelitian ini dapat memberikan manfaat pada bimbingan dan konseling dalam bidang belajar. *Cognitive restructuring* dapat digunakan untuk membantu seseorang untuk meningkatkan kemandirian belajar pada peserta didik di sekolah. Pentingnya teknik *cognitive restructuring* akan membuat seseorang menjadi mampu mengidentifikasi proses pemikirannya sehingga menjadi terarah tujuan hidupnya.

Setelah memberikan pemikiran baru dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif peneliti memberikan angket kemandirian belajar pada siswa dengan masalah yang dihadapi dalam belajar. Hasil pemberian skor *treatmen* kelompok eksperimen adalah mengalami peningkatan menjadi lebih baik di dibandingkan sebelum diberikan *treatmen*. Sedangkan perhitungan skor pretest dan posttest kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa yang dapat dilihat dari sebelum dan sesudah diberikan *treatmen* pada kelompok eksperimen yang dapat membantu siswa menjadi sadar untuk mengubah pikiran irasional menjadi pikiran yang lebih rasional. Oleh karena itu teknik restrukturisasi kognitif menjadi salah satu alternatif yang tepat diberikan kepada siswa dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa dan dilihat dari hasil pemberian *treatmen* pada pertemuan ke empat sampai terakhir dengan memberikan angket yang mengalami perubahan peningkatan setelah diberikan *treatmen*.

### DAFTAR PUSTAKA

- Bakhrudin, H. A. (2017). Model konseling kelompok cognitive behavior untuk penanganan self-esteem siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 1(2).
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2013). *Groups: Process and practice*. Cengage Learning.
- Cormier, S., Nurius, P., & Osborn, C. (2008). *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions*, 6th. Nelson Education.
- Faishol, L., & Budiyo, A. (2020). PERAN PUSAT INFORMASI KONSELING REMAJA (PIK-R) DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN KONTROL DIRI PERILAKU MENYIMPANG REMAJA. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 1(2), 50–59.
- Hartini, N., & Ariana, A. D. (2016). *Psikologi konseling: Perkembangan dan penerapan konseling dalam psikologi*. Airlangga University Press.
- Krisdayanti, S., Munir, A., & Munifah, M. (n.d.). EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA KELAS X SMK NEGERI 1 PALU. *Jurnal Konseling Dan Psikoedukasi*, 3(1), 114–127.
- Lengkanawati, N. S. (2019). Exploring EFL learner autonomy in the 2013 Curriculum implementation. *Indonesian Journal of Applied Linguistics*, 9(1), 231–240.
- Long, C., Ming, Z., & Chen, L. (2013). The Study of Student Motivation on English Learning in Junior Middle School--A Case Study of No. 5 Middle School in Gejiu. *English Language Teaching*, 6(9), 136–145.
- Manning, M. L. (2002). Havighurst's developmental tasks, young adolescents, and diversity. *The Clearing House*, 76(2), 75–78.
- Nulti, N. (2016). EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN SISWA. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nursalim, M. (2013). Strategi dan intervensi konseling. *Jakarta: Akademia Permata*.
- Oghenevwe, O. E. (2019). Effects of Cognitive Restructuring on Students' Academic Achievement in Science in Ughelli North Local Government Area of Delta State. *ATBU Journal of Science, Technology and Education*, 7(1), 123–129.
- Santrock, J. W. (1987). *Adolescence: an introduction*. Wm C Brown Publishers.
- Sulistianingsih, S., & Widiyanti, D. (2020). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan. *Coution: Journal of Counseling and Education*, Available at: <http://journal.bungabangsacirebon.ac.id/index.php/coution/article/view/>

**12** | Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa

*I*(1), 59–69.

Teng, F., & Teng, F. (2019). Teacher autonomy: A buzzword in teaching English as a foreign language. *Autonomy, Agency, and Identity in Teaching and Learning English as a Foreign Language*, 21–36.

Umaru, Y., Abdullahi, M. I., Oliagba, O., Sambo, S., & Abdulwahid, U. (2014). The effect of cognitive restructuring intervention on tobacco smoking among adolescents in senior secondary school in Zaria Kaduna State, Nigeria. *European Scientific Journal*, *10*(5).