



**PENGARUH PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)*
SETTING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN EFIKASI DIRI
SISWA DALAM BELAJAR KELAS X IIS. 4 DI SMAN 1 RAMBATAN**

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
(S-1)
Jurusan Bimbingan dan Konseling*

Oleh:

ULFA HANOM
NIM 14 108 120

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
BATUSANGKAR**

2018

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ulfa Hanom
NIM : 14 108 120
Tempat/Tanggal Lahir : Batusangkar, 09 Agustus 1995

Menyatakan dengan kesungguhan bahwa skripsi ini yang berjudul "**PENGARUH PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) SETTING KELOMPOK* DALAM MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA DALAM BELAJAR KELAS X IIS.4 DI SMAN 1 RAMBATAN**", adalah benar karya sendiri bukan plagiat, kecuali yang dicantumkan sembernya.

Apabila kemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan semestinya.

Batusangkar, 30 Agustus 2018

Saya yang menyatakan,



Ulfa Hanom

NIM 14 108 120

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing skripsi atas nama ULFA HANOM. Nim: 14 108 120 dengan judul: "**Pengaruh Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT) Setting Kelompok dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Belajar Kelas X IIS di SMAN 1 Rambatan***" memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk sidang Munaqasah

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

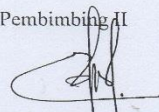
Batusangkar, Juli 2018

Pembimbing I



Dra. Hadiarni, M.Pd., Kons.
NIP. 19680319 199603 2 001

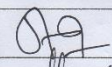
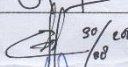


Pembimbing II



Emeliya Hardi, M.Pd.
NIP. 19890622201503 2 005

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi atas nama Ulfa Hanom, NIM: 14 108 120, judul: **PENGARUH PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) SETTING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA DALAM BELAJAR KELAS X IIS. 4 DI SMAN 1 RAMBATAN**, telah diuji dalam Ujian Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar yang dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 07 Agustus 2018. Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

No	Nama/NIP Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanggal Persetujuan
1	Dra. Hadiarni, M.Pd., Kons NIP. 19680319 199603 2 001	Ketua Sidang/ Pembimbing I	
2	Emeliya Hardi, M.Pd NIP. 19890622 201503 2 005	Pembimbing II/ Penguji IV	 30/08
3	Dra. Desmita, M.Si. NIP. 19681229 199803 2 001	Penguji I	
4	Dra. Rafsel Tas'adi, M.Pd. NIP. 19640210 200312 2 001	Penguji II	 18-2018

Batusangkar, Agustus 2018
Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan
Ilmu Keguruan



ABSTRAK

ULFA HANOM. NIM, BK 14 108 120 judul SKRIPSI “**Pengaruh Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT) Setting* Kelompok dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Belajar Kelas X IIS.4 di SMAN 1 Rambatan**”. Jurusan Bimbingan dan Konseling Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar.

Masalah pokok dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan pendekatan *cognitive behavior therapy (CBT) setting* kelompok terhadap efikasi diri siswa dalam belajar. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh pendekatan *cognitive behavior therapy (CBT) setting* kelompok dalam meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar di SMAN 1 Rambatan. Hasil penelitian ini diperoleh melalui hasil analisis data paired sample t test dengan menggunakan rumus uji t.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-Exsperimental design dengan tipe one group pretest-posttest design, yaitu dengan mengukur efikasi diri siswa dalam belajar kelompok eksperimen menggunakan instrument yang sama pada pengukuran pretest dan posttest. Populasi dalam peneltian ini adalah seluruh siswa kelas X IIS.4 di SMAN 1 Rambatan yang memiliki efikasi diri dalam belajar rendah. Sampel pada penelitian ini sebanyak 10 orang, pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa adanya peningkatan efikasi diri siswa dalam belajar setelah diberikan konseling pendekatan *Cognitive behavior therapy (CBT) setting* kelompok .Hasil analisis data dengan menggunakan uji t didapatkan nilai $t_{hitung} (63.57) > t_{tabel} (3,25)$ pada taraf signifikansi 1%, artinya, H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan pelaksanaan konseling pendekatan *cognitive behavior therapy (CBT) setting* kelompok terhadap efikasi diri siswa dalam belajar.

Kata kunci: *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* ,Efikasi Diri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN KEASLIAN SKRIPSI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

ABSTRAK i

DAFTAR ISI..... ii

DAFTAR TABEL iv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1

B. Identifikasi Masalah 7

C. Batasan Masalah..... 7

D. Rumusan Masalah 8

E. Tujuan Penelitian 8

F. Manfaat dan Luaran Penelitian 8

G. Defenisi Operasional 8

BAB II LANDASAN TEORI

A. EFIKASI DIRI 10

1. Pengertian Efikasi Diri 10

2. Fungsi Efikasi Diri 18

3. Aspek – Aspek Efikasi Diri..... 19

4. Sumber-Sumber Efikasi Diri 20

5. Faktor –Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri 22

6. Karakteristik Efikasi Diri 25

7. Kemampuan Peserta Didik 26

B. PENDEKATAN *COGNITIF BEHAVIOR THERAPY* (CBT)..... 27

1. Manusia Menurut CBT 27

2. Penyebab Manusia Bermasalah..... 29

3. Proses Konseling CBT 30

4. Teknik-Teknik CBT 33

5. Prinsip – Prinsip *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) 35

6. Tahapan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) Setting	
Kelompok.....	36
C. Kajian Penelitian yang Relevan	38
D. KERANGKA BERFIKIR	40
E. HIPOTESIS PENELITIAN	41
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Waktu dan Tempat Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel	43
1. Populasi	43
2. Sampel	43
D. Pengembangan Instrumen	46
1. Validitas.....	46
2. Reliabilitas Instrumen.....	49
E. Teknik Pengumpulan Data.....	50
F. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Pendahuluan	57
1. Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i>	57
2. Deskripsi Konseling Pendekatan <i>CBT Setting</i> Kelompok	59
3. Deskripsi Data Hasil <i>Postest</i>	74
B. Uji Hipotesis	84
C. Pembahasan.....	91
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	93
B. Implikasi.....	93
C. Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data siswa yang menjadi populasi penelitian	43
Tabel 3. 2 Skor Efikasi Diri siswa (kelompok sampel)	44
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Skala Efikasi Diri Siswa Dalam Belajar	47
Tabel 3. 4 Uji Reliabilitas	49
Tabel 3. 5 Klasifikasi Reliabilitas Instrumen.....	50
Tabel 3. 6 Model Desain Pre-Eksperimen	51
Tabel 3. 7 Skor Skala Likert dengan Alternatif Jawaban.....	52
Tabel 3. 8 Rentangan Skor Efikasi Diri Siswa Dalam Belajar	54
Tabel 4. 1 Skor Efikasi Diri Siswa dalam Belajar Sebelum Mengikuti Pendekatan Konseling <i>CBT Setting</i> Kelompok	58
Tabel 4. 2 Frekuensi Kategori Efikasi Diri Siswa dalam belajar Sebelum Diberikan konseling Pendekatan <i>CBT Setting</i> Kelompok (<i>Pretest</i>).....	58
Tabel 4. 3 Skor Efikasi Diri Siswa Dalam Belajar Setelah Diberikan Pendekatan <i>CBT Setting</i> Kelompok (<i>Postest</i>).....	75
Tabel 4. 4 Frekuensi Kategori Efikasi Diri Siswa dalam belajar Setelah Diberikan Pendekatan <i>CBT Setting</i> Kelompok (<i>Postest</i>)	75
Tabel 4. 5 Rentangan Skor Efikasi diri siswa dalam belajar Pada Aspek a.....	76
Tabel 4. 6 Skor KlasifikasiEfikasi diri dalam belajar Berdasarkan Aspek a Setelah Mengikuti konseling CBT setting kelompok	76
Tabel 4. 7 Tabel Klasifikasi Sebelum Diberikan konseling CBT setting kelompok Aspek a	77
Tabel 4. 8 Tabel Klasifikasi Setelah Diberikan konseling CBT setting kelompok Pada Aspek a	78
Tabel 4. 9 Rentangan Skor Efikasi diri dalam belajar Pada Aspek b	78
Tabel 4. 10 Skor KlasifikasiSetelah Mengikuti konseling pendekatan CBT setting kelompok Efikasi diri siswa dalam belajar berdasarkan Aspek b	79
Tabel 4. 11 Tabel Klasifikasi Sebelum Diberikan konseling pendekatan CBT setting kelompok Pada Aspek b.....	79
Tabel 4. 12 Tabel Klasifikasi Setelah Diberikan konseling pendekatan CBT setting kelompok Pada Aspek b.....	80

Tabel 4. 13 Rentangan Skor Efikasi diri siswa dalam belajar Pada Aspek c.....	81
Tabel 4. 14 Skor Klasifikasi Efikasi diri dalam belajar Berdasarkan Aspek c Setelah Mengikuti konseling pendekatan <i>CBT setting</i> kelompok.....	81
Tabel 4. 15 Tabel Klasifikasi Sebelum Diberikan konseling pendekatan <i>CBT setting</i> kelompok Pada Aspek c.....	82
Tabel 4. 16 Tabel Klasifikasi Setelah Diberikan konseling pendekatan <i>CBT setting</i> kelompok Pada Aspek c	82
Tabel 4. 17 Perbandingan Efikasi Diri Siswa Dalam Belajar <i>Pretest-Posttest</i>	83
Tabel 4. 18 Tabel Kerja Uji t Efikasi Diri Siswa Dalam Belajar Pada Aspek Keyakinan Akan Kemampuan Untuk Mengoreksi Motivasi.....	84
Tabel 4. 19 Tabel Kerja Uji t Efikasi Diri Siswa Dalam Belajar Pada Aspek Kemampuan Kognitif	86
Tabel 4. 20 Tabel Kerja Uji t Efikasi Diri Siswa Dalam Belajar Pada Aspek Tindakan yang Diperlukan untuk Memenuhi Tuntutan Situasi dalam Belajar.....	87
Tabel 4. 21 Tabel Kerja Uji t Berpasangan/ <i>Paired Sample “t-test” Pretest-Posttest</i>	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa merupakan pribadi-pribadi yang unik dengan segala karakteristiknya. Hal ini dibuktikan dengan adanya potensi, minat, bakat dan kreativitas yang mesti dikembangkan agar bisa menjalani kehidupannya dengan efektif. Siswa yang ideal adalah siswa yang mampu untuk mengembangkan potensi dirinya dan memperoleh hasil belajar yang memuaskan. Untuk memperoleh hasil belajar yang memuaskan diperlukan keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas tersebut, sehingga siswa lebih optimis dalam menyelesaikan setiap tugasnya. Keyakinan siswa pada kemampuan dirinya ini disebut juga dengan efikasi diri. Efikasi diri merupakan salah satu yang menentukan kesuksesan suatu tugas. Seseorang yang tidak memiliki keyakinan diri akan membuat banyak pengecualian yang seharusnya tidak dilakukan sebelum mencoba suatu tugas tersebut.

Bandura (dalam Ghufron dan Risnawati, 2011:75) juga mengatakan bahwa efikasi diri pada dasarnya adalah “hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauhmana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan”. Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana siswa memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkannya dalam belajar.

Menurut Bandura dan Wood (dalam Gufhron dan Risnawita, 2011: 74) “efikasi diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa efikasi diri sebagai, keyakinan akan kemampuan untuk menggerakkan motivasi, agar siswa yakin akan kemampuan yang dimilikinya dan bertanggung jawab penuh dengan apa yang dilakukannya dalam belajar dengan menggerakkan motivasi seperti, tekun dalam belajar dan bersemangat serta kerja keras dalam melakukan sesuatu dalam belajar. Siswa harus bisa yakin kalau mereka bisa dengan kemampuan yang mereka miliki dalam belajar agar apa yang mereka inginkan dalam belajar itu terwujud sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Kemampuan kognitif proses memperoleh pengetahuan melalui pengalaman sendiri yaitu untuk melatih atau mengubah cara berfikir siswa yang lebih positif kebanding negatifnya seperti, tidak mudah putus asa, memiliki keinginan untuk sukses, dan yang paling penting percaya dengan kemampuan yang dimilikinya dalam belajar dan mengubah cara berfikir yang irasional menjadi rasional agar apa yang menjadi tujuan dalam belajar itu tercapai, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi dalam belajar yaitu cara agar tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan tugas – tugas dalam belajar dan membangkitkan keinginan untuk belajar yang tinggi, seperti mampu bertanya, mampu menjawab pertanyaan guru, dan mampu mencari bahan atau sumber saat mengerjakan tugas yang diberikan guru agar siswa yakin akan kemampuan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Siswa harus yakin atau tidak menyerah dalam menyelesaikan tugas nya dan mampu mengatasi hambatan dan rintangan dalam belajar. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi mampu menghadapi berbagai situasi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugasnya serta memiliki komitmen yang kuat terhadap dirinya. Walaupun mengalami kendala dalam belajar siswa ini tidak akan menyerah, mereka akan bangkit kembali untuk mencapai apa yang di inginkannya dengan penilaian diri yang positif bahwa mereka pasti bisa dan mampu untuk menyelesaikannya. Efikasi secara umum menggambarkan suatu penilaian dari seberapa baik seseorang dapat melakukan perbuatan pada situasi yang beraneka ragam.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa efikasi diri adalah hasil dari seberapa baik seseorang bisa menilai dirinya. Efikasi diri mempresentasikan sebuah keyakinan bahwa ketika seseorang bisa menilai kemampuan yang dimiliki secara positif maka individu akan memiliki keyakinan bahwa dia mampu untuk melakukan sesuatu dan mencapai kesuksesan. Efikasi diri akan membantu seseorang untuk tetap tenang ketika ia dalam masalah dan mendorong individu itu mencari solusi yang tepat. Efikasi diri juga turut membantu siswa menghadapi kegagalan dalam menjalankan usahanya. Dapat dipahami bahwa efikasi diri ini memiliki tiga dimensi, dan hal ini berbeda pada setiap individu. Efikasi diri yang dimiliki individu tergantung kepada tiga dimensi ini, yaitu dimensi *level* yang berkaitan dengan kesulitan tugas dalam belajar ketika individu merasa mampu menghadapinya. Dimensi Generalisasi yaitu keyakinan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu dengan tuntas dan baik. Dimensi kekuatan berkaitan dengan keyakinannya akan kemampuannya dalam menghadapi setiap kesulitan dan tantangan di belajar dan beradaptasi dengan berbagai kondisi..

Seorang siswa dapat dilihat apakah efikasi dirinya tinggi atau rendah, dari cara dia menjalankan kelima hal di atas, siswa yang mempunyai efikasi diri yang tinggi akan bisa mengatur waktunya dengan baik, dan juga saat belajar ia bisa menggunakan setiap hal sebagai sumber belajarnya, selain itu mereka juga bisa bekerjasama. Komunikasi yang baik dengan siapa saja, dengan demikian mereka bisa menjalani setiap hambatan dan melaluinya dengan baik.

Dari uraian di atas dipahami bahwa perlu adanya upaya serius dalam meningkatkan efikasi diri pada siswa, salah satunya adalah pemberian layanan konseling dapat dilakukan sebagai sebuah solusi yang dapat dilakukan untuk membantu siswa meningkatkan efikasi diri pada siswa.

Menurut teori sosial kognitif Bandura (dalam Sopiya, 2016, p. 26) *self-efficacy* mempengaruhi pilihan orang dalam membuat dan menjalankan tindakan yang mereka kejar. Individu cenderung berkonsentrasi dalam tugas-tugas yang mereka rasakan mampu dan percaya dapat menyelesaikannya serta menghindari tugas-tugas yang tidak dapat mereka kerjakan. Mengubah *self-efficacy* berarti mengubah pola pikir, dan salah satu alternatif konseling yang dapat dilakukan adalah konseling kognitif-perilaku, atau yang biasa dikenal dengan istilah *cognitive behavioral therapy* (CBT).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa siswa yang memiliki efikasi diri mampu berkonsentrasi dalam tugas-tugas dan percaya dapat menyelesaikannya dengan baik. Efikasi diri dapat merubah pola pikir siswa dan salah satu model konseling yang dapat dilakukan yaitu dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

Menurut Bandura (dalam Sopiya, 2016, p. 26-27) Strategi *cognitive behavioral therapy* (CBT) berkorelasi dengan pengembangan *self-efficacy* dalam mengubah pikiran individu, perilaku, emosi, dan prestasi individu. Intervensi perilaku kognitif di SMA akan membantu siswa menyadari tiga hal, yaitu (a) pola pikir yang mempengaruhi perilaku mereka; (b) cara mereka bisa mengendalikan pola pikir; (c) cara mengaplikasikan langkah-langkah intervensi untuk mengubah perilaku. Pengalaman pada sesi konseling memberikan kesempatan kepada siswa untuk tidak menghindari masalah melainkan memikirkan cara yang mampu dilakukannya untuk menyelesaikan masalah tersebut, sehingga muncul keyakinan pada diri akan kemampuannya menyelesaikan permasalahan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat mengubah pikiran siswa, perilaku dan emosi siswa. Intervensi perilaku kognitif akan membantu siswa menyadari, pola pikir yang mempengaruhi perilaku mereka, cara mereka bisa mengendalikan pola pikir dan cara mengaplikasikan langkah-langkah intervensi untuk mengubah perilaku.

Berkaitan dengan upaya meningkatkan efikasi diri pada siswa, maka pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) merupakan pendekatan yang tepat dalam penyelenggaraan layanan konseling.

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Nandang, (2009:82) “pendekatan CBT menitikberatkan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu”. Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa CBT tersebut terapi yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Menurut Aaron T. Beck (dalam Suharmawan, 2012: p.1) CBT sebagai berikut :

Pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami. Pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan siswa pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan diri dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan diri yang khusus dan pola perilaku siswa untuk meningkatkan keyakinan atau efikasi diri siswa. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif perilaku yang menyimpang dan sistem kepercayaan yang membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

Inti dari CBT adalah merubah persepsi dan cara menginterpretasikan dan hubungan arti tertentu dari kejadian dalam kehidupan sehari-hari. Jadi CBT merupakan suatu terapi yang dapat membantu individu membuat keputusan dengan mengubah pikiran dan

perilakunya yang negatif menjadi positif dan berfokus pada keadaan atau masalah yang dihadapi saat ini.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) bisa dilaksanakan dengan menggunakan *setting* kelompok. Menurut Judith S. Beck (2011:256) menyatakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) “telah disesuaikan untuk klien dengan beragam tingkat pendidikan dan lembaga seperti kantor, sekolah, program kejuruan, penjara, dan berbagai budaya dan usia, dari anak kecil hingga orang dewasa yang lebih tua, serta *setting* lainnya. Ini digunakan dalam *setting* kelompok”.

CBT yang dilakukan dengan *setting* kelompok akan memberikan *support system* pada siswa karena mereka merasa memiliki masalah yang sama, siswa akan belajar mengamati bagaimana orang lain berperilaku dan mengkaji sikap serta reaksi melalui interaksi dengan berbagai macam orang. Siswa dapat belajar dari pengalaman positif dari teman sekelompok dalam konseling kelompok yang dapat digunakan untuk mengatasi distorsi pikiran maupun perilaku *maladaptive* yang muncul.

Berdasarkan dengan apa yang penulis lihat setelah melakukan observasi dan wawancara pada tanggal 6 November 2017. Adapun hasil observasi penulis di sekolah tersebut adalah sebagai berikut:

Penulis menemukan banyak diantara siswa yang mengalami ketidakyakinan dengan potensi diri dalam belajar. Banyak diantara siswa merasa tidak yakin dengan kemampuannya terhadap usaha yang dilakukannya dan mudah menyerah ketika menghadapi hambatan yaitu, merasa tidak yakin untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru, apabila tidak menemukan buku sumber siswa malas untuk melanjutkan membuat tugas, jika kesulitan dalam belajar dia memikirkan kekurangan diri.

Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK diperoleh informasi sebagai berikut:

Penulis mendapatkan informasi yaitu banyaknya siswa yang mengalami efikasi rendah dalam belajar, diantaranya siswa merasa tidak yakin dengan kemampuannya, menjauhkan diri dari tugas-tugas

yang sulit, cepat menyerah saat menghadapi rintangan, komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin mereka capai, dalam situasi yang sulit cenderung memikirkan kekurangan diri. Dan hal tersebut banyak terjadi pada jurusan X IIS terutama kelas X IIS.4, menurut guru BK disana kelas IIS.4, ini tingkat efikasi dirinya lebih rendah dari kelas-kelas yang lain.

Dari uraian diatas penulis berkeinginan untuk meneliti bagaimana pengaruh Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) setting kelompok ini dalam meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar agar mereka tidak memiliki kendala dalam belajar sesuai dengan tugas perkembangan mereka. Penulis memilih judul dalam penelitian ini dengan memberi judul: **“Pengaruh Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)Setting Kelompok dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswadalam Belajar Kelas X IIS.4 Di SMA N 1 Rambatan”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah penelitian sebagai berikut:

1. Pelaksanaan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) *Setting* kelompok dalam meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar kelas X IIS di SMAN 1 Rambatan.
2. Pengaruh pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) *setting* kelompok dalam meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar kelas X IIS.4 di SMAN 1 Rambatan.
3. Analisis hasil layanan bimbingan dan konseling *cognitive behavior therapy* (CBT) *setting* kelompok dalam meningkatkan efikasi diri siswa dlam belajar kelas X IIS di SMAN 1 Rambatan.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, maka penulis membatasi masalah penelitian ini pada **“Pengaruh Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*(CBT)Setting KelompokdalamMeningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Belajar Kelas X IIS Di SMA N 1 Rambatan”**.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) *Setting* Kelompok berpengaruh signifikan dalam meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar ?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui signifikansi pengaruh pendekatan *Cognitif Behaviour Therapy* (CBT) *setting* kelompok dalam meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar kelas X IIS di SMAN 1 Rambatan.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

1. Manfaat Penelitian

- a. Sebagai sarana pengembangan intelektual peneliti sesuai dengan latar belakang pendidikan yang penulis jalani.
- b. Sebagai pembinaan dan pengembangan ilmu pendidikan islam, sebagai informasi ilmiah tentang *cognitive behavior therapy* (CBT) dalam meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar.

2. Luaran Penelitian

- a. Diterbitkan pada jurnal ilmiah, diseminarkan pada forum seminar.
- b. Diterbitkan pada jurnal ilmiah an dapat berdaya guna untuk kepentingan pendidikan terutama pada bimbingan dan konseling

G. Defenisi Operasional

Agar tidak menimbulkan kesalahpahaman mengenai judul penelitian ini, maka perlu dijelaskan pengertian istilah berikut :

Efikasi Diri menurut Bandura dan Wood (dalam Gufhron dan Risnawita, 2011:73) “efikasi diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk mengerjakan motivasi, kemampuan

Cognitive, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi”.

Adapun efikasi diri yang penulis maksud di sini adalah keyakinan untuk menggerakkan motivasi dalam belajar, kemampuan *Cognitive* siswa dalam belajar, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi dalam belajar.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) Menurut Aaron T. Beck (dalam Wahid Suharmawan, 2012: p.1) *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* sebagai “pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang”

Cognitive Behavior Therapy (CBT) Setting Kelompok yang penulis maksud dalam bentuk bimbingan kelompok yaitu dengan merestrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang dengan menggunakan tiga tahap yaitu , tahap permulaan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. EFIKASI DIRI

1. Pengertian Efikasi Diri

Keyakinan yang dimiliki individu disebut efikasi diri. Efikasi diri pertama kali diperkenalkan oleh Bandura, Bandura (dalam Ghufron dan Risnawita, 2011:73) mendefinisikan efikasi diri siswa dalam belajar sebagai “keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu”. Berdasarkan penjelasan Bandura di atas dapat dipahami bahwa efikasi diri siswa dalam belajar merupakan keyakinan yang dimiliki individu dalam melakukan suatu tugas serta tindakan yang dilakukan dalam menyelesaikan atau mencapai tujuan dari tugas tersebut sehingga berhasil.

Efikasi diri sangat penting untuk dikembangkan. Karena, dengan semakin meningkatnya efikasi diri seseorang, maka akan mendorong seseorang lebih giat dalam melakukan berbagai hal. Efikasi diri berhubungan erat dengan pola dan tingkah laku seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. “seseorang dengan efikasi diri tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada di sekitarnya.”(Ghufron dan Risnawita, 2011:76)

Menurut Bandura dan Wood (dalam Ghufron dan Risnawita, 2011: 74) “efikasi diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa efikasi diri sebagai berikut:

1. Keyakinan akan kemampuan untuk menggerakkan motivasi, agar siswa yakin akan kemampuan yang dimilikinya dan bertanggung jawab penuh dengan apa yang dilakukannya dalam belajar dengan menggerakkan motivasi seperti, tekun dalam belajar dan bersemangat serta kerja keras dalam melakukan sesuatu dalam belajar. Siswa harus bisa yakin kalau mereka bisa dengan kemampuan yang mereka miliki dalam belajar agar apa yang mereka inginkan dalam belajar itu terwujud sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.
2. Kemampuan kognitif adalah proses memperoleh pengetahuan melalui pengalaman sendiri yaitu untuk melatih atau mengubah cara berfikir siswa yang lebih positif dibanding negatifnya seperti, tidak mudah putus asa, memiliki keinginan untuk sukses, dan yang paling penting percaya dengan kemampuan yang dimilikinya dalam belajar dan mengubah cara berfikir yang irasional menjadi rasional agar apa yang menjadi tujuan dalam belajar itu tercapai.
3. Tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi dalam belajar yaitu cara agar tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan tugas – tugas dalam belajar dan membangkitkan keinginan untuk belajar yang tinggi, seperti mampu bertanya, mampu menjawab pertanyaan guru, dan mampu mencari bahan atau sumber saat mengerjakan tugas yang diberikan guru agar siswa yakin akan kemampuan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Siswa harus yakin atau tidak menyerah dalam menyelesaikan tugas nya dan mampu mengatasi hambatan dan rintangan dalam belajar. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi mampu menghadapi berbagai situasi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugasnya serta memiliki komitmen yang kuat terhadap dirinya.

Walaupun mengalami kendala dalam belajar siswa ini tidak akan menyerah, mereka akan bangkit kembali untuk mencapai apa yang diinginkannya dengan penilaian diri yang positif bahwa mereka pasti bisa dan ma

Bandura (dalam Ghufro dan Risnawita, 2011:75) bahwa, "Efikasi diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan". Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa efikasi diri tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki.

Bandura, Gist dan Mitchell (dalam Ghufro dan Risnawita, 2011:75) bahwa, "efikasi diri dapat membawa pada perilaku yang berbeda diantara individu dengan kemampuan yang sama karena efikasi diri mempengaruhi pilihan, tujuan, pengentasan masalah, dan kegigihan dalam berusaha". Berdasarkan pendapat di atas diketahui bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi pilihan, tujuan, pengentasan masalah serta kegigihan dalam berusaha karena efikasi diri dapat membawa pada perilaku yang berbeda-beda pada tiap individu walaupun memiliki kemampuan yang sama.

Bandura (dalam Michael W. Passer dan Ronald E. Smith, 2008: 243) bahwa "*according to bandura, self-efficacy, which represents people's belief that they have the capability to perform behaviors that will produce a desired outcome*". Berdasarkan adanya keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimilikinya ini menjadikan masyarakat selalu optimis, dan mereka terus berusaha untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan. Bandura (dalam Syamsul & Juntika, 2011: 135) juga menjelaskan bahwa:

Efikasi diri merupakan elemen kepribadian yang krusial. Efikasi diri ini merupakan keyakinan diri (sikap percaya diri) terhadap kemampuan sendiri untuk menampilkan tingkah laku yang akan mengarahkannya kepada hasil yang diharapkan. Dan efikasi diri akademik mengacu pada keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan seorang pelajar untuk mencapai dan menyelesaikan tugas-tugas studi dengan target hasil dan waktu yang telah ditentukan. Efikasi diri akademik mengacu pada pertimbangan seberapa besar keyakinan seseorang tentang kemampuannya melakukan sejumlah aktivitas belajar dan kemampuannya menyelesaikan tugas-tugas belajar. Efikasi diri akademik merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang didasarkan atas kesadaran diri tentang pentingnya pendidikan, nilai dan harapan pada hasil yang akan dicapai kegiatan belajar.

Berdasarkan pendapat Albert Bandura di atas, dapat diketahui bahwasanya efikasi diri mengacu pada penilaian subjektif kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan program tindakan untuk mencapai tujuan yang hendak dicapai. Ini adalah keyakinan tentang apa yang seseorang bisa lakukan, bukan penilaian pribadi tentang atribut fisik seseorang atau kepribadian.

Semakin seseorang menyadari bahwa ia memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tuganya, maka ia akan semakin semangat untuk belajar dan menjalani pendidikan, sehingga ia bisa mencapai kesuksesan. Efikasi diri tinggi kita merasa percaya diri, bahkan kita dapat memberikan respon tertentu untuk memperoleh *reinforcement*. Sebaliknya apabila efikasi diri rendah, maka kita merasa cemas bahwa kita tidak mampu melakukan respon tersebut.

Hal senada juga dikatakan oleh Zimmerman (dalam Muhammad Ridho, 2013: 15) bahwasanya "*Self efficacy judgment focus on perceived capabilities to perform an activity rather than on personality or psychological traits or characteristics*". Menurut pendapat di atas, efikasi diri fokus pada penilaian kemampuan yang dianggap melakukan kegiatan dan bukan pada kepribadian atau psikologis ciri atau karakteristik.

Pendekatan teoritis mengusulkan gagasan bahwa dengan mengubah cara individu belajar perilaku mereka pada tahap awal perkembangan mental dapat berdampak besar pada proses mental mereka dalam tahap pembangunan. Efikasi diri dikembangkan dari pengamatan eksternal dan persepsi diri dan berpengaruh dalam menentukan banyak hasil dari peristiwa, itu merupakan aspek penting dari teori kognitif sosial.

Efikasi diri siswa dalam belajar merupakan keyakinan individu akan kemampuan dirinya dalam melakukan tugas belajar dan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Efikasi diri yang dimaksud bukan berkaitan dengan kepribadian atau psikologis ciri atau karakteristik, efikasi diri bukan kemampuan kompetensi atau kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan siswa mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang dimilikinya. Tidak jauh berbeda dari pendapat sebelumnya, John W. Santrock (2007: 152) menjelaskan bahwa:

Efikasi diri adalah keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai sebuah situasi yang memberikan hasil yang diinginkan. Di dalam John W. Santrock ini Bandura juga menjelaskan bahwa *self-efficacy* merupakan suatu faktor penting yang menjelaskan apakah remaja akan berhasil atau tidak, remaja yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan mendukung pernyataan seperti ini "saya tahu saya mampu mempelajari materi tersebut di kelas ini, dan saya yakin mampu menyelesaikan aktivitas ini dengan baik.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dipahami bahwa efikasi diri merupakan suatu keadaan dimana seseorang yakin dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol hasil dari usaha yang telah dilakukannya. Jadi efikasi diri merupakan suatu keyakinan seseorang tentang kemampuan untuk mengatasi berbagai situasi dan dapat mencapai keberhasilan. Hal tersebut merupakan bentuk dari efikasi diri yang tidak hanya berkaitan pada sejumlah keterampilan yang dimiliki seseorang, melainkan menyangkut keyakinan untuk melakukan sesuatu.

Efikasi diri keadaan dimana seseorang yakin dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol hasil dari usaha yang telah dilakukannya sehingga ia bisa mencegah berbagai hambatan atau kendala yang mungkin muncul. Jadi, efikasi diri merupakan suatu keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk mengatasi berbagai situasi dan dapat melakukan tindakan yang dikehendaki dengan cara mencegah berbagai hambatan yang mungkin muncul pada situasi tertentu sehingga dapat mencapai sebuah keberhasilan.

Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan bisa bertahan dalam kesulitan dan bisa menyelesaikan setiap tugasnya dalam belajar dan siswa tersebut juga akan mencegah berbagai macam rintangan dan hambatan dan dapat bertahan didalam kesulitan yang sedang dialaminya. Apabila keyakinan belajar siswa akan dirinya sudah muncul dengan baik dari dalam diri siswa, maka biasanya hasil belajar siswa juga tidak akan diragukan lagi.

Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi hasil belajarnya juga akan tinggi karena siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi bisa mengatasi hambatan yang datang padanya. Dalam buku teori-teori psikologi karya Ghufron dan Risnawita, (2011: 76) juga disebutkan bahwa,

Dalam situasi yang sulit, orang dengan efikasi diri yang rendah cenderung akan mudah menyerah. Sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Hal senada juga diungkapkan oleh Gist, yang menunjukkan bukti bahwa perasaan efikasi diri memainkan satu peran penting dalam memotivasi pekerja untuk menyelesaikan pekerjaan yang menantang dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan tertentu.

Berdasarkan pendapat tersebut bisa diketahui bahwasanya orang-orang yang memiliki efikasi diri yang rendah tidak akan yakin kalau ia bisa melakukan sesuatu dengan baik karena orang yang memiliki efikasi

diriyang rendah cenderung akan mudah menyerah dan tidak akan mencegah berbagai rintangan atau hambatan yang mungkin muncul. Selanjutnya orang yang memiliki efikasi diri rendah juga tidak akan bisa termotivasi dalam melakukan hal apapun, bahkan seorang siswa yang memiliki efikasi diri rendah tidak akan bisa membantu dirinya bangkit dari kegagalan dalam belajar. Hal ini sangat jauh berbeda dengan siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi. Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi akan bisa membantu dirinya bertahan dan tetap berusaha dalam belajar sehingga hasil-hasil belajarnya juga akan memuaskan dan jika ia mengalami kesulitan dalam belajar, ia akan bertahan dalam melewatinya.

Pikiran individu terhadap efikasi diri menentukan seberapa besar usaha yang akan dicurahkan, seberapa banyak upaya yang akan dipilih untuk diupayakan, seberapa banyak upaya yang akan ditanamkan pada aktivitas-aktivitas tersebut, seberapa lama akan bertahan di tengah gemparan badai, seberapa besar keinginan mereka untuk kembali dalam menghadapi hambatan atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Menurut Liebert & Priegler (dalam Nuzulia, 2011, p.240) "*self-efficacy* dapat mempengaruhi usaha yang dilakukan dan daya tahan dalam menghadapi hambatan atau rintangan. Semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki maka semakin besar usaha dan daya tahan atau keuletan yang dimiliki." siswa yang memiliki efikasi diri tinggi akan memberikan seluruh kemampuan yang dimiliki untuk dapat mencapai sesuatu yang diinginkan.

Ketika menghadapi suatu masalah dalam usahanya untuk mencapai hal tersebut maka seseorang tidak akan mudah menyerah melainkan terus berusaha sampai berhasil. Apabila terjadi kegagalan dianggap sebagai kurangnya usaha yang dilakukan, bukan sebagai ketidak mampuan. Efikasi diri yang pertama kalinya diperkenalkan oleh Bandura, ternyata menjadi kontributor yang paling penting untuk membentuk *intense* dan aksi dari perilaku.

Menurut Frank Pajares Da Urban(dalam Dewi Sartika, 2012: 25)“*self efficacy* adalah sebagai keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan apa saja yang dibutuhkan untuk mencapai kinerja yang diinginkan”.Selanjutnya Ivancevich dkk, (dalam Eka Febrianti, 2012, p.201) menyatakan,“*self-efficacy relates to personal beliefs regarding competencies and abilities. Specifically, it refers to one’s belief in one’s ability to succesfully complete a task. Individuals with a high degree of self-efficacy firmly believe in their performance capabilities*”.Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan diri atas kompetensi dan kemampuan yang dimiliki. Secara spesifik, efikasi diri merujuk kepada keyakinan individu atas kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dengan sukses.

Bersasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan atau evaluasi individu tentang kemampuannya, sehingga dengan keyakinan yang dimiliki individu bisa mengantarkan ia kepada tercapainya tujuan yang hendak dicapainya dalam sebuah pendidikan dan ia juga bisa mencegah berbagai rintangan dan hambatan yang mungkin akan muncul dalam hal mencapai tujuan yang diinginkannya tersebut. Perilaku individu dapat diprediksi berdasarkan keyakinan individu atas kemampuan yang dimilikinya, sehingga dengan keyakinan tersebut individu dapat memanfaatkan secara optimal setiap pengetahuan dan keterampilan untuk melaksanakan tugas dalam mencapai tujuan.

Keyakinan yang dimiliki individu untuk bisa mengantarkan ia kepada tercapainya tujuan yang hendak dicapainya dinamakan dengan efikasi diri. Apabila individu telah yakin untuk bisa memotivasi dirinya dengan baik, maka individu akan mencegah berbagai rintangan atau hambatan yang mungkin muncul demi tercapainya keinginannya tersebut. Jika ia mengalami suatu kegagalan, maka ia akan bangkit kembali dan terus berjuang dalam mencapai cita-citanya.

2. Fungsi Efikasi Diri

Efikasi diri yang dimiliki oleh seseorang berbeda antara orang yang satu dengan orang yang lainnya. Efikasi diri dapat menentukan sikap dan tingkah laku seseorang dalam bertindak dan berbuat. Bandura (dalam Wirda Hayati, 2013: 13) menyatakan bahwa, “*Self Efficacy beliefs determine how people feel, think, motivate themselves and behave*”. Keyakinan *Self Efikasi* menentukan bagaimana orang merasa, berfikir, memotivasi diri dan berperilaku.

Selanjutnya, Bandura (dalam Dewi Sartika, 2012: 27) menyatakan bahwa:

“*Self efficacy* akan berkombinasi dengan lingkungan yang responsif dan tidak responsif untuk dapat menghasilkan empat variabel yang paling dapat diprediksi yaitu: a) Bila *self efficacy* yang dimiliki seorang individu tinggi dan lingkungan responsif, maka hasil yang dapat diperkirakan adalah kesuksesan, b) Bila *self efficacy* yang dimiliki seorang individu rendah dan lingkungan responsif, maka individu tersebut dapat menjadi depresi saat mereka mengamati orang lain, yang berhasil. Menyelesaikan tugas yang menurutnya sulit, c) Bila *self efficacy* yang dimiliki seorang individu tinggi dan situasi lingkungan yang tidak responsif, maka individu tersebut biasanya akan berusaha keras mengubah lingkungan, d) Bila *self efficacy* yang dimiliki seorang individu rendah berkombinasi dengan lingkungan yang tidak responsif, maka individu tersebut akan merasa apati, mudah menyerah dan merasa tidak berdaya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa, efikasi diri sangat penting sekali dalam kehidupan individu, efikasi diri ini akan menuntun siswa dalam mencapai tujuannya, individu yang memiliki efikasi tidak mudah menyerah ketika mengalami suatu kegagalan, namun mereka akan menganggap kesulitan yang dialaminya ini sebagai tantangan dalam mencapai kesuksesan. Efikasi diri memimpin seorang individu untuk menentukan cita-cita yang menantang dan tetap bertahan apabila menghadapi kesulitan-kesulitan. Efikasi diri akan membantu

seseorang untuk tetap tenang ketika ia dalam masalah dan mendorong individu itu mencari solusi yang tepat. Efikasi diri juga turut membantu siswa menghadapi kegagalan dalam menjalankan usahanya.

Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi, kegagalan dihubungkan dengan usahanya yang dilakukan pada saat siswa tersebut gagal dan menganggap kegagalannya tersebut disebabkan kurangnya usaha yang dilakukan. Menghadapi situasi serupa di masa mendatang adalah berusaha meningkatkan kemampuan dan usahanya bukan menurunkan target atau tujuan yang diinginkan. Siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah, apabila menghadapi kegagalan akan cenderung untuk menurunkan tujuan mengurangi usahanya atau bahkan menghindari situasi yang berkaitan dengan belajar.

3. Aspek – Aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura (dalam M. Nur Gufhron dan Rini Risnawita S, 2011: 80-81) efikasi diri pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi berikut ini, yaitu :

a. Level

Dimensi ini yaitu dimensi yang berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas. Jika seseorang dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitan yang ada maka pengharapannya akan jatuh pada tugas-tugas yang sifatnya mudah, sedang dan sulit.

b. Generality

Generality menjelaskan keyakinan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu dengan tuntas dan baik. Disini setiap individu memiliki keyakinan yang berbeda-beda sesuai dengan tugas-tugas yang berbeda-beda pula. Ruang lingkup tugas-tugas yang dilakukan bisa berbeda dan tergantung dari persamaan derajat aktivitas, kemampuan yang diekspresikan dalam hal tingkah laku, pemikiran dan emosi, kualitas dari situasi yang ditampilkan dan sifat individu dalam tingkah laku secara langsung ketika menyelesaikan tugas.

c. Strength

Strength merupakan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Hal ini berkaitan dengan ketahanan dan keuletan individu dalam pemenuhan tugasnya. Individu yang memiliki keyakinan dan kemampuan yang kuat terhadap kemampuannya untuk mengerjakan suatu tugas akan terus bertahan dalam usahanya meskipun banyak mengalami kesulitan dan tantangan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dipahami bahwa efikasi diri ini memiliki tiga dimensi, dan hal ini berbeda pada setiap individu. Efikasi diri yang dimiliki individu tergantung kepada tiga dimensi ini, yaitu dimensi *level* yang berkaitan dengan kesulitan tugas ketika individu merasa mampu menghadapinya. Dimensi Generalisasi yaitu keyakinan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu dengan tuntas dan baik. Kemudian dimensi kekuatan berkaitan dengan keyakinannya akan kemampuannya dalam menghadapi setiap permasalahan hidup dan beradaptasi dengan berbagai kondisi.

Sementara menurut Devonport dan Lane (dalam Mala H, 2010: 16) efikasi diri seorang pembelajar ada dalam lima aktivitas berikut 1) efikasi diri untuk mengatur waktu, 2) efikasi diri untuk menggunakan sumber-sumber belajar, 3) efikasi diri untuk bekerja dalam kelompok, 4) efikasi diri untuk mengikuti proses pembelajaran, dan 5) efikasi diri untuk berkomunikasi.

Seorang siswa dapat dilihat apakah efikasi dirinya tinggi atau rendah, dari cara dia menjalankan kelima hal diatas, siswa yang mempunyai efikasi diri yang tinggi akan bisa mengatur waktunya dengan baik, dan juga saat belajar ia bisa menggunakan setiap hal sebagai sumber belajarnya, selain itu mereka juga bisa bekerjasama. Kemudian ia memiliki komunikasi yang baik dengan siapa saja, dengan demikian mereka bisa menjalani setiap hambatan dan melaluinya dengan baik.

4. Sumber-Sumber Efikasi Diri

Menurut Bandura (dalam Gufhron dan Risnawita, 2011:78-79) efikasi diri dapat dipelajari melalui empat sumber informasi utama, empat sumber informasi itu adalah:

- a. Pengalaman keberhasilan (*masteryexperience*)
Pengalaman keberhasilan individu akan menaikkan efikasi diri individu, Individu yang pernah memperoleh suatu prestasi, akan terdorong meningkatkan keyakinan dan penilaian terhadap *Self-Efficacy*-nya. Pengalaman keberhasilan individu ini meningkatkan ketekunan dan kegigihan dalam berusaha mengatasi kesulitan, sehingga dapat mengurangi kegagalan.
- b. Pengalaman orang lain
Mengamati perilaku dan pengalaman orang lain sebagai proses belajar individu. Melalui model ini *Self-Efficacy* individu dapat meningkat, terutama jika ia merasa memiliki kemampuan yang setara atau bahkan merasa lebih baik dari pada orang yang menjadi subyek belajarnya. Ia akan mempunyai kecenderungan merasa mampu melakukan hal yang sama. Meningkatnya *Self-Efficacy* individu ini dapat meningkatkan motivasi untuk mencapai suatu prestasi.
- c. Persuasi verbal
Persuasi verbal ini dapat mengarahkan individu untuk berusaha lebih gigih untuk mencapai tujuan dan kesuksesan. Akan tetapi *Self-Efficacy* yang tumbuh dengan metode ini biasanya tidak bertahan lama, apalagi kemudian individu mengalami peristiwa traumatis yang tidak menyenangkan.
- d. Kondisi Fisiologis
Situasi yang menekan kondisi emosional dapat mempengaruhi *Self-Efficacy*. Gejala emosi, guncangan, kegelisahan yang mendalam dan keadaan fisiologis yang lemah yang dialami individu akan dirasakan sebagai suatu isyarat akan terjadi peristiwa yang tidak diinginkan, maka situasi yang menekan dan mengancam akan cenderung dihindari.

Berdasarkan empat aspek pengembangan efikasi diri dapat dipahami bahwa aspek pertama, *masteryexperience* merupakan suatu aspek yang sangat penting dalam pengembangan efikasi diri karena aspek ini berasal dari dalam diri individu berupa pengalaman individu terkait dengan

keberhasilan yang telah di capainya. Kedua *vicarious experience* merupakan keyakinan individu berdasarkan pengalaman orang lain, apabila orang yang di jadikan pengamatan itu berhasil, maka dapat meningkatkan efikasi diri individu yang mengamatinya.

Ketiga *verbalpersuasion*, ini merupakan dorongan dari orang lain agar individu dapat merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, dorongan ini seperti arahan ataupun nasehat. Kemudian yang keempat adalah gairah yang berasal dari dalam diri sendiri dalam menggerakkan keyakinan dirinya. Empat hal tersebut dapat menjadi sarana bagi tumbuh dan berkembangnya efikasi diri satu individu. Dengan kata lain efikasi diridapat diupayakan untuk meningkat dengan membuat manipulasi melalui empat hal tersebut.

5. Faktor –Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Efikasi diri setiap individu itu berbeda-beda, ada individu yang memiliki efikasi diri rendah dan ada juga individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi, hal ini di pengaruhi oleh banyak faktor, menurut Bandura (dalam Wirda Hayati, 2013: 21-22) ada 4 faktor yang mempengaruhi efikasi diri, yaitu:

- a. Jenis kelamin
Laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan pada perkembangan kemampuan dan kompetisinya. Ketika laki-laki berusaha untuk sangat membanggakan dirinya, perempuan sering kali meremehkan kemampuan mereka.
- b. Usia
Selfefficacy terbentuk melalui proses belajar sosial yang dapat berlangsung selama proses kehidupan. Individu yang lebih tua cenderung memiliki waktu dan pengalaman yang lebih banyak dalam mengatasi suatu hal yang terjadi, jika dibandingkan dengan yang lebih muda, yang mungkin masih memiliki sedikit pengalaman dan peristiwa-peristiwa dalam hidupnya.
- c. Tingkat pendidikan

Selfefficacy terbentuk melalui proses belajar yang dapat diterima individu pada tingkat pendidikan formal. Individu yang memiliki jenjang pendidikan yang lebih tinggi biasanya memiliki *selfefficacy* yang lebih tinggi, karena pada dasarnya mereka lebih banyak belajar dan lebih banyak menerima pendidikan formal, selain itu individu yang memiliki jenjang pendidikan yang lebih tinggi akan lebih banyak mendapatkan kesempatan untuk belajar dalam mengatasi persoalan-persoalan dalam hidupnya.

d. Pengalaman

Selfefficacy terbentuk melalui proses belajar yang dapat terjadi pada suatu organisasi ataupun perusahaan dimana individu bekerja. *Selfefficacy* terbentuk sebagai suatu proses adaptasi dan pembelajaran yang ada dalam situasi kerjanya tersebut.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa banyak faktor yang mempengaruhi efikasi diri siswa, biasanya laki-laki memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dari pada perempuan, orang tua memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dari pada yang masih muda, karena mereka memiliki lebih banyak pengalaman dari pada yang muda. Tingkat pendidikanpun akan sangat mempengaruhi, orang yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan memiliki efikasi diri yang lebih tinggi pula dibandingkan orang yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih rendah, dan pengalaman yang dimiliki oleh seseorang juga akan membantu dia dalam mencapai keberhasilannya. Keempat faktor di atas bisa menjadikan efikasi diri siswa naik dan bisa juga menyebabkannya turun, semakin baik seseorang dalam menjalani faktor itu, maka semakin tinggi pula efikasi dirinya. Apabila individu tidak mampu menjalani faktor di atas dengan baik, maka dapat menyebabkan efikasi dirinya rendah.

Selanjutnya Bandura (dalam Jumarin, 2011: 80-81) juga menjelaskan beberapa faktor yang juga berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan diri individu, yaitu:

a. Sifat dari Tugas yang Dihadapi Individu

Sifat dalam hal ini meliputi tingkat kesulitan dan kompleksitas dari tugas yang dihadapi. Semakin sedikit jumlah

tugas yang dapat dihadapi, dan tingkat kesulitan yang semakin mudah, maka makin besar kecendrungan individu untuk menilai rendah kemampuannya, sehingga akan menilai semakin rendah *selfefficacy*-nya.

Namun apabila seseorang tersebut mampu menyelesaikan berbagai macam tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda, maka individu akan menilai dirinya memiliki kemampuan sehingga akan meningkatkan *selfefficacy*-nya.

b. Intensif internal (reward) yang di terima individu dari orang lain

Semakin besar *intensif* dan *reward* yang di peroleh seseorang dalam penyelesaian tugas, maka semakin tinggi derajat *selfefficacy*-nya. Hal ini di perkuat oleh pernyataan Bandura yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *selfefficacy* adalah *competencecontingenincentif*, yaitu intensif atau *reward* yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang dalam menguasai dan melaksanakan tugas tertentu.

c. Status atau peran individu dalam lingkungannya

Seseorang yang memiliki status yang lebih tinggi, dilingkungannya atau kelompoknya akan mempunyai derajat kontrol yang lebih besar pula sehingga memiliki *selfefficacy* yang lebih tinggi.

d. Informasi tentang kemampuan diri

Informasi yang disampaikan oleh orang lain secara langsung bahwa mereka memiliki kemampuan tinggi, dapat menambah keyakinan diri seseorang sehingga mereka akan mengerjakan suatu tugas dengan sebaik mungkin. Namun apabila seseorang mendapatkan informasi tentang kemampuannya, maka akan menurunkan *selfefficacy* sehingga kinerja yang ditampilkan rendah.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa ke empat faktor di atas sangat berpengaruh dalam mempersepsikan efikasi diri, yaitu pertama, sifat dari tugas tersebut. Semakin rendah tingkat kesulitan tersebut, maka semakin rendah efikasi diri individu, begitu juga sebaliknya. Kedua, *reward*, semakin banyak *reward* yang diberikan oleh orang lain, maka akan semakin membangkitkan efikasi diri individu. Ketiga, status atau peran individu di lingkungannya. Individu yang memiliki peran yang lebih penting, biasanya efikasi dirinya tinggi. Keempat, informasi tentang kemampuan diri, bagus atau tidaknya informasi yang diberikan oleh orang lain kepada seseorang, akan mempengaruhi keyakinan seseorang terhadap dirinya.

6. Karakteristik Efikasi Diri

Karakteristik individu yang memiliki *self efficacy* tinggi adalah:

- a. Individu mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadap
- b. Tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas
- c. percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki.
- d. Memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru.
- e. Menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya
- f. Menanamkan usaha yang kuat dalam apa yang dilakukannya dan meningkatkan usaha saat menghadapi kegagalan.
- g. Fokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan
- h. Cepat memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan.
- i. Menghadapi *stressor* atau ancaman dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengontrolnya.

Karakteristik individu yang memiliki *self efficacy* rendah adalah:

- a. Individu yang merasa tidak berdaya
- b. Cepat sedih, apatis dan cemas
- c. Menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit
- d. Cepat menyerah saat menghadapi rintangan
- e. Aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin dicapai

- f. Dalam situasi yang sulit cenderung akan memikirkan kekurangan mereka
- g. Lambat untuk memulihkan kembali perasaan mampu setelah mengalami kegagalan. (Pajares & Schunk, 2001, p. 2-20)

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa karakteristik individu yang memiliki *self efficacy* tinggi adalah percaya dengan kemampuan yang mereka miliki dalam belajar, Individu mampu menangani secara efektif peristiwa dan Situasi yang mereka hadapi dalam belajar. Karakteristik individu yang mempunyai *self efficacy* rendah adalah individu merasa tidak berdaya menghadapi satu rintangan dalam belajar, cepat menyerah jika menghadapi rintangan dalam belajar.

7. Kemampuan Peserta Didik

Kemampuan siswa dalam belajar adalah kecakapan seorang peserta didik, yang dimiliki dari hasil apa yang telah dipelajari yang dapat ditunjukkan atau dilihat melalui hasil belajarnya (Syah, 1995: 150). Ada tiga ranah (aspek) yang terkait dengan kemampuan siswa dalam belajar, yaitu ranah kognitif (pengetahuan), ranah afektif (sikap), dan ranah psikomotorik (keterampilan). Contoh ranah kognitif adalah kemampuan siswa dalam menganalisis suatu masalah berdasarkan pemahaman yang dimilikinya. Contoh ranah afektif adalah siswa mampu menentukan sikap untuk menerima atau menolak suatu objek. Contoh ranah psikomotorik adalah siswa mampu berekspresi dengan baik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami setiap siswa dikatakan berhasil dalam belajar apabila memiliki kemampuan dalam belajar sebagaimana dikemukakan di atas. Akan tetapi yang menjadi masalah adalah tidak semua siswa memiliki kemampuan yang sama. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan siswa dalam belajar, antara lain faktor internal, factor eksternal, dan faktor pendekatan belajar. Contoh faktor internal yang memengaruhi kemampuan siswa

dalam belajar adalah kesehatan siswa dan intelegensinya. Siswa yang sehat dan mempunyai intelegensi yang baik akan mempunyai kesiapan yang lebih baik dalam belajar sehingga kemampuan belajarnya dapat optimal. Sebaliknya siswa yang kurang sehat (sedang sakit) akan sulit menerima pelajaran sehingga kurang optimal kemampuan belajarnya. Contoh faktor eksternal yang mempengaruhi kemampuan siswa dalam belajar adalah lingkungan keluarga.

Lingkungan keluarga yang mendukung akan membuat siswa mudah untuk menerima pelajaran, sebaliknya lingkungan keluarga yang tidak mendukung, akan membuat siswa tidak tenang dalam belajar sehingga kemampuan siswa menjadi tidak optimal. Faktor pendekatan belajar yang berbeda juga akan memberikankemampuan belajar yang berbeda. Siswa yang belajar secara mendalam akan memiliki kemampuan belajar yang lebih baik daripada siswa yang hanya belajar sambil lalu saja (tidak mendalam).

B. PENDEKATAN *COGNITIF BEHAVIOR THERAPY* (CBT)

1. Manusia Menurut CBT

Persepsi, pikirandan keyakinan merupakan peranan yang sangat penting dalam mengubah kognitif seseorang, keseluruhan tersebut merupakan bentuk rangkaian yang berupa stimulus dan respon sehingga manusia dapat mengatur perilakunya sendiri dengan mengubah pola pikirannya terhadap rangsangan atau stimulus yang diterima dan menentukan sendiri penguatan yang positif yang bertujuan untuk kebaikan dirinya sendiri. Tursi & Cochran (dalam Glading, 2012:273) menjelaskan bahwa:

Bagaimana seseorang menjelaskan satu situasi pada umumnya terlihat pada kognisinya(pikiran dan gambar visual), oleh karena itu tingkah laku yang tidak fungsional disebabkan oleh pikiran yang tidak fungsional.Jika keyakinan tidak di ubah, tidak ada kemajuan dalam tingkah laku atau simtom seseorang, jika keyakinan berubah, simtom dan tingkah laku juga berubah.

Pendapat di atas dapat dipahami bahwa tingkah laku seseorang pada bagaimana kognisinya yang berupa pikiran atau gambaran visual tentang tingkah laku tersebut. Tingkah laku yang negatif terjadi akibat pola pikir yang negatif. Jika keyakinan dan pola pikir ini tidak diubah maka tingkah laku negatif juga tidak akan berubah. Jadi dalam hal ini kognisi sangat mempengaruhi pola tingkah laku individu.

Alford dan Back (dalam Richard, 2011:273) mengatakan “Kognisi didefinisikan sebagai fungsi yang melibatkan inferensi tentang pengalaman seseorang dan tentang terjadinya peristiwa di masa mendatang dan pengontrolannya”. Kognisi memiliki peran yang sangat penting dalam setiap tingkah laku manusia, kognisi mengontrol setiap pengalaman manusia yang akan terjadi di masa yang akan datang, untuk itulah manusia perlu beradaptasi dengan lingkungannya yang selalu berubah-ubah, dalam lingkungan yang berubah-ubah inilah peran kognisi untuk menentukan setiap tingkah laku yang akan dilakukan.

Ellis (dalam Glading, 2012:266) mengatakan bahwa “Manusia mempunyai kepedulian diri dan kepedulian sosial”. Pendapat ahli tersebut berarti bahwa pada dasarnya manusia memiliki sifat kepedulian terhadap diri sendiri dan kepedulian terhadap lingkungannya, namun kepedulian tersebut berubah sejalan dengan berkembangnya kognitif seseorang. Di sisi lain Weinrach (dalam Glading, 2012:266) “Menganggap manusia rasional dan irasional, masuk akal sekaligus gila”. Pendapat tersebut diperjelas oleh Ellis (dalam Glading, 2012:266) “Kualitas tersebut tertanam secara biologis dan berkelanjutan sampai cara berfikir yang baru dipelajari”

Pendapat ahli di atas dapat dipahami bahwa pada dasarnya manusia memiliki sifat kepedulian terhadap dirinya dan lingkungannya namun kepedulian tersebut akan berubah sejalan perkembangannya. Manusia secara biologis memiliki pola pikir yang

bersifat rasional, irasional, masuk akal, atau bahkan gila. Pikiran-pikiran tersebut akan dipengaruhi bagaimana manusia memandang suatu permasalahan. Pola pikir ini akan berkembang sejalan dengan pertumbuhan, dalam masa perkembangan dan pertumbuhan inilah terdapat pengalaman yang mampu membuat pola kognitif seseorang.

2. Penyebab Manusia Bermasalah

Menurut Corey (dalam Darimis, 2014:185) yang memandang penyebab manusia bermasalah dalam pandangan CBT adalah:

Manusia bermasalah disebabkan oleh kombinasi biologis, lingkungan, dan sosial berinteraksi dalam berbagai cara, sehingga jarang ada penyebab tunggal untuk gangguan psikologis. Kadang-kadang untuk anak usia dini dapat menyebabkan distorsi kognitif, kurangnya pengalaman atau pelatihan dapat menyebabkan tidak efektifnya cara berfikir, seperti menetapkan tujuan realistik atau membuat asumsi yang tidak akurat.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa penyebab manusia bermasalah karena adanya kombinasi antara lingkungan biologis dan lingkungan sosial serta adanya interaksi yang terjadi antara kedua lingkungan tersebut. Keberadaan individu di suatu lingkungan tersebut akan menghasilkan distorsi kognitif atau keyakinan yang salah terhadap cara pandang akan sesuatu.

Tujuan dari konseling CBT menurut Oemarjoedi (dalam Wahid, 2012, p.2) yaitu:

Mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencobanya menguranginya.

Pendapat ahli di atas dapat dipahami bahwa tujuan konseling CBT adalah merubah pola pikir negatif yang ada pada diri konseli. Proses tersebut dilakukan dengan mengajak konseli menentang pikiran

dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan konseli tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu untuk menolong konseli dalam mencari keyakinan yang bersifat dogmatis dalam diri konseli dan mencoba mengurangnya.

Menurut Wahid (2012, p.2) tujuan dari konseling CBT adalah suatu pendekatan konseling yang menitikberatkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam CBT antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam CBT yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.

Jadi dapat dipahami bahwa konseling *cognitive behavior therapy* lebih menitikberatkan pada perubahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun secara psikis. Konseling *cognitive behavior therapy* lebih melihat kepada masa depan. Aspek kognitif dalam CBT antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memberi fasilitas terhadap konseli dalam mengenali dan mengubah kesalahan dalam bentuk aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam CBT yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik serta berfikir lebih jelas.

3. Proses Konseling CBT

Setiap kegiatan yang akan dilakukan perlu adanya perencanaan yang matang begitupun dalam kegiatan konseling kita perlu membuat suatu rencana agar tujuan dari setiap sesi konseling tercapai, jika tujuan dari setiap sesi tercapai maka besar kemungkinan proses konseling pun tercapai, Menurut Darimis(2014:192-193)

Proses kegiatan konseling CBT terdiri dari beberapa sesi, sesi awal berhubungan dengan penilaian masalah, pengembangan hubungan kolaboratif, dan konseptualisasi kasus. Selama konseling konseli belajar tentang akurasi pikiran. Aspek penting dari CBT adalah metode yang digunakan untuk mengidentifikasi pikiran otomatis dilakukan dengan penugasan dan pekerjaan rumah selama sesi konseling. Untuk memudahkan klien mencapai tujuan konseling. Terminasi pengakhiran konseling direncanakan. Konseli belajar mengembangkan wawasan dalam keyakinan mereka untuk bergerak menuju perubahan terutama pada masalah yang sulit atau kompleks.

Setiap terpi memiliki cara-cara tersendiri yang beragam dan rencana dalam mengatasi permasalahan individu. Namun sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa konseling CBT lebih berorientasi pada kognisi dan tingkah laku klien agar menghasilkan perubahan kepada hal yang lebih baik. Menurut Kuehnel dan Liberman (dalam Jhon, 2006:157) mengungkapkan bahwa kecenderungan dalam kognitif-behavioral adalah dilaksanakannya pendekatan ini dalam sebuah program yang terstruktur langkah demi langkah". Adapun program yang dimaksud oleh Kuehnel dan Liberman tersebut adalah:

- a. Menciptakan hubungan yang sangat dekat dan aliansi kerja antara konselor dan klien. Menjelaskan dasar pemikiran dari penanganan yang akan diberikan.
- b. Menilai masalah. Mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas dan kelayakan masalah perilaku dan kognisi.
- c. Menetapkan target perubahan. Hal ini seharusnya dipilih oleh klien, harus jelas, spesifik dan dapat dicapai.
- d. Penerapan teknik kognitif dan behavioral (perilaku)

- e. Memonitor perkembangan, dengan menggunakan penilaian berjalan terhadap perilaku sasaran.
- f. Mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk menguatkan generalisasi dari apa yang didapat.

Uraian di atas dapat dipahami bahwa dalam melakukan konseling CBT kita harus mampu menciptakan hubungan yang sangat dekat dan hangat terhadap konseli, setelah itu barulah saatnya mengidentifikasi setiap permasalahan yang dialami konseli, selanjutnya membantu konseli untuk membuat target perubahan, dan barulah masuk pada teknik konseling kognitif-behaviorial, selama konseling, tugas konselorlah untuk memperhatikan setiap perubahan dan perkembangan yang terjadi di diri konseli, dan pada tahap akhi konselor membuat suatu rancangan bersama-sama dengan konseli untuk melakukan program lanjutan. Dapat dipahami bahwa dalam pelaksanaan konseling CBT yang pertama yang harus dilakukan adalah memandu konseli dalam menemukan pola pikir, keyakinan serta asumsi yang salah dengan mengajukan serangkaian pertanyaan. Selanjutnya menentukan pikiran-pikiran otomatis, dalam menentukan pikiran otomatis konseli diberikan tugas rumah dengan mencatat atau merekam sebanyak mungkin pikiran-pikiran otomatis yang timbul. Pada tahap selanjutnya, konselor dan konseli membuat kesepakatan tentang agenda kegiatan konseling, dan pada tahap akhir konselor mendorong konseli untuk memantau pikiran dan perilaku mereka, dan mengukur kemajuan dari setiap sesi konseling. Menurut teori *cognitive behavior* yang dikemukakan oleh Aaron T. Back (dalam Nandang, 2009:83):

CBT memerlukan sedikitnya 12 sesi pertemuan. Setiap langkah disusun secara sistematis dan terencana. Namun melihat kultur yang ada di Indonesia, penerapan sesi yang berjumlah 12 sesi pertemuan dirasa sulit untuk dilakukan. Oemarjoedi (dalam Nandang) mengungkapkan beberapa alasan tersebut berdasarkan pengalaman, diantaranya:

- a. Terlalu lama, sementara individu mengharapkan hasil yang dapat segera dirasakan manfaatnya.

- b. Terlalu rumit, dimana individu yang mengalami gangguan umumnya datang dan berkonsultasi dalam kondisi pikiran yang sudah begitu berat, sehingga tidak mampu lagi mengikuti program terapi yang merepotkan, atau karena kapasitas intelegensi dan emosi yang terbatas.
- c. Membosankan, karena kemajuan dan perkembangan terapi menjadi sedikit demi sedikit.
- d. Menurunkan keyakinan individu akan kemampuan terapisnya, antara lain karena alasan-alasan yang telah disebutkan diatas, yang dapat berakibat pada kegagalan terapi.

Dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa tahap dalam pelaksanaan pendekatan CBT terdapat 12 kali sesi. Namun karena berbagai alasan dan untuk menyesuaikan dengan kondisi kultur di Indonesia maka ke 12 sesi tersebut tidak dapat diterapkan di Indonesia. Maka Oemarjoedi (dalam Nandang, 2009:84) membuat suatu perbandingan yang mengungkapkan efisiensi terapi bisa dilakukan hingga 5 sesi. Yaitu:

- a. Assesmen dan Diagnosa
- b. Mencari emosi negatif, pikiran otomatis, dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan.
- c. Menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekwensi positif-negatif kepada siswa
- d. Formulasi status, fokus terapi intervensi tingkah laku
- e. Pencegahan.

4. Teknik-Teknik CBT

CBT merupakan suatu pendekatan psikoterapeutik yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu ke arah yang positif. Berbagai variasi teknik perubahan kognisi, emosi dan tingkahlaku menjadi bagian yang terpenting dalam *Cognitive-BehaviorTherapy*. Metode ini berkembang sesuai dengan kebutuhan konseli, dimana konselor bersifat aktif, direktif, terbatas waktu, berstruktur, danberpusat pada konseli.

Konselor atau terapis cognitive-behavior biasanya menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan

kesepakatan perilaku sasaran dengan konseli. Teknik yang biasa dipergunakan oleh para ahlin menurut Haaga dan Davison (dalam Jhon, 2006: 157-158) dalam CBT yaitu:

- a. Menantang keyakinan irasional
- b. Membingkai kembali isumisalnya, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
- c. Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor.
- d. Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi riil.
- e. Mengukur perasaan, misalnya dengan mengukur perasaan cemas yang dialami pada saat ini dengan skala 0-100.
- f. Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negative dan mengubahnya menjadi pikiran positif.
- g. *Desensitization systematic*. Digantinya respon takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang teringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.
- h. Pelatihan keterampilan sosial atau asertifikasi.
- i. Penugasan pekerjaan rumah. Mempraktikkan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi terapi.
- j. *In vivo exposure*. Mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan memasuki situasi tersebut.

Hal senada oleh Darimis (2014: 195-199) teknik- teknik konseling CBT yaitu:

- a. Menantang Absolut, konseli menyajikan penderitaan mereka melalui perbuatan ekstrim, seperti: "semua orang". "selalu", "tidak pernah", dan "sepanjang waktu".
- b. Menantang Pikiran Semua atau Tidak Sama Sekali.
- c. Listing Berlebihan atau Kekurangan.
- d. Latihan Kognitif. Maksudnya gunakan imajinasi dalam membantu menangani kegiatan dimasa datang.

Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa dalam konseling CBT ada teknik-teknik yang digunakan dalam proses konseling. Teknik-teknik tersebut sangat membantu konselor dalam penanganan masalah klien yang dihadapi khususnya pada pola pemikiran yang salah suai

sehingga berpengaruh pada pola prilakunya masing-masing, jadi dalam penelitian ini penulis memakai beberapa teknik dari teori diatas.

- a. Menantang absolute
- b. Latihan kognitif
- c. Menghentikan pikiran

5. Prinsip – Prinsip *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Walaupun konseling harus disesuaikan dengan karakteristik atau permasalahan konseli, tentunya konselor harus memahami prinsip-prinsip yang mendasari CBT. Pemahaman terhadap prinsip-prinsip ini diharapkan dapat mempermudah konselor dalam memahami konsep, strategi dalam merencanakan proses konseling dari setiap sesi, serta penerapan teknik-teknik CBT. Berikut adalah prinsip-prinsip dasar dari CBT berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh Beck (dalam wahid, 2012: p.2-3):

- a. CBT didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli.
- b. CBT didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli.
- c. CBT memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif.
- d. CBT berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan.
- e. CBT terfokus pada kejadian saat ini.
- f. CBT merupakan edukasi.
- g. CBT berlangsung pada waktu yang terbatas.
- h. Sesi CBT terstruktur.
- i. CBT mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka.
- j. CBT menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku.

Uraian di atas dapat dipahami bahwa prinsip-prinsip konseling CBT yaitu:

- a. CBT didasarkan pada masalah kognitif konseli yang menyimpang dan kemudian meluruskannya.

- b. Adanya rasa empati terhadap permasalahan konseli, sehingga muncullah pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dialami oleh konseli.
- c. CBT memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif antara konselor dan konseli.
- d. CBT terfokus dalam mencapai tujuan pengentasan masalah konseli.
- e. CBT membahas masalah kekinian, yang terjadi saat ini.
- f. CBT merupakan sebuah pendidikan untuk menjadikan konseli sebagai terapis bagi dirinya sendiri.
- g. CBT berlangsung pada waktu yang terbatas, yang terdiri dari 6-14 sesi, tergantung pada permasalahan konseli.
- h. Sesi CBT terstruktur. Struktur ini terbagi kepada tiga bagian. Bagian awal, menganalisis perasaan dan emosi konseli. Bagian kedua meninjau pelaksanaan terhadap tugas rumah. Dan bagian ketiga yaitu memberikan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi.
- i. CBT mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan menanggapi pikiran disfungsional dan keyakinan mereka.
- j. CBT menggunakan berbagai macam teknik untuk merubah pikiran, perasaan, dan tingkah laku individu kearah yang lebih baik.

6. Tahapan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Setting Kelompok.

Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam bimbingan kelompok ini memiliki beberapa tahapan. Dalam proses konseling, konselor selalu mengikuti kemajuan dari kelompoknya itu melalui pengumpulan data yang terus-menerus sebelum, selama dan sesudah intervensinya. Kelompok bersama konselor membuat rancangan kegiatan kelompok untuk perlakuan (treatment) untuk mencapai tujuan

yang telah dirumuskan. Tahapan-tahapan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam bimbingan kelompok yaitu:

a. Tahap permulaan

Tahap permulaan ini meliputi kegiatan-kegiatan sebelum terbentuknya kelompok konseling dan pertemuan-pertemuan pertama dari keseluruhan rencana konseling. Kegiatan dan pertemuan itu diisi dengan menjajaki harapan para calon anggota dari kegiatan kelompok dan membantu mereka untuk menentukan sendiri apakah mereka akan mengikuti kelompok konseling itu. Pada tahap permulaan ini, kelompok memusatkan perhatian pada pembentukan kepaduan kelompok, pembiasaan terhadap struktur bimbingan kelompok dan penemuan perilaku yang akan diperbaiki. Asesmen diperlukan pada tahap ini, untuk memilih dan merinci komponen-komponen perilaku bermasalah yang perlu diperbaiki sebelum memberikan tindakan bantuan (*treatment*).

b. Tahap pelaksanaan

Rancangan perlakuan bantuan dan penerapan teknik-teknik konseling, asesmen, pemantauan dan penilaian merupakan proses yang berkesinambungan selama seluruh proses konseling, hal tersebut dilakukan oleh konselor bersama-sama dengan semua anggota kelompok. Strategi-strategi kegiatan bantuan yang dapat digunakan dalam tahap pelaksanaan sebagai berikut:

- 1) Penguatan kembali (*reinforcement*), penguatan kembali dan dukungan kelompok sangat penting artinya bagi konseli yang bersangkutan, apabila dia ingin mempertahankan keberhasilan.
- 2) Kontrak kontingensi, menjelaskan perilaku yang harus dilakukan, perubahan atau penghentian kegiatan dan kondisi-kondisi untuk menentukan pemberian hadiah. Kontrak ini biasanya digunakan untuk anak-anak.
- 3) Pemberian contoh, pemberian contoh dalam bentuk peranan merupakan alat mengajar yang sangat kuat yang digunakan dalam konseling. Bertindak sebagai model perilaku melalui permainan peranan, konselor melatih konseling untuk menjadi model bagi rekan-rekannya dan bagaimana respon dari anggota kelompok lainnya.
- 4) Gladi perilaku, hal ini sangat baik untuk mengajarkan keterampilan sosial. Para peserta tidak hanya mengetahui dan memahami apa yang harus mereka lakukan dan katakan, melainkan mereka dapat mencoba dan

mendapat koreksi melalui balikan dari konselor. Hal-hal yang bisa dilakukan untuk gladi perilaku yaitu melatih, penataan kembali kognisi dan pemecahan masalah

c. Tahap akhir

Dalam tahap terakhir ini, konselor pertama-tama berusaha membantu konseli-konselinya untuk mengalihkan perubahan yang telah diperoleh konseli-konseli itu dalam kelompok kepada keadaan yang sebenarnya dalam lingkungan sehari-hari. Dalam tahap terakhir ini perlu pula diberikan latihan kepemimpinan dan kemandirian, pada tahap ini dilakukan asesmen dan penilaian akhir untuk mengetahui keberhasilan akhir dari konseling kelompok itu. Tahap akhir ini dilakukan perencanaan untuk tindak lanjut kegiatan kelompok. Tindak lanjut ini penting untuk dilakukan supaya mengetahui sampai dimana perilaku-perilaku baru itu dapat diterapkan dengan berhasil dalam kehidupan sesungguhnya dan juga dapat dilakukan pengamatan dan monitoring lanjut terhadap kehidupan konseli setelah kegiatan kelompok. (Rochman Natawidjaja, 2009:267-273)

Berdasarkan pemaparan di atas dapat dipahami bahwa tahapan bimbingan kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam bentuk kelompok ini ada tiga tahapan. Ketiga tahapan tersebutlah yang nantinya akan membantu konselor dalam memodifikasi kognitif dan perilaku konseli, sehingga perilaku tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan konseli. Konseli mampu mengenal dan menentang pola pikir yang merusak diri sendiri dan pemantauan diri mengenai perilaku atau kognisinya sendiri sebagai jalan untuk mendatangkan perubahan.

C. Kajian Penelitian yang Relevan

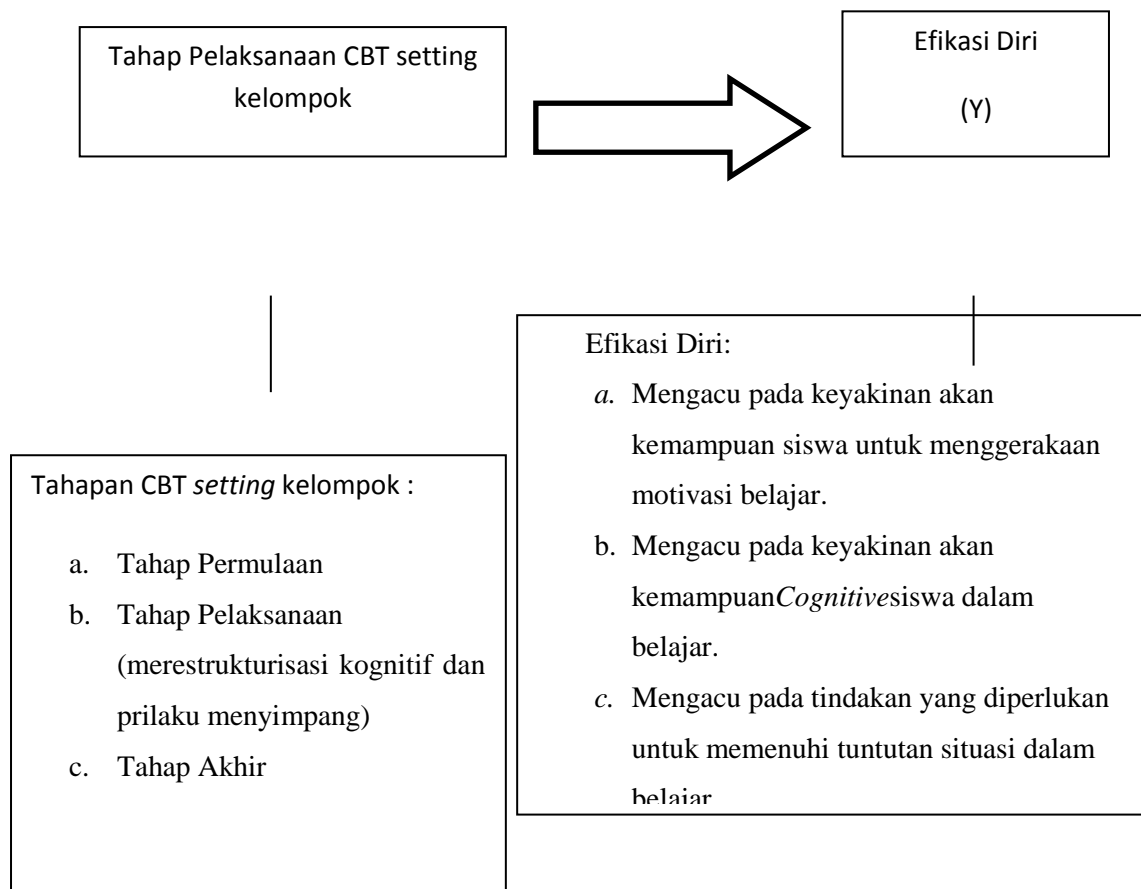
1. Jurnal Penelitian Elna dan Rodiatul pada tahun 2016 dalam penelitiannya yang berjudul “ Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang mengalami *Games Addiction* ” hasil penelitiannya adalah bahwa adanya perubahan dengan penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Terhadap pengurangan durasi

bermain games pada individu yang mengalami *games addiction*. Persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah sama-sama membahas mengenai *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yaitu, variabel terikatnya (X), namun disamping itu juga terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu penelitian ini merupakan penelitian observasi sedangkan peneliti eksperimen, dan juga pada penelitian peneliti variabel bebasnya (Y) yang peneliti lakukan yaitu *self efficacy* beda dengan penelitian ini.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Lisa Ardilla pada tahun 2016 dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mengatasi Dampak Pacaran Pada Remaja di SMA N 1 Sungai Tarab” hasil penelitiannya adanya pengaruh pendekatan CBT untuk mengatasi dampak pacaran pada remaja di SMA N 1 sungai tarab. Persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah sama-sama membahas tentang Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* yaitu variabel (X).
3. Penelitian yang dilakukan oleh Nelvira Sukaisi pada tahun 2015 dalam penelitiannya yang berjudul “ Hubungan Efikasi Diri dengan *Self-Esteem* Mahasiswa dalam menyelesaikan Skripsi” hasil penelitiannya adalah terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan self- esteem mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah sama-sama membahas tentang Efikasi Diri yaitu Variable (Y).
4. Jurnal Penelitian Sufirmansyah pada tahun 2011 dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pascasarjana Prodi PAI STAIN Kediri Dengan Motivasi Sebagai Variabel Intervening ” hasil penelitiannya adalah bahwa adanya Pengaruh Efikasi Diri

Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pascasarjana Prodi PAI STAIN Kediri Dengan Motivasi Sebagai Variabel Intervening. Persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah sama-sama membahas mengenai efikasi diri tetapi dalam penelitian ini efikasi diri variabelnya terikat (X) sedangkan penelitian peneliti efikasi diri sebagai variabel bebasnya (Y)

D. KERANGKA BERFIKIR



Keterangan :

Dari kerangka berfikir diatas dapat dipahami bahwa tahap pelaksanaan CBT *setting* kelompok memiliki tiga tahapan, yaitu tahap permulaan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir. Ketiga tahapan tersebut akan mengacu pada keyakinan akan kemampuan siswa untuk menggerakkan motivasi

belajar, Kemampuan *Cognitivesiswa* dalam belajar, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi dalam belajar

E. HIPOTESIS PENELITIAN

Berdasarkan paparan teoritik di atas, maka rumusan hipotesis yaitu:

Ha = Terdapat peningkatan Efiksi DiriSiswa dalam Belajar di SMAN 1 Rambatan melalui *Cognitive Behaviour Therapy (CBT) setting* kelompok.

Ho = Tidak terdapat peningkatan Efikasi Diri Siswa dalam Belajar di SMAN 1 Rambatan melalui *Cognitive Behaviour Therapy (CBT) setting* kelompok.

Bentuk hipotesis statistiknya adalah:

$$H_0 : t_0 < t_t$$

$$H_1 : t_0 > t_t$$

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian eksperimen dengan tujuan untuk melihat ada tidaknya peningkatan Efikasi Diri melalui pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* kelas X IIS di SMAN 1 Rambatan, untuk itu akan dipaparkan tentang (1) Jenis penelitian, (2) waktu dan tempat penelitian, (3) Populasi dan sampel, (4) Pengembangan instrument, dan (6) Teknik analisis data.

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen, penelitian eksperimen termasuk penelitian kuantitatif. Tujuan penelitian ini untuk memprediksi, mengontrol, mengkonfirmasi dan menguji hipotesis. Penelitian eksperimen menggunakan statistik dalam mengolah dan menganalisis data. Soekanto (dalam Hanafi, 2011:166) mengemukakan pengertian penelitian eksperimen yaitu:

Suatu bentuk penelitian yang dilakukan melalui percobaan, dimana peneliti bisa mengubah atau memanipulasi variabel bebas untuk mengetahui dampak dari variabel tersebut, percobaan yang dilakukan antara kelompok yang diberi perlakuan (*Treatment*) dengan kelompok lain sebagai kelompok kontrol, maka hasilnya pun diharapkan merupakan akibat dari percobaan tersebut.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Pre-Exsperimental design* dengan tipe *one group pretest-posttest design*. Abdul Halim Hanafi, (2011:173) dalam arti hanya kelompok eksperimen saja yang akan diukur berdasarkan dari *treatment* yang diberikan, pelaksanaannya dengan cara memberikan pretest terlebih dahulu sebelum diberi tindakan, sehingga dapat melihat pengaruh tindakan (*treatment*) yang diberikan terhadap siswa setelah itu baru diberikan posttest untuk mengukur seberapa besar pengaruh yang muncul setelah diberikan *treatment*.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai pada bulan Oktober 2017 sampai Juli 2018, pada siswa kelas X IIS.4 dengan lokasi di SMAN 1 Rambatan.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Riduwan,(2010:55) “populasi adalah keseluruhan dari karakteristik atau unit hasil pengukuran yang menjadi subjek penelitian”, selanjutnya menurut Sugiyono,(2007:80) populasi merupakan “wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa, populasi merupakan keseluruhan subjek /objek yang dapat kita teliti tanpa ada pemilahan-pemilahan sebelumnya. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah peserta didikSMAN 1 Rambatan kelas X IIS berjumlah 112 orang siswa untuk lebih jelasnya lihat tabel dibawah ini.

Tabel 3. 1
Data siswa yang menjadi populasi penelitian

No	Kelas	Jumlah siswa
1	X. IIS.4	28 orang
Jumlah keseluruhan		28orang

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IIS. 4 yang berjumlah 28orang.

2. Sampel

Menurut Abdul Halim Hanafi,(2010:101) sampel yaitu “pengambilan sebagian populasi yang akan dijadikan sebagai sumber data yang dapat mewakili jumlah populasi yang ada”. Berdasarkan

pendapat di atas dapat dipahami bahwa sampel adalah pengambilan dari sebagian populasi yang akan menjadi sumber data dalam penelitian. Sampel dalam penelitian ini diambil secara *purposive sampling*. Menurut Nanang Martono (2009:77) "*Purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu". Artinya, teknik pengambilan sampel berdasarkan kepada alasan atau pertimbangan calon peneliti. Pada penelitian ini pemilihan sampel berdasarkan kepada skor skala efikasi diri peserta didik. Pertimbangan lainnya, karena perlunya dinamika kelompok dalam pelaksanaan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Bimbingan kelompok. Oleh karena itu penulis memilih dan menetapkan sampel penelitian dari jumlah populasi yang ada berdasarkan kategori efikasi diri siswa.

Berdasarkan pendapat tersebut, yang menjadi sampel penelitian yaitu siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah berdasarkan populasi di SMAN 1 Rambatan. Jurusan X IIS.4 terpilih karena banyaknya siswa yang memiliki efikasi diri rendah dalam belajar, berdasarkan wawancara peneliti dengan guru BK di sekolah tersebut dan hasil penyebaran angket efikasi diri dalam belajar.

Tabel 3. 2
Skor Efikasi Diri siswa (kelompok sampel)

1	ARP	68	Sedang
2	AC	101	Sangat tinggi
3	AS	46	Rendah
4	AA	97	Tinggi
5	DM	99	Tinggi
6	DI	99	Tinggi

7	EO	55	Rendah
8	FRD	99	Tinggi
9	FA	98	Tinggi
10	GPP	45	Rendah
11	HS	98	Tinggi
12	MF	102	Sangat tinggi
13	MS	40	Rendah
14	MAI	100	Sangat tinggi
15	MAH	99	Tinggi
16	NF	53	Rendah
17	OS	57	Rendah
18	OF	96	Tinggi
19	RS	103	Sangat tinggi
20	RA	55	Rendah
21	RAZ	97	Tinggi
22	RF	97	Tinggi
23	RR	102	Sangat tinggi
24	SR	100	Sangat tinggi
25	SA	99	Tinggi
26	TF	97	Tinggi
27	YSR	50	Rendah
28	ZS	45	Rendah

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa jumlah siswa yang menjadi sampel 10 orang yang pada kategori sedang ada satu orang siswa. Siswa yang pada kategori rendah sebanyak sembilan orang siswa.

D. Pengembangan Instrumen

1. Validitas

Menurut Sugiyono (2007:121) “instrumen dikatakan valid apabila instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur”. Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukuran. Pengukuran dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variable yang diukur seperti dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut. (Saifuddin Azwar, 2012:8)

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa validitas yaitu sejauh mana akurasi suatu skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya dan instrumen yang dikatakan valid apabila dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Jadi dalam penelitian ini instrument yang penulis gunakan adalah angket untuk mengukur konsep dari suatu teori. Instrument yang valid harus mempunyai;

1) Validitas Konstruk

Menurut Sukardi (2010:121) “Validitas konstruk menunjukkan suatu tes mengukur sebuah konstruk sementara”. Untuk menguji validitas konstruk dapat digunakan pendapat para ahli dikonstruksi dalam kisi-kisi skala yang akan diukur berlandaskan teori yang ada.

2) Validitas isi

Validitas isi merupakan modal dasar dalam suatu instrument penelitian, sebab kesahihan/ validitas isi akan menyatakan keterwakilan aspek yang diukur dalam instrument.

Kerlinger (dalam Muri Yusuf, 2014:235) menyatakan *content validity is the representative or sampling adequacy of the content the substance, the matter the topics of a measuring instrument*". Untuk menguji validitas isi dapat melihat keterwakilan aspek yang hendak diukur dengan konsultasi dengan dosen pembimbing.

Tabel 3. 3
Kisi-kisi Skala Efikasi Diri Siswa Dalam Belajar

NO	Variabel	Sub Variabel	Indikator	No Item		Jumlah
				+	-	
1	Efikasi Diri	Keyakinan akan kemampuan untuk menggerakkan motivasi	a. Tekun dalam belajar	1, 9	13, 21	4
			b. Bekerja keras dalam melakukan sesuatu dalam belajar	3	15	2
		Kemampuan kognitif	c. Tidak mudah putus asadalam belajar	16, 11	4, 23	4
			d. Memiliki keinginan untuk sukses	5	17	2
			e. Percaya dengan kemampuan yang dimiliki dalam belajar	2, 14	10,22	4
		Tindakan yang diperlukan	f. mampu bertanya kepada guru dalam belajar	18, 12	6, 24	4

		untuk memenuhi tuntutan situasi dalam belajar	g. Mampu menjawab pertanyaan guru dalam belajar	7	19	2
			h. Mampu mencari bahan atau sumber saat mengerjakan tugas yang diberikan guru	8	20	2

Sumber : Ghofran M, Nur dan Risnawita S, Rini. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media. Jogjakarta.

Setelah pengujian konstruk dilakukan dari ahli dalam hal ini yaitu Ibuk Dra. Rafsel Tas'adil, M.Pd dan berdasarkan pengalaman empiris di lapangan selesai, maka diteruskan dengan pengambilan data langsung kelapangan. Hasil uji validittas instrumen skala efikasi diri dalam belajar dengan ahli dapat dilihat dari tabel di bawah ini :

Item 01	Valid Tanpa Revisi
Item 02	Valid Tanpa Revisi
Item 03	Valid Tanpa Revisi
Item 04	Valid Tanpa Revisi
Item 05	Valid Tanpa Revisi
Item 06	Valid Tanpa Revisi
Item 07	Valid Tanpa Revisi
Item 08	Valid Tanpa Revisi
Item 09	Valid Tanpa Revisi
Item 10	Valid Tanpa Revisi
Item 11	Valid Tanpa Revisi
Item 12	Valid Tanpa Revisi
Item 13	Valid Tanpa Revisi
Item 14	Valid Tanpa Revisi
Item 15	Valid Tanpa Revisi
Item 16	Valid Tanpa Revisi
Item 17	Valid Tanpa Revisi
Item 18	Valid Tanpa Revisi
Item 19	Valid Tanpa Revisi
Item 20	Valid Tanpa Revisi
Item 21	Valid Tanpa Revisi

Item 22	Valid Tanpa Revisi
Item 23	Valid Tanpa Revisi
Item 24	Valid Tanpa Revisi

2. Reliabilitas Instrumen

Adapun reliabilitas instrumen merujuk pada konsistensi hasil perekaman data (pengukuran). Menurut Desmita (2006: 131) reliabilitas adalah “Sejauh mana suatu alat ukur dapat memberikan data penelitian yang tetap tentang variabel yang diukur”. Setelah dilakukan uji validitas, tahap selanjutnya peneliti melakukan uji reliabilitas untuk melihat apakah skala yang digunakan layak dan dapat dipercaya untuk mengukur efikasi diri siswa dalam belajar. Suharsimi Arikunto (2006: 178) berpendapat reliabilitas dapat diartikan bahwa “Sesuatu instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik”.

Instrumen dapat dikatakan reliabilitas jika skala yang penulis gunakan dalam penelitian ini dapat dengan baik dan konsisten dalam mengumpulkan data tentang efikasi diri siswa dalam belajar, ada banyak teknik yang dapat digunakan dalam menentukan reliabilitas. Menurut Eko Putro Wiyoko (2014: 163) “Untuk mengetahui reliabilitas non diskrit analisisnya menggunakan rumus alfa”.

Tabel 3.4
Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.763	25

Berdasarkan tabel *reliability statistics, cronbach,s alfa* menunjukkan pada angka 0,763 dapat dipahami bahwa reliabilitas instrument yang penulis gunakan berada pada klasifikasi reliabilitas tinggi. Guilford (1956: 145) menyatakan ada beberapa klasifikasi reliabilitas tes, yaitu:

Tabel 3. 5
Klasifikasi Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas Tes	Klasifikasi
0,80 r_{11} 1,00	Reliabilitas sangat tinggi
0,60 r_{11} 0,79	Reliabilitas tinggi
0,40 r_{11} 0,59	Reliabilitas sedang
0,20 r_{11} 0,39	Reliabilitas rendah
0,00 r_{11} 0,19	Reliabilitas sangat rendah (tidak reliable)

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa ada beberapa tingkatan/klasifikasi reliabilitas suatu instrument, jika dilihat dari tabel hasil klasifikasi reliabilitas instrument maka 0.763 berada pada klasifikasi tinggi. Berdasarkan hal tersebut dapat dipahami bahwa instrumen yang penulis gunakan dalam penelitian ini layak digunakan untuk mengukur efikasi diri siswa dalam belajar.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data tentang efikasi diri siswa diukur dengan menggunakan skala *likert*. Jawaban pada setiap item skala likert mempunyai gradasi yaitu bentuk positif dan bentuk negatif. Penulis memilih skala likert dalam penelitian ini karena penulis ingin melihat efikasi diri siswa dalam belajar, jawaban dari skala likert ini memiliki alternatif jawaban berupa “Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Jarang (JR), dan Tidak pernah (TP)”.

Skala likert digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini, karena skala likert merupakan suatu instrument yang digunakan untuk mengukur sikap. Menurut Sugiyono (2014: 93) “Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial”.Skala likert bisa digunakan dalam penelitian ini, karena efikasi diri dalam belajar merupakan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas tertentu.

Tabel 3. 6
Model Desain Pre-Eksperimen

Group (Kelompok)	Pretest	Treatment	Posttest
Eksperimen	O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O¹ : *Pretest* (sebelum diberikan perlakuan)

X : Tindakan/ perlakuan

O² : *Posttest* (setelah diberikan perlakuan)

Pada penelitian ini peneliti akan melakukan penelitian kepada sekelompok sampel, di mana sampel tersebut hanya satu kelompok tanpa ada kelompok pembanding (kelompok kontrol). Sebelum kelompok eksperimen diberi *treatment* (X) , maka terlebih dahulu diberi tes (O₁) untuk melihat kondisi kelompok, setelah itu baru diberikan *treatment* (X) kepada kelompok eksperimen dan kemudian diberikan tes kembali (O₂) dan hasilnya dibedakan dengan hasil tes pertama.

Penelitian eksperimen ini akan dapat dilihat dengan cara seberapa besar variabel bebas memberikan pengaruh terhadap variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* sedangkan variabel terikatnya adalah efikasi diri siswa setelah diberikan layanan atau *treatment*.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada tiga tahap dalam penelitian eksperimen, yaitu:

1. Melakukan pretest, yaitu pemberian skala kepada sampel penelitian sebelum melaksanakan *treatment* pada kelompok eksperimen
2. Memberikan perlakuan (*treatment*), yaitu mengaplikasikan *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* pada kelompok eksperimen. Sanapiah Faisal (1982: 107-108) menyatakan bahwa” penelitian quasi ekperimen dapat dilakukan 4 kali putaran atau 4 kali tretmen yang diberikan sehingga menghasilkan pencapaian yang lebih tinggi secara sikhnik, berarti efektifitasnya dapat diterima secara lebih meyakinkan”. Nah dari pendapat di ataslah pedoman penulis untuk memberikan 4 kali treatmen dalam meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar.
3. Melakukan posttest yaitu, memberikan skala yang sama dengan skala awal kepada kelompok eksperimen. Tujuannnya untuk membandingkan rerata skala pertama dengan skala kedua, apakah ada peningkatan skor atau tidak.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum data diolah maka masing-masing item jawaban dari skala diberi bobot atau skor terlebih dahulu, baik untuk pernyataan positif maupun pernyataan negatif . Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 3. 7
Skor Skala Likert dengan Alternatif Jawaban

Jawaban	Item positif	Item negative
Selalu	5	1
Sering	4	2

Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak pernah	1	5

Proses pengolahan data selanjutnya dengan melakukan pengklasifikasian jawaban berdasarkan kategori efikasi diri siswa dalam belajar. Rentangan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu rentang dari skor 1-5 dengan alternatif jawaban selalu, sering, kadang-kadang, jarang dan tidak pernah. Jumlah item skala efikasi diri dalam belajar sebanyak 24 item, sehingga interval kriteria tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Skor maksimum $5 \times 24 = 120$
Keterangan: skor maksimum nilai tertinggi adalah 5, jadi 5 dikalikan dengan jumlah skala keseluruhan yang berjumlah 30 item dan hasilnya 150
- b. Skor minimum $1 \times 24 = 24$
Keterangan: skor minimum nilai tertinggi adalah 1, jadi 1 dikalikan dengan jumlah skala keseluruhan yang berjumlah 30 item dan hasilnya 30
- c. Rentang $120 - 24 = 96$
Keterangan: rentang diperoleh dari jumlah skor maksimum dikurangi dengan jumlah item skala.
- d. Banyak kriteria adalah 5 tingkatan
- e. Panjang kelas interval $96 : 5 = 19,2$
Keterangan: panjang kelas interval diperoleh dari hasil rentang dibagi dengan banyaknya kriteria.

Adapun klasifikasi skor efikasi diri siswa dalam belajar adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 8
Rentangan Skor Efikasi Diri Siswa Dalam Belajar

No	Rentang Skor	Kategori
1.	100 – 120	Sangat Tinggi
2.	81 – 99	Tinggi
3.	62 – 80	Sedang
4.	43 – 61	Rendah
5.	24 – 42	Sangat Rendah

Bentuk pengolahan data yang dipakai pada penelitian ini adalah dengan memakai metode pengolahan statistik. Analisis data dalam penelitian eksperimen pada umumnya memakai metode statistik, hanya saja penggunaan statistik tergantung kepada jenis penelitian eksperimen yang di pakai. Pada penelitian ini calon peneliti memakai model eksperimen *Pre-Exsperimental*, dimana peneliti melakukan pengukuran sebanyak dua kali yakni sebelum dan sesudah perlakuan. Data yang terkumpul berupa nilai tes pertama dan nilai tes kedua. Tujuan peneliti adalah membandingkan dua nilai dengan mengajukan pertanyaan apakah ada perbedaan kedua nilai tersebut secara signifikan. Pengujian perbedaan nilai hanya dilakukan terhadap rata-rata kedua nilai saja, dan untuk melakukan ini digunakan teknik yang disebut uji-t (t-tes).

Setelah diperoleh persentase jawaban, dilakukan pengklasifikasian jawaban berdasarkan kategori efikasi diri siswa. Menurut Anas Sudijono, (2005:144) mencari rentang interval skor yaitu, “jarak penyebaran antara skor yang terendah sampai skor nilai tertinggi”.

Adapun teknik analisis data dilakukan dengan cara membandingkan hasil rerata *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dengan memakai metode statistik uji-t, seperti berikut:

- a. Mencari rerata nilai tes awal (01)/ *pretest*
- b. Mencari rerata nilai tes akhir (02)/*posttest*
- c. Menghitung perbedaan rerata dengan uji-t dengan rumus sebagai berikut:

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

- 1) Mencari *Mean* dari *Difference*

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

- 2) Mencari *deviasi standar* dari *Difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

- 3) Mencari standard Error dari *Mean of Difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

- 4) $df = N - 1$

Keterangan:

M_D : *Mean of Difference* nilai rata-rata hitung dari beda / selisih antara skor variabel I dan skor variabel II

$\sum D$: Jumlah beda / selisih antara skor variabel I (variabel X) dan skor Variabel II (Variabel Y)

N : *Number of cases* = jumlah subjek yang kita teliti

SE_{MD} : Standar Error (standar kesesatan) dari *Mean of difference*

SD_D : Deviasi standar dari perbedaan antara skor variabel I dan skor Variabel II

Selanjutnya, harga t hitung dibandingkan dengan harga kritik t pada tabel taraf signifikansi. Apabila t hitung (t_o) besar nilainya dari t tabel (t_t), maka hipotesis nihil (h_0) ditolak dan hipotesis alternatif (h_a)

diterima, artinya *Cognitive Behaviour Therapy (CBT) setting* kelompok berpengaruh secara signifikan terhadap efikasi diri siswa tetapi apabila harga t hitung (t_0) kecil dari harga t tabel (t_t), maka hipotesis nihil (h_0) diterima dan hipotesis alternatif (h_a) ditolak, artinya pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* tidak efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa secara signifikan. Untuk melihat seberapa efektifnya dapat dilakukan dengan rumus *N-gain*.

$$g = \frac{SkorPostest - SkorPretes}{SkorMaksimum - SkorPretes}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pendahuluan

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dilakukan untuk melihat pengaruh suatu variabel terhadap variabel yang lain dengan menggunakan metode *Eksperimen*. Jenis *Pre-Eksperimen Designs* dengan tipe *one group pretest-posttest design*.

Penelitian ini dilakukan terhadap sepuluh orang siswa yang merupakan sampel penelitian. Pengambilan sepuluh siswa tersebut menjadi sampel penelitian didasari dari studi pendahuluan yang penulis lakukan. Teknik yang penulis pakai dalam menentukan sampel pada kelompok sampel (kelompok yang akan diberi *treatment*) dilakukan dengan cara *purposive sampling*, maksudnya dalam menentukan kelompok sampel dilakukan dengan pertimbangan tertentu, siswa yang akan diberikan *treatment* adalah siswa yang tergolong pada kategori yang telah penulis tetapkan.

1. Deskripsi Data Hasil *Pretest*

Penelitian yang akan penulis lakukan berkaitan dengan efikasi diri siswa dalam belajar. Penulis menyajikan hasil penelitian yang mengungkap tentang pengaruh pendekatan *cognitive behavior therapy (CBT) setting* kelompok dalam meningkatkan efikasi diri, hal yang penulis lakukan adalah memberi *pretest* kepada kelompok sampel. Data hasil pengolahan skala efikasi diri siswa dalam belajar pada saat *pretest* yang penulis lakukan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 1
Skor Efikasi Diri Siswa dalam Belajar Sebelum Mengikuti Pendekatan
Konseling *CBT Setting* Kelompok

No	Kode siswa/inisial	Skor	Kategori Efikasi Diri Siswa dalam Belajar
1	ARP	68	Sedang
2	AS	46	Rendah
3	GPP	45	Rendah
4	ZS	45	Rendah
5	YSR	50	Rendah
6	NF	53	Rendah
7	OS	57	Rendah
8	EO	55	Rendah
9	RA	55	Rendah
10	MS	40	Rendah

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa jumlah siswa yang efikasi diri belajarnya berada pada kategori sedang ada satu orang siswa. Siswa yang pada kategori rendah sebanyak sembilan orang siswa. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel frekuensi pretest kelompok sampel berikut:

Tabel 4. 2
Frekuensi Kategori Efikasi Diri Siswa dalam belajar Sebelum
Diberikan konseling Pendekatan *CBT Setting* Kelompok (*Pretest*)

N=10

No	Interval Skor	Kategori Efikasi Diri Siswa Dalam Belajar	f	Persentase
1	100 – 120	Sangat Tinggi	0	-

2	81 – 99	Tinggi	0	-
3	62 – 80	Sedang	1	10%
4	43 – 61	Rendah	9	90%
5	24 – 42	Sangat Rendah	0	-
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel frekuensi di atas dapat dipahami bahwa sebagian besar siswa yang menjadi sampel penelitian ini merupakan siswa pada kategori efikasi diri rendah dalam belajar. Persentase sampel pada kategori sedang adalah 10%, untuk kategori rendah 90%,

2. Deskripsi Konseling Pendekatan *CBT Setting* Kelompok

Treatment 1

Sebagai seorang peneliti sebelum melakukan penelitian di lapangan, tentu terlebih dahulu membutuhkan rancangan apa yang akan dilaksanakan di lapangan, sehingga pelaksanaan treatment berjalan dengan lancar dan mencapai hasil yang sesuai dengan apa yang diinginkan. Pada treatment ini penulis mengemukakan topik mengenai “keyakinan akan kemampuan yang dimiliki”. Alasan penulis memilih topik tersebut yaitu agar siswa memahami terlebih dahulu tentang bagaimana akibat dari ketidakpercayaan akan kemampuan yang dimiliki dalam belajar. Hal ini pun didukung dengan informasi dari Guru Bk di SMAN 1 Rambatan yang menyatakan banyaknya siswa yang mengalami efikasi rendah dalam belajar terutama pada indikator tekun dalam belajar. Pada konseling *CBT Setting* Kelompok ini penulis mempersiapkan tempat pelaksanaan layanan, RPL dan presensi anggota kelompok.

Pada treatment pertama ini dihadiri oleh 10 orang anggota kelompok 4 orang laki-laki dan 6 orang perempuan, kegiatan ini dilakukan pada hari Selasa, 10 Juli 2018 pada pukul 09.30- 10.20 WIB di kelas selama 1 jam.

Pada treatment pertama ini dilakukan permainan pengakraban tepuk konsentrasi dan pembukaan diri bagi setiap anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Pelaksanaan secara teknisnya dapat dilihat dari langkah-langkah CBT sebagai berikut:

1) Tahap Permulaan

Pada treatment pertama ini penulis melakukan pembentukan kelompok yang bertujuan untuk mengembangkan suasana yang akrab dan menciptakan dinamika kelompok dengan melibatkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah pada kegiatan kelompok. Setelah itu peneliti melihat permasalahan anggota kelompok sesuai dengan assesment yang penulis lakukan terlebih dahulu dengan menggunakan menggunakan angket skala efikasi diri siswa dalam belajar pada siswa di SMAN 1 Rambatan.

Pada tahap kegiatan ini pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan tentang “keyakinan akan kemampuan yang dimiliki”, dengan menggunakan pertanyaan terbuka. Contohnya apa yang anda rasakan?, apa yang terjadi?, dan bagaimana bisa terjadi?. Selanjutnya, pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas topik tersebut secara mendalam seperti berikut:

Pemimpin kelompok merangsang anggota kelompok terkait dengan topik yang telah dikemukakan dan menjelaskan secara umum serta menegaskan hal-hal penting yang perlu dibahas, yaitu tentang: Apa itu keyakinan akan kemampuan?. Dalam hal ini peneliti sengaja menggunakan pertanyaan seperti itu dengan alasan agar peneliti tahu bagaimana pendapat dari anggota kelompok. Anggota kelompok secara aktif menyampaikan pendapat mereka misalnya saja peserta ARP yang menyatakan bahwa “keyakinan akan kemampuan adalah ketika seseorang mampu menyelesaikan tugas atau ujian di sekolah. Penulis menanggapi “Ada lagi yang tau apa itu keyakinan akan kemampuan”?

anggota kelompok terdiam, peneliti menanggapi “Baiklah kalau tidak ada, ibuk akan menjelaskan apa itu keyakinan akan kemampuan, yaitu keyakinan pribadi seseorang akan seberapa besar kemungkinan dirinya akan berhasil dan menyelesaikan tugas-tugas berdasarkan keyakinan akan kemampuan dirinya. Selanjutnya pemimpin kelompok bertanya kepada anggota kelompok “Penjelasan ibuk tadi ada yang sudah seperti itu”? ARP menanggapi “belum buk, saya kurang yakin akan kemampuan yang saya miliki buk, seperti tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan guru, saya selalu menghindar dari tugas yang sulit”. Selanjutnya peserta NF juga mengatakan ketika guru memberikan tugas yang saya tidak mengerti saya selalu menghindar dari tugas-tugas tersebut. Adapun diantara mereka berpendapat bahwa mereka rata-rata memiliki keyakinan yang rendah akan kemampuannya dalam belajar seperti: Menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, contohnya pekerjaan rumah seperti mencatat, menghitung dan lain-lain, serta cepat menyerah saat menghadapi rintangan Aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam situasi yang sulit cenderung akan memikirkan kekurangan mereka. Seperti padakalimat yang diutarakan oleh ARP dan juga NF” saya selalu menghindar dari tugas yang sulit”. Disinilah peneliti menggunakan teknik-teknik CBT yaitu:

a) Menantang Absolut dan menghentikan pikiran

Pada teknik ini peneliti menantang pernyataan konseli dengan menggunakan teknik CBT yaitu menantang Absolut, yang mana peneliti menggunakan kata-kata yang menantang dengan menggunakan kata “selalu”. Seperti yang dikatakan oleh ARP dan NF yang mengatakan “saya selalu menghindar dari tugas yang sulit. Disini peneliti mulai menantang pernyataan yang disampaikan ARP dan NF dengan kalimat “selalu? Apa yang membuat anda yakin bahwa tugas itu selalu sulit?”, pernyataan peneliti pun ditanggapi oleh ARP seperti ”Tidak selalu buk,ada yang tidak buk,

tapi kebanyakan dalam memberikan tugas yang diberikan sulit buk”. Peneliti pun menanggapi kembali pernyataan ARP dan NF ”Tugas yang bagaimana yang anda maksud sulit”? NF menanggapi pernyataan peneliti” Catatan untuk tugas dirumah buk, misalnya disuruh mencatat buk, yang di suruh catat banyak buk, malahan karena malasnya kami menghindari tugas tersebut, peneliti menanggapi “Apa dengan menghindar akan menyelesaikan masalah”? Anggota kelompok menjawab “tidak buk”.peneliti menanggapi “ Nah itu tahu, coba jadikan tugas tersebut sebagai tantangan, dan hargai kemampuan yang kita miliki. Anggota kelompok terdiam.

b) Membuat Interpretasi Alternatif

Pada teknik ini peneliti memberikan interpretasi kepada siswa, berguna bagi klien yang pikiran otomatis tidak rasional, seperti ada yang menyatakan “ Jika saya memikirkan kekurangan diri saya, saya langsung merasa tidak mampu”. Maka Interpretasi alternatifnya adalah:

- (1) “Saya akan lebih baik jika saya tidak memikirkan kekurangan saya”
- (2) “Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki dalam belajar kalau saya sering mengasahnya”

2) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini peneliti menggunakan strategi-strategi kegiatan bantuan pada anggota kelompok.

a) Penguatan kembali (reinforcement)

Pada tahap ini peneliti menanyakan kepada anggota kelompok apa saja yang telah dicapai dengan adanya treatment yang telah diberikan pada tahap permulaan. Pada hal ini anggota kelompok merasa apa yang telah diberikan sangat berguna bagi

anggota kelompok. Dan para anggota kelompok pun mengalami perubahan pemikiran mereka maupun perilaku yang dihasilkan, seperti pada sebelumnya anggota kelompok menganggap mereka rata-rata memiliki keyakinan yang rendah akan kemampuannya dalam belajar sekarang mereka berfikir percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki. Setelah peneliti melihat perubahan yang terjadi pada anggota kelompok peneliti memberikan penguatan kembali seperti "Apa yang anak-anak lakukan sangatlah bagus"!pertahankan pikiran-pikiran yang positif.

b) Kontrak Kontingensi

Pada tahap ini peneliti menjelaskan perilaku apa yang harus dilakukan serta perubahan-perubahan apa yang harus dilakukan oleh anggota kelompok. Seperti merubah perilaku yang awalnya negatif menjadi positif, pikiran-pikiran yang negatif terhadap kemampuannya dalam belajar menjadikan pikiran -pikiran yang positif.

c) Pemberian contoh

Pada tahap ini peneliti memberikan contoh pada anggota kelompok dengan cara memberikan berupa pengalaman orang lain, yang mana dalam hal ini seseorang yang berinisial FRY yang selalu tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya seperti, malas mengerjakan tugas tanpa mau mencari solusinya maka hasil belajarnya menurun drastis sehingga ia dikeluarkan dari sekolah.

3) Tahap Akhir

Pada tahap penulis mulai menilai anggota kelompok dengan menanyakan bagaimana perasaannya mengikuti kegiatan bimbingan kelompok ini. Anggota kelompok menyatakan bahwa mereka senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok ini, selain itu juga menambah wawasan baru bagi anggota kelompok. Hasil yang didapatkan dari *treatment* pertama yaitu dari indikatornyakebanyakan siswa banyak yang menghindar dan mengeluh setiap guru memberikan tugas, mereka

beranggapan semua tugas yang diberikan guru itu terlalu sulit, jadi mereka tidak yakin akan dapat menyelesaikan tugas tersebut secara tepat waktu dan benar. Pada treatment ini siswa tidak mampu memenuhi tuntutan dalam belajar, maka perlu dilanjutkan pada treatment kedua.

Treatment 2

Treatment ke 2 ini dilaksanakan pada hari Kamis 12 Juli 2018 pukul 09.10 WIB – 10.10 WIB di kelas. Sesuai dengan kesepakatan dengan anggota kelompok sebelumnya. Treatment kedua ini dilaksanakan sesuai dengan langkah- langkah sebagai berikut:

1) Tahap permulaan

Kegiatan ini diawali dengan mengucapkan terima kasih, berdoa dan mengambil presensi anggota kelompok. Kemudian pemimpin kelompok mengulas sepiintas mengenai pengertian bimbingan kelompok ini, selanjutnya menjelaskan lagi asas serta tujuan dari kegiatan ini. Tahap ini dimulai oleh pemimpin kelompok dengan mengemukakan topik yang akan dibahas pada pertemuan kali ini yaitu tentang “Menghindar dari tugas sekolah” ini terkait pada pembahasan pertemuan sebelumnya. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas topik tersebut secara mendalam seperti berikut: Pemimpin kelompok merangsang anggota kelompok terkait dengan topik yang telah dikemukakan dan menjelaskan secara umum serta menegaskan hal-hal penting yang perlu dibahas, yaitu tentang:

a) Menantang Absolut dan menghentikan pikiran

Peneliti menanyakan kepada siswa-siswa yang ada di kelompok dengan pertanyaan “Menurut anak-anak ibu, apa dengan selalu menghindar dari tugas yang diberikan guru itu akan membuat nilai kita bagus”? GPP menanggapi pertanyaan peneliti “Tidak selalu bu, tapi kebanyakan dari kami alasan menghindari tugas tersebut karena guru memberikan tugas nya banyak sekali bu,

ZS menanggapi pernyataan iya bu, belum lagi tugas dirumah tugas disekolah juga buk. Peneliti menanggapi pernyataan dari siswa tadi, “Apaguru selalu memberikan tugas yang sulit? Peserta ARP menyatakan tidak selalu buk, tapi guru kebanyakan memberikan tugas nya itu sulit buk, karena itu kami malas membuat tugas nya buk dan lebih memilih menjauhinya. Penulis menanggapi “Mengapa anda lebih memilih menjauhinya dari pada mencoba mengejakan nya terlebih dahulu” ? ARP menanggapi iya yah buk, tidak ada terlintas difikiran saya untuk mencoba mengerjakannya buk, penulis menanggapi “Nah dengan mencoba dan berusaha mengerjakannya baru kita bisa menyimpulkan tugas itu sulit atau mudah”. ARP menanggapi “Iya benar kata ibuk”, pesertaGPP menanggapi “ Tapi buk, Semua orang pasti menolak kalau diberi tugas yang sulit dia kerjakan”. Peneliti menanggapi pernyataan GPP”Semua orang ? Apa memang semua orang akan menolak kalau kalau diberi tugas yang sulit”? EO menanggapi pernyataan peneliti, ”Iya bu, karena semua orang suka nya kalau membuat tugas itu yang mudah dan cepat dikerjakan”. Peneliti menanggapi “semua orang? Bagaimana orang yang menyukai tantangan”? Nf menanggapi pernyataan peneliti “Hmmm,yah buk, mungkin juga tidak, itu sesuai dengan kemampuan nya mungkin buk atau bisa juga orang tersebut suka dengan tugas yang sulit”. Peneliti menanggapi, kenapa ibu menanyakan hal tersebut, karena tidak ada yang tidak bisa diselesaikan kalau kita berusaha mencari solusinya , seperti kalau kita yakin akan kemampuan yang kita miliki pasti kita bisa menyelesaikan tugas tersebut yaitu bersungguh–sungguh dalam belajar ketika guru menerangkan pelajaran,kemudian kita perhatikan dan ketika kita tidak mengerti dengan apa yang di jelaskan beranilah untuk bertanya.

Anggota kelompok menanggapi “iya yah buk dengan kita bertanya atau fokus ketika ibunya menerangkan pelajaran dan

tekun serta sungguh-sungguh dalam belajar”.Peneliti menanggapi “Pintar anak-anak ibuk sudah bisa berfikir positif, tapi selain itu jangan lupa berdoa kepada Allah SWT karena yang memberikan kemudahan dalam segala sesuatunya. Jadi kalian semua sudah bisa berfikir lebih positif sekarang.

b) Latihan kognitif

Dalam hal ini peneliti meminta anggota kelompok untuk membayangkan apa yang akan terjadi ketika menunda-nunda dan mengerjakan tugas asal-asalan, apa akibatnya jika hal tersebut terjadi. Prestasi belajar menurun dan mengakibatkan tidak naik kelas. Tujuannya agar siswa dapat melatih kognitifnya, agar terhindar dari berfikir yang irasional.

2) Tahap Pelaksanaan

a) Penguatan kembali

Pada tahap ini peneliti memberikan penguatan berupa kalimat pujian-pujian dan memberikan semangat bahwa mereka semua memiliki kemampuan dalam belajar, dengan itu akan membuat perubahan perilaku pada anggota kelompok. Karena dengan adanya teknik konseling CBT setting kelompok dengan treatment yang dilakukan oleh peneliti sangat membantu anggota kelompok untuk merubah kognitif-kognitifnya yang keliru sehingga berdampak pada tingkah lakunya sehari-hari.

b) Kontrak kontingensi

Pada tahap ini peneliti menjelaskan perubahan seperti apa yang harus dilakukan oleh anggota kelompok agar anggotakelompok terhindar dari berfikir negatif dan mengubah prilakunya menjadi lebih baik lagi.

3) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini hal yang dilakukan pemimpin kelompok yaitu mengungkapkan bahwa kegiatan ini akan segera berakhir. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok tentang apa yang

sudah dipahaminya dari kegiatan yang telah dilakukan tadi serta meminta beberapa orang dari mereka untuk menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan tadi. Anggota kelompok mengemukakan komitmennya untuk melakukan apa yang telah dibahas dalam kegiatan tadi. Anggota kelompok diminta untuk mengemukakan kesannya tentang kegiatan ini. Berdasarkan pengamatan penulis dan pengakuan siswa yang bersangkutan mereka terlihat gembira dan senang bisa terlibat dalam kegiatan ini. Kemudian kegiatan diakhiri dengan berdo'a serta ucapan salam.

Hasil yang penulis dapatkan dari *treatment* kedua ini yaitu siswa jenuh dengan terlalu banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, karena itu siswa tidak berpikir panjang dan mencari jalan pintas saja dengan cara menyontek tugas temannya dan dibuat dengan asal-asalan. Pada *treatment* ini siswa tidak mampu berfikir positif karena hal itu siswa tidak mampu mengendalikan kemampuan kognitifnya, maka perlu dilanjutkan pada *treatment* ketiga.

Treatment 3

Treatment ke 3 ini dilaksanakan hari Sabtu pada tanggal 14 Juli 2018 pukul 09.10 WIB – 10.00 WIB di ruangan BK sesuai kesepakatan dengan anggota kelompok sebelumnya. *Treatment* ketiga ini dilaksanakan sesuai dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1) Tahap Permulaan

Kegiatan ini diawali dengan mengucapkan terima kasih, berdo'a dan mengambil presensi anggota kelompok. Kemudian pemimpin kelompok menggali kembali mengenai pemahaman anggota kelompok terhadap konseling kelompok ini serta menggunakan pertanyaan terbuka agar peneliti tahu kondisi anggota kelompok yang mengalami masalah. Sebelum peneliti melanjutkan konseling CBT dengan setting kelompok, pemimpin

kelompok terlebih dahulu membuka dengan permainan rangkaian nama demi menghangatkan suasana dan menjalin keakraban antara anggota kelompok dengan sesama dan dengan pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok mengemukakan topik yang akan dibahas pada pertemuan kali ini yaitu tentang “ Motivasi agar tidak mudah menyerah dalam belajar”.

Pada tahap ini anggota kelompok mengemukakan pendapat mereka mengenai topik ini. Hal ini sesuai dengan hasil assessment siswa tentang efikasi diri siswa dalam belajar berupa angket. Pemimpin kelompok mencoba memberikan feedback kepada anggota kelompok, sehingga dinamika kelompok bisa dihidupkan. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas topik tersebut secara mendalam seperti berikut: Pemimpin kelompok merangsang anggota kelompok terkait dengan topik yang telah dikemukakan, yaitu dengan menggunakan langkah-langkah berupa teknik dalam CBT yaitu:

a) Menentang Absolut

Pada langkah CBT ini peneliti menanyakan seputar motivasi agar tidak menyerah dalam belajar kepada peserta kelompok. agar proses konseling CBT dengan setting kelompok ini bertujuan untuk mengungkap permasalahan yang sebenarnya terjadi pada anggota kelompok. Seperti yang peneliti tanyakan “Apa menurut anak-anak ibuk dengan selalu menyerah atau berputus asa akan membuat prestasi kita dalam belajar meningkat”? ZS menanggapi “ Tidak bu, tapi saya selalu menyerah ketika tugas yang diberikan guru itu sulit”. Pernyataan tersebut sama halnya dengan teman-temannya yang lain. Peneliti menanggapi pernyataan ZR dan siswa-siswi lainnya “Apa benar dengan menyerah membuat kita bisa menyelesaikan tugas-tugas?”. RA menanggapi kalau kami sudah menyerah dalam membuat tugas kami akan menyontek punya teman bu. Peneliti

menanggapi pernyataan dari siswa yang mengeluarkan pendapat tentang menyontek punya teman tadi. ”Jadi kesimpulannya anak-anak ibuk lebih dominan mencari alternatif yang mudah tanpa memikirkan solusi yang terbaik, hanya terfokus pada menyontek punya teman daripada memikirkan bahwa kita mampu mengerjakan tugas itu sendiri. YSR menanggapi langsung dengan pernyataan”Iya buk, kebanyakan dari kami sukka menyontek dari pada berusaha untuk memahami tugas tersebut karena kami merasa tidak percaya diri karna merasa apa yang kami buat itu takut disalahkan”. Peneliti mengambil kesimpulan pada dasarnya siswa mengalami keputusasaan dikarenakan adanya pengaruh kognitif-kognitif yang salah serta persepsi-persepsi yang salah sehingga menimbulkan pola tingkah laku yang tidak sesuai.

b) Menantang keyakinan irasional

Peneliti menantang pemikiran-pemikiran atau distorsi-distorsi yang negatif seperti pada siswa yang menyatakan menyerah ketika tugas yang diberikan guru terasa sulit, pemimpin kelompok menantang pemikiran siswa tersebut dengan memberikan pernyataan “Jelaskan kepada saya mengapa harus menyerah?”. Pada dasarnya siswa lebih mencari alternatif yang mudah dengan menyalin tugas teman dari pada berusaha mengerjakan tugas itu sendiri.

c) Latihan Kognitif

Pada teknik ini peneliti meminta siswa membayangkan dirinya yakin bisa mengerjakan tugas yang diberikan guru karena mengerjakannya dengan sungguh-sungguh tanpa ada kata menyerah. Karena sebelumnya sudah berfikir yang irasional

2) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini peneliti menggunakan strategi-strategi kegiatan bantuan pada anggota kelompok.

a) Penguatan Kembali

Pada tahap ini peneliti memberikan penguatan berupa kalimat-kalimat pujian kepada para anggota kelompok yang telah mulai berusaha berubah pola pikir serta tingkah lakunya yang selama ini salah.

b) Kontrak Kontingensi

Pada tahap ini peneliti menjelaskan perilaku seperti apa yang harus dilakukan oleh para anggota kelompok. Misalnya” saya tidak boleh menyerah ketika menghadapi tugas yang sulit karena tidak selamanya teman saya akan membantu saya dalam membuat tugas dan saya yakin akan kemampuan yang saya miliki. Dengan adanya teknik ini bertujuan agar anggota kelompok yang mudah menyerah dan tidak yakin akan kemampuannya ini bisa merubah pola pikir dan tingkah laku yang dihasilkan dari pola pikir yang salah.

c) Pemberian contoh

Dalam hal ini peneliti memberikan contoh berupa pengalaman orang lain. Contohnya peneliti memberikan contoh dengan memakai inisial orang lain yaitu SL yang dimana SL membiarkan saja tugas tanpa mau mencoba untuk mengerjakannya dan mengharapkan tugas dari temannya dan pada akhirnya temannya tidak mau memberikan contekan lagi dan apada akhirnya SL gagal pada mata pelajaran tersebut, karena hanya tidak yakin akan kemampuan kita sendiri tanpa berusaha terlebih dulu, sehingga pada akhirnya dia pindah dari sekolah tersebut dengan alasan dia merasa tidak betah di sekolah lamanya. Dalam tahap ini berguna untuk melatih kognitifnya yang selama ini salah.

4) Tahap Akhir

Pada tahap ini hal yang dilakukan pemimpin kelompok yaitu mengungkapkan bahwa kegiatan ini akan segera berakhir. Pemimpin

kelompok menanyakan kepada anggota kelompok tentang apa yang sudah dipahaminya dari kegiatan yang telah dilakukan tadi serta meminta beberapa orang dari mereka untuk menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan tadi. Anggota kelompok mengemukakan komitmennya untuk melakukan apa yang telah dibahas dalam kegiatan tadi.

Hasil yang penulis dapat dari *treatment* ketiga ini yaitu siswa telah mampu untuk mulai konsentrasi dalam belajar dan mulai membayangkan untuk bisa mengerjakan tugas dengan sendirinya, dan siswa telah yakin dengan kemampuan yang mereka miliki, dan tidak lagi bergantung kepada temannya. Pada *treatment* ini sudah tercapai aspek pada keyakinan akan kemampuan untuk menggerakkan motivasi.

Treatment 4

Treatment ke 4 ini di laksanakan pada hari Selasa 17 Juli 2018 pukul 09.10 WIB – 10.10 WIB di ruangan BK sesuai dengan kesepakatan dengan anggota kelompok sebelumnya. Treatment keempat ini dilaksanakan sesuai dengan langkah langkah sebagai berikut:

1) Tahap Permulaan

Kegiatan ini diawali dengan mengucapkan terima kasih,berdo'a dan mengambil presensi anggota kelompok. Kemudian pemimpin kelompok mengulas sepintas mengenai pengertian bimbingan kelompok ini, selanjutnya menjelaskan lagi asas serta tujuan dari kegiatan ini. Tahap ini dimulai oleh pemimpin kelompok dengan mengemukakan topik yang akan dibahas pada pertemuan kali ini yaitu tentang “Mengatasi hambatan dan rintangan dalam belajar”.Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas topik tersebut secara mendalam seperti berikut:

a) Menantang Absolut dan menghentikan pikiran

Pada tahap ini peneliti menanyakan bagaimana pendapat anggota kelompok tentang cara mengatasi hambatan dan rintangan dalam belajar. Bagaimana pendapat anak-anak ibuk ketika mendapat hambatan atau rintangan dalam belajar sehingga berdampak stress dan emosi tak terkontrol, apa yang anak-anak ibuk lakukan?. Pada pertanyaan ini ditanggapi oleh anggota dengan semangat. ARP menanggapi” Semua orang pasti mengalaminya bu, apalagi saya sering mengalaminya bu ketika saya tidak mengerti dengan apa yang di jelaskan guru didepan saya tidak berani untk bertanya bu, peneliti menanggapi “Semua orang? apa alasan ARP tidak berani untuk bertanya ? ARP menanggapi “ menurut saya iya bu, jadi begini bu, waktu itu pernah saya sekali bertanya bu, tapi ketika saya bertanya saya kurang percaya diri ketika berbicara bu, dan waktu itu saya bicara terbata-bata dan membuat saya ditertawakan oleh semua teman saya bu, karena kejadian itu saya tidak pernah lagi bertanya saat belajar bu, GPP menanggapi “saya juga pernah mengalami hambatan dalam belajar bu, ketika guru bertanya kepada apa yang telah dijelaskannya saya tidak mampu menjawabnya bu, saya merasa takut untuk menjawabnya, peneliti menanggapi “Ada yang bisa memberikan solusi dari yang diutarakan teman tadi”? YSR menjawab, ada bu, berarti ARP dan GPP tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya bu, OS menanggapi “mereka berdua sebagai laki-laki penakut bu, peneliti menanggapi “Menurut ibuk kenapa kalian bersikap seperti itu karena cara berfikir kalian yang salah, kalian tidak yakin akan kemampuan yang kalian miliki langsung saja pesimis memikirkan kekurangan diri, apabila kalian yakin dan percaya akan kemampuan dan didukung juga dengan tekun belajar fokus ketika guru menerangkan pelajaran, pasti ketika bertanya dan menjawab pertanyaan dari guru pun kalian pasti sendirinya akan

percaya diri. RA menanggapi “Berarti kalau kami yakin dan percaya akan kemampuan kami berarti kami tidak takut dan pesimis bahwa kami tidak bisa yaitu dengan mengubah cara berfikir kami, ya bu”?peneliti menanggapi “Nah cara berfikir kalian yang itu yang ibu tunggu-tunggu, untuk itu jangan mudah berputus asa, jangan selalu memikirkan kekurangan diri, berkomitmen lah untuk kedepannya dan yang paling penting kita yakin akan diri kita dan kemampuan yang kita miliki. Walaupun kemampuan kita beda pasti beda pula jalan yang terbaik untuk kita. Semua anggota kelompok menanggapi dengan semangat, “Iya bu, benar sekali yang ibu katakan, mulai sekarang kami akan yakin dengan kemampuan yang kami miliki terutama dalam belajar.

b). Latihan kognitif

Dalam hal ini peneliti menggunakan imajinasi anggota kelompok, yang mana peneliti memerintahkan anggota kelompok untuk membayangkan ketika kita tidak menghargai kemampuan kita dan merasa rendah diri ketika karena tidak yakin akan kemampuan yang kita miliki yang mengakibatkan kita tidak berkonsentrasi dalam belajar. Tujuan dari teknik ini agar terlatihnya kognitif siswa yang tadinya negatif menjadi positif.

2) Tahap Pelaksanaan

a) Penguatan kembali (reinforcement)

Pada tahap ini peneliti memberikan penguatan berupa pujian dan dukungan kepada anggota kelompok yang telah melakukan perubahan baik dari segi pola pikir maupun tingkah lakunya. Tujuan dari strategi ini agar anggota kelompok semangat menjalani kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan dan mereka merasa dihargai dan bangga akan hasil yang diperoleh dari kegiatan kelompok dan treatment yang telah diberikan.

b) Kontrak kontingensi

Peneliti menjelaskan perilaku atau perubahan seperti apa yang harus dilakukan oleh anggota kelompok. Pada dasarnya perilaku atau perubahan yang peneliti jelaskan yang berguna bagi perubahan pola pikir dan tingkah lakunya.

3) Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran ini peneliti menanyakan bagaimana perasaan anggota kelompok ketika melaksanakan layanan bimbingan kelompok dan apa yang bisa didapatkan dari konseling CBT setting kelompok ini. Pendapat dari anggota sangat senang dengan adanya konseling CBT setting kelompok ini. Mereka menyadari pemikiran-pemikiran mereka selama ini salah. Setelah itu peneliti langsung memberikan angket kepada anggota kelompok untuk melihat apakah ada perubahan yang terjadi pada anggota kelompok setelah dilakukannya konseling CBT setting kelompok dengan treatment yang telah diberikan.

Hasil yang penulis dapatkan dari *treatment* keempat yaitu siswa telah yakin akan kemampuan yang dimilikinya, apapun tugas yang diberikan mereka tidak akan menunda lagi dan akan mengerjakannya dengan semaksimal mungkin serta mampu bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan guru. Siswa berjanji akan selalu optimis dalam belajar dan yakin dengan kemampuan yang mereka miliki. Pada *treatment* ini sudah tercapailah ke tiga aspek yaitu siswa sudah bisa yakin akan kemampuannya untuk menggerakkan motivasi, sudah bisa mengatasi kemampuan kognitif dan sudah mampu memenuhi tuntutan situasi dalam belajar.

3. Deskripsi Data Hasil *Posttest*

Posttest dilakukan dalam penelitian ini untuk melihat apakah ada atau tidaknya peningkatan efikasi diri siswa dalam belajar setelah melaksanakan kegiatan konseling pendekatan (CBT) setting kelompok. Pemberian *posttest* pada penelitian ini diberikan kepada kelompok

eksperimen, yakni sebanyak 10 orang siswa, untuk mendapatkan hasil *posttest* pada penelitian ini penulis menggunakan instrumen yang sama pada kelompok eksperimen, setelah melakukan *posttest*, didapatkan hasil tentang efikasi diri siswa dalam belajar, sebagai berikut:

Tabel 4. 3
Skor Efikasi Diri Siswa Dalam Belajar Setelah
Diberikan Pendekatan *CBT Setting* Kelompok (*Posttest*)

No	Kode Siswa/Inisial	Skor	Kategori Efikasi Diri Siswa Dalam Belajar
1	ARP	107	Sangat tinggi
2	AS	94	Tinggi
3	GPP	90	Tinggi
4	ZS	94	Tinggi
5	YSR	98	Tinggi
6	NF	90	Tinggi
7	OS	95	Tinggi
8	EO	93	Tinggi
9	RA	101	Sangat Tinggi
10	MS	97	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa ada 2 orang siswa yang kategori efikasi diri dalam belajar pada kategori sangat tinggi. Siswa yang berada pada kategori tinggi ada 8 orang. Lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4. 4
Frekuensi Kategori Efikasi Diri Siswa dalam belajar Setelah Diberikan
Pendekatan *CBT Setting* Kelompok (*Posttest*)

N=10

No	Rentang Skor	Kategori	f	%
1.	100 – 120	Sangat Tinggi	2	20%
2.	81 – 99	Tinggi	8	80%
3.	62 – 80	Sedang	0	-
4.	43 – 61	Rendah	0	-
5.	24 – 42	Sangat Rendah		
	Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel frekuensi di atas dapat dipahami bahwa sebagian besar siswa yang menjadi sampel penelitian ini merupakan siswa pada kategori efikasi diri rendah dalam belajar . Persentase sampel pada kategori sangat tinggi adalah 20%, untuk kategori tinggi 80%,

- a) Interpretasi skor efikasi diri siswa dalam belajar pada aspek keyakinan akan kemampuan untuk menggerakkan motivasi

Tabel 4. 5
Rentangan Skor Efikasi diri siswa dalam belajar
Pada Aspek a

RENTANG SKOR	KATEGORI
26 - 30	Sangat Tinggi
21 – 25	Tinggi
16– 20	Sedang
11 – 15	Rendah
6 – 10	Sangat Rendah

Tabel 4. 6
Skor Klasifikasi Efikasi diri dalam belajar Berdasarkan Aspek a
Setelah Mengikuti konseling CBT setting kelompok

NO	NAMA	PRETEST		POSTEST	
		SKOR	K	SKOR	K

1	ARP	18	Sedang	26	Tinggi
2	AS	12	Rendah	25	Tinggi
3	GPP	11	Rendah	21	Tinggi
4	ZS	10	Sangat rendah	22	Tinggi
5	YSR	11	Rendah	26	Sangat tinggi
6	NF	12	Rendah	20	Sedang
7	OS	12	Rendah	25	Tinggi
8	EO	12	Rendah	22	Tinggi
9	RA	10	Sangat rendah	27	Sangat tinggi
10	MS	8	Sangat rendah	23	Tinggi

Tabel 4. 7
Tabel Klasifikasi Sebelum Diberikan konseling CBT setting kelompok
Aspek a

No	Siswa	Kategori
1.	-	Sangat Tinggi
2.	-	Tinggi
3.	1 Orang	Sedang
4.	6 Orang	Rendah
5.	3 Orang	Sangat Rendah

Tabel 4. 8
Tabel Klasifikasi Setelah Diberikan konseling CBT setting kelompok
Pada Aspek a

No	Siswa	Kategori
1.	2 Orang	Sangat Tinggi
2.	7 Orang	Tinggi
3.	1 Orang	Sedang
4.	-	Rendah
5.	-	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa siswa yang memiliki skor efikasi diri siswa dalam belajar pada aspek b, pada kategori sangat rendah (3orang), pada kategori rendah (6 orang), pada kategori sedang (1 orang)pada kategori sanagt tinggi tidak ada, sebelum diberikan konseling CBT Setting kelompok. Dari tabel di atas terlihat bahwa siswa yang memiliki skor efikasi diri siswa dalam belajar pada aspek 1, pada kategori sangat tinggi (2 orang), pada tinggi (7orang), pada kategori sedang (1 orang), setelah diberikan konseling CBT setting kelompok Dapat dipahami bahwa adanya peningkatan efikasi diri siswa dalam belajar pada aspek 1, setelah diberikan konseling CBT setting kelompok

b) Interpretasi efikasi diri siwa dalam belajar pada aspek kemampuan kognitif

Tabel 4. 9
Rentangan Skor Efikasi diri dalam belajar
Pada Aspek b

RENTANG SKOR	KATEGORI
43 – 50	Sangat Tinggi
35 – 42	Tinggi
27 – 34	Sedang

19 – 26	Rendah
10 – 18	Sangat Rendah

Tabel 4. 10
Skor Klasifikasi Setelah Mengikuti konseling
pendekatan CBT setting kelompok
Efikasi diri siswa dalam belajar berdasarkan Aspek b

NO	NAMA	PRETEST		POSTEST	
		SKOR	K	SKOR	K
1	ARP	28	Sedang	45	Sangat tinggi
2	AS	22	Rendah	39	Tinggi
3	GPP	22	Rendah	38	Tinggi
4	ZS	22	Rendah	40	Tinggi
5	YSR	16	Sangat rendah	42	Tinggi
6	NF	26	Rendah	39	Tinggi
7	OS	22	Rendah	40	Tinggi
8	EO	21	Rendah	40	Tinggi
9	RA	20	Rendah	41	Tinggi
10	MS	17	Sangat rendah	41	Tinggi

Tabel 4. 11
Tabel Klasifikasi Sebelum Diberikan
konseling pendekatan CBT setting kelompok
Pada Aspek b

No	Siswa	Kategori
1.	-	Sangat Tinggi
2.	-	Tinggi
3.	1 Orang	Sedang
4.	8 Orang	Rendah
5.	2 Orang	Sangat Rendah

Tabel 4. 12
Tabel Klasifikasi Setelah Diberikan
konseling pendekatan CBT setting kelompok
Pada Aspek b

No	Siswa	Kategori
1.	1 Orang	Sangat Tinggi
2.	9 Orang	Tinggi
3.	-	Sedang
4.	-	Rendah
5.	-	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa siswa yang memiliki skor efikasi diri siswa dalam belajar pada aspek b, pada kategori sangat rendah (2orang), pada kategori rendah (8 orang), pada kategori sedang (1 orang) pada kategori sanagt tinggi tidak ada, sebelum diberikan konseling CBT Setting kelompok. Dari tabel di atas terlihat bahwa siswa yang memiliki skor efikasi diri siswa dalam belajar pada aspek 2, pada kategori sangat tinggi (1 orang), pada tinggi (9 orang), pada kategori sedang tidak ada, setelah diberikan konseling CBT setting kelompok. Dapat dipahami bahwa adanya peningkatan efikasi diri

siswa dalam belajar pada aspek 2, setelah diberikan konseling CBT setting kelompok .

- c) Interpretasi skor efikasi diri siswa dalam belajar pada aspek tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi dalam belajar

Tabel 4. 13
Rentangan Skor Efikasi diri siswa dalam belajar
Pada Aspek c

RENTANG SKOR	KATEGORI
36 – 40	Sangat Tinggi
29 – 35	Tinggi
22 – 28	Sedang
15– 21	Rendah
8 – 14	Sangat Rendah

Tabel 4. 14
Skor Klasifikasi
Efikasi diri dalam belajar Berdasarkan Aspek c
Setelah Mengikuti konseling pendekatan CBT setting kelompok

NO	NAMA	PRETEST		POSTEST	
		SKOR	K	SKOR	K
1	ARP	22	Sedang	36	Sangat tinggi
2	AS	14	Sangat rendah	31	Tinggi
3	GPP	22	Sedang	31	Tinggi
4	ZS	13	Sangat rendah	32	Tinggi
5	YSR	13	Sangat rendah	30	Tinggi

6	NF	15	Rendah	31	Tinggi
7	OS	23	Sedang	30	Tinggi
8	EO	22	Sedang	31	Tinggi
9	RA	20	Rendah	34	Tinggi
10	MS	20	Rendah	33	Tinggi

Tabel 4. 15
Tabel Klasifikasi Sebelum Diberikan
konseling pendekatan *CBT setting* kelompok
Pada Aspek c

No	Siswa	Kategori
1.	-	Sangat Tinggi
2.	-	Tinggi
3.	4 Orang	Sedang
4.	3 Orang	Rendah
5.	3 Orang	Sangat Rendah

Tabel 4. 16
Tabel Klasifikasi Setelah Diberikan
konseling pendekatan *CBT setting* kelompok
Pada Aspek c

No	Siswa	Kategori
1.	1 Orang	Sangat Tinggi
2.	9 Orang	Tinggi
3.	-	Sedang
4.	-	Rendah
5.	-	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa siswa yang memiliki skor efikasi diri siswa dalam belajar pada aspek c, pada kategori sangat rendah (3 orang), pada kategori rendah (3 orang), pada kategori sedang (4 orang) pada kategori sangat tinggi tidak ada, sebelum diberikan konseling CBT Setting kelompok. Dari tabel di atas terlihat bahwa siswa yang memiliki skor efikasi diri siswa dalam belajar pada aspek 3, pada kategori sangat tinggi (1 orang), pada tinggi (9 orang), pada kategori sedang tidak ada, setelah diberikan konseling CBT setting kelompok. Dapat dipahami bahwa adanya peningkatan efikasi diri siswa dalam belajar pada aspek 3, setelah diberikan konseling CBT setting kelompok. Adapun perbandingan efikasi diri siswa dalam belajar, *pre-test-pos-test* dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4. 17
Perbandingan Efikasi Diri Siswa Dalam Belajar *Pretest-Postest*

No	Kode Siswa/initial	<i>Pretest</i>		<i>Postest</i>		Peningkatan Skor
		Skor	Kategori Efikasi Diri Siswa Dalam Belajar	Skor	Kategori Efikasi Diri Siswa Dalam Belajar	
1	ARP	68	Sedang	107	Sangat tinggi	39
2	AS	46	Rendah	94	Tinggi	48
3	GPP	45	Rendah	90	Tinggi	45
4	ZS	45	Rendah	94	Tinggi	49
5	YSR	50	Rendah	98	Tinggi	48
6	NF	53	Rendah	90	Tinggi	37
7	OS	57	Rendah	95	Tinggi	38
8	EO	55	Rendah	93	Tinggi	38
9	RA	55	Rendah	101	Sangat Tinggi	46

10	MS	40	Rendah	97	Tinggi	57
Jumlah		514		959		445
Rata-rata		51,4		95,9		44,5

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa ada peningkatan skor efikasi diri dalam belajar setelah mengikuti kegiatan konseling pendekatan CBT setting kelompok. Peningkatan terlihat dari hasil *pretest-posttest*, jika dilihat dari hasil *pretest* skor secara keseluruhan efikasi diri siswa dalam belajar adalah 514 dengan rata-rata 51,4, dengan rincian satu orang siswa berada pada kategori sedang, Sembilan orang siswa rendah.

Hasil *posttest* menunjukkan adanya kenaikan skor secara keseluruhan efikasi diri siswa dalam belajar, secara keseluruhan skor *posttest* adalah 959 dengan rata-rata 95,9, dengan rinciannya delapan orang siswa berada pada tinggi, dan empat orang siswa pada kategori sangat tinggi. Berdasarkan hal tersebut dapat dipahami bahwa adanya peningkatan efikasi diri siswa dalam belajar di SMAN 1 Rambatan setelah diberikan *treatment* berupa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT) Setting Kelompok*.

B. Uji Hipotesis

- a) Efikasi diri siswa dalam belajar pada aspekkeyakinan akan kemampuan untuk mengerekkkan motivasi

Tabel 4. 18
Tabel Kerja Uji t Efikasi Diri Siswa Dalam Belajar
Pada Aspek Keyakinan Akan Kemampuan
Untuk Mengerekkkan Motivasi

No	Y ₁	Y ₂	D = (Y ₂ -Y ₁)	D ² = (Y ₂ -Y ₁) ²
1	18	26	8	64
2	12	25	13	169
3	11	21	10	100

4	10	22	12	144
5	11	26	15	225
6	12	20	8	64
7	12	25	13	169
8	12	22	10	100
9	10	27	17	289
10	8	23	15	225
Σ	116	237	121	1549
Rata-rata	11,6	23,7	12,1	154,9

- 1) Mencari mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N} = \frac{121}{10} = 12,1$$

- 2) Mencari *deviasistandar* dari *difference*

$$\begin{aligned} SD_D &= \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N} - \left(\frac{\Sigma D}{N}\right)^2} \\ &= \sqrt{\frac{1549}{10} - \left(\frac{121}{10}\right)^2} \\ &= \sqrt{(154,9) - (12,1)^2} \\ &= \sqrt{8,49} \\ &= \mathbf{2,91} \end{aligned}$$

- 3) Mencari standar eror dari *mean of difference*.

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}} = \frac{2,91}{\sqrt{9}} = \frac{2,91}{3} = \mathbf{0,97}$$

- 4) Mencari harga t_0 dengan rumus sebagai berikut:

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}} = \frac{12,1}{0,97} = \mathbf{12,47}$$

- 5) Mencari nilai *df*

$$\begin{aligned} df &= N - 1 \\ &= 10 - 1 = 9 \end{aligned}$$

Hasil uji t Efikasi diri siswa dalam belajar pada aspekkeyakinan akan kemampuan untuk mengerekkkan motivasi menunjukkan $t_{hitung} (12,47) > t_{tabel} (3,25)$ pada taraf signifikansi 1%. Berdasarkan analisis data di atas dapat dipahami adanya peningkatan efikasi diri siswa setelah diberikan konseling pendekatan CBT setting kelompok berpengaruh terhadap efikasi diri siswa dalam belajar, pada aspek aspekkeyakinan akan kemampuan untuk mengerekkkan motivasi

b) Efikasi diri siwa dalam belajar pada aspek kemampuan kognitif

Tabel 4. 19
Tabel Kerja Uji t Efikasi Diri Siswa Dalam Belajar
Pada Aspek Kemampuan Kognitif

No	Y ₁	Y ₂	D = (Y ₂ -Y ₁)	D ² = (Y ₂ -Y ₁) ²
1	28	45	17	289
2	22	39	17	289
3	22	38	16	256
4	22	40	18	324
5	16	42	26	676
6	26	39	13	169
7	22	40	18	324
8	21	40	19	361
9	20	41	21	441
10	17	41	24	576
Σ	216	405	189	3705
Rata-rata	21,6	40,5	18,9	370,5

1) Mencari mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\sum D}{N} = \frac{189}{10} = 18,9$$

2) Mencari *deviasistandar* dari *difference*

$$\begin{aligned}
 SD_D &= \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2} \\
 &= \sqrt{\frac{3705}{10} - \left(\frac{189}{10}\right)^2} \\
 &= \sqrt{(370,5) - (357,21)^2} \\
 &= \sqrt{13,29} \\
 &= \mathbf{3,6}
 \end{aligned}$$

3) Mencari standar eror dari *mean of difference*.

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}} = \frac{3,6}{\sqrt{9}} = \frac{3,6}{3} = \mathbf{1,2}$$

4) Mencari harga t_0 dengan rumus sebagai berikut:

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}} = \frac{18,9}{1,2} = \mathbf{15,75}$$

5) Mencari nilai df

$$\begin{aligned}
 df &= N - 1 \\
 &= 10 - 1 = 9
 \end{aligned}$$

Hasil uji t Efikasi diri siswa dalam belajar pada aspek kemampuan kognitif menunjukkan $t_{hitung} (15,75) > t_{tabel} (3,25)$ pada taraf signifikansi 1%. Berdasarkan analisis data di atas dapat dipahami adanya peningkatan efikasi diri siswa dalam belajar setelah diberikan konseling pendekatan CBT setting kelompok berpengaruh terhadap efikasi diri siswa dalam belajar, pada aspek kemampuan kognitif.

c) Efikasi diri siswa dalam belajar pada aspek tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi dalam belajar

Tabel 4. 20
Tabel Kerja Uji t Efikasi Diri Siswa Dalam Belajar
Pada Aspek Tindakan yang Diperlukan untuk
Memenuhi Tuntutan Situasi dalam Belajar

No	Y ₁	Y ₂	D = (Y ₂ -Y ₁)	D ² = (Y ₂ -Y ₁) ²
1	22	36	14	196
2	14	31	17	289

3	22	31	9	81
4	13	32	19	361
5	13	30	17	289
6	15	31	16	256
7	23	30	7	49
8	22	31	9	81
9	20	34	14	196
10	20	33	13	169
Σ	184	319	135	1967
Rata-rata	18,4	31,9	13,5	196,7

- 1) Mencari mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N} = \frac{153}{10} = 13,5$$

- 2) Mencari *deviasistandar* dari *difference*

$$\begin{aligned} SD_D &= \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N} - \left(\frac{\Sigma D}{N}\right)^2} \\ &= \sqrt{\frac{1967}{10} - \left(\frac{135}{10}\right)^2} \\ &= \sqrt{(196,7) - (13,5)^2} \\ &= \sqrt{11,45} \\ &= \mathbf{3,38} \end{aligned}$$

- 3) Mencari standar eror dari *mean of difference*.

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}} = \frac{3,38}{\sqrt{9}} = \frac{3,38}{3} = \mathbf{1,12}$$

- 4) Mencari harga t_0 dengan rumus sebagai berikut:

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}} = \frac{13,5}{1,12} = \mathbf{12,05}$$

- 5) Mencari nilai df

$$df = N - 1$$

$$= 10 - 1 = 9$$

Hasil uji t Efikasi diri siswa dalam belajar pada aspek tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi dalam belajar menunjukkan $t_{hitung} (12,05) > t_{tabel} (3,25)$ pada taraf signifikansi 1%. Berdasarkan analisis data di atas dapat dipahami konseling pendekatan CBT setting kelompok berpengaruh terhadap efikasi diri siswa dalam belajar, pada aspek tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi dalam belajar

Tabel 4. 21
Tabel Kerja Uji t Berpasangan/ Paired Sample “t-test”
Pretest-Postest

No	Y ₁	Y ₂	D = (Y ₂ -Y ₁)	D ² = (Y ₂ -Y ₁) ²
1	68	107	39	1521
2	46	94	48	2304
3	55	90	35	1225
4	45	94	49	2401
5	40	98	58	3364
6	53	90	37	1369
7	57	95	38	1444
8	55	93	38	1444
9	50	101	51	2601
10	45	97	52	2704
Σ	514	959	445	20377
Rata-rata	51,4	95,9	44,5	2037,7

1) Mencari mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\sum D}{N} = \frac{445}{10} = 44.5$$

2) Mencari *deviasistandar* dari *difference*

$$\begin{aligned} SD_D &= \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2} \\ &= \sqrt{\frac{20377}{10} - \left(\frac{445}{10}\right)^2} \\ &= \sqrt{(1999,3) - (44,7)^2} \\ &= \sqrt{0,057} \\ &= \mathbf{0,23} \end{aligned}$$

3) Mencari standar eror dari *mean of difference*.

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}} = \frac{0,23}{\sqrt{9}} = \frac{0,23}{3} = \mathbf{0,07}$$

4) Mencari harga t_0 dengan rumus sebagai berikut:

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}} = \frac{44,5}{0,07} = \mathbf{63,57}$$

5) Mencari nilai df

$$\begin{aligned} df &= N - 1 \\ &= 10 - 1 = 9 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil analisis data statistik di atas, maka didapatkan bahwa harga “t” hitung sebanyak 63,57, dengan df 9, jika dilihat pada tabel t dengan taraf signifikansi 1%, maka diperoleh harga kritik t sebesar (3,25). Kemudian dengan membandingkan hasil dari t hitung (t_0) dengan t tabel (t_t), maka dapat di analisa bahwa t_0 lebih besar dari t_t , pada taraf signifikansi 1% yaitu, $63,57 > 3,25$.

Hasil analisis data di atas menunjukkan bahwa t hitung $>$ t tabel, dengan demikian maka H_0 yang menyatakan “Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* tidak berpengaruh signifikan terhadap Efikasi Diri Siswa Dalam Belajar di SMAN 1 Rambatan”, ditolak, dengan demikian H_a yang menyatakan “Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* berpengaruh signifikan terhadap Efikasi Diri Siswa Dalam Belajar di SMAN 1 Rambatan”, diterima, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian Pendekatan *Cognitive Behavior*

Therapy (CBT) terhadap Efikasi Diri Siswa Dalam Belajar di SMAN 1 Rambatan.

C. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan, maka hasilnya adalah hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dapat dilihat dengan membandingkan besarnya t yang penulis peroleh ($t_o = 63,57$) dan besarnya " t " yang tercantum pada tabel t yaitu 3,25. Ini berarti bahwa konseling pendekatan *Cognitive behavioral therapy (CBT) setting* kelompok berpengaruh signifikan meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar di SMAN 1 Rambatan pada taraf signifikansi 1%.

Berdasarkan pendapat tersebut dipahami bahwa siswa SMAN 1 Rambatan khususnya yang menjadi subjek penulis telah dapat memanfaatkan konseling pendekatan *CBT setting* kelompok dalam meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar di SMAN 1 Rambatan. Siswa yang pada awalnya memiliki efikasi diri yang rendah dalam belajar, tetapi karena dilatih untuk terus aktif melalui konseling pendekatan *CBT setting* kelompok. Keaktifan siswa akan tumbuh jika ikut serta dalam kegiatan bimbingan kelompok.

Artinya konseling pendekatan *Cognitive behavioral therapy (CBT) setting* kelompok dapat dijadikan sebagai upaya untuk meningkatkan pengembangan *self-efficacy siswa* dalam mengubah pikiran individu, perilaku, emosi, dan prestasi individu, terutama dalam belajar. Berikut ini akan penulis jabarkan efikasi diri siswa dalam 3 aspek yaitu:

1. Keyakinan akan kemampuan untuk menggerakkan motivasi

Pada aspek keyakinan akan kemampuan untuk menggerakkan motivasi ini sebelum diberikan treatment siswa tersebut tidak tekun dalam belajar dan menghindari tugas yang diberikan guru setelah diberikan treatment siswa tersebut menyadari bahwa mereka mempunyai kemampuan dan menjadi lebih rajin dalam belajar.

2. Kemampuan kognitif

Pada aspek kemampuan kognitif ini sebelum diberikan treatment siswa tersebut putus asa dalam mengerjakan tugas sekolah setelah memberikan treatment siswa ini berusaha mengerjakan tugas-tugasnya tanpa putus asa.

3. Tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi dalam belajar

Pada aspek tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi dalam belajar ini. Sebelum diberikan treatment siswa tersebut suka menunda dalam mengerjakan tugas dan tidak berani bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru. Setelah diberikan treatment siswa tersebut sudah ada keberanian untuk bertanya dan menjawab ketika guru memberikan pertanyaan. Dari pernyataan di atas sudah terlihat bahwa dengan konseling *cognitive behavioral therapy* (CBT) setting kelompok bahwa efikasi diri pada siswa tersebut dalam belajar sudah meningkat.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa dengan Mengubah efikasi diri yang rendah berarti mengubah pola pikir, dan salah satu alternatif konseling yang dapat dilakukan adalah konseling kognitif-perilaku, atau yang biasa dikenal dengan istilah *cognitive behavioral therapy* (CBT). Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki siswa menandakan bahwa siswa memiliki keyakinan yang bagus terhadap kemampuan yang dimilikinya sehingga memunculkan untuk mengerakkan motivasi yang tinggi dalam dirinya dalam menyelesaikan tugas. individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mampu memotivasi dirinya untuk menyelesaikan permasalahan yang muncul dalam dirinya, serta dapat mencegah berbagai permasalahan lain yang akan menjadi rintangan baginya dalam mencapai tujuan yang ia inginkan, serta mampu melatih kemampuan kognitifnya agar lebih berfikir positif kebanding negatifnya, dan mampu mengatasi tindakan apa saja yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi dalam belajar.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan paparan hasil penelitian dan pembahasan di atas, penelitian ini menyimpulkan sebagai berikut:

1. Temuan penelitian bahwa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT) Setting* Kelompok berpengaruh terhadap peningkatan efikasi diri siswa dalam belajar, ini dibuktikan dengan hasil *pretest* dan *posttest* yaitu adanya peningkatan terhadap efikasi diri siswa dalam belajar.
2. Berdasarkan Uji t, yang menyatakan “Konseling pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT) setting* kelompok berpengaruh signifikan terhadap efikasi diri siswa dalam belajar di SMAN 1 Rambatan” karena dari hasil analisis data menunjukkan bahwa $t_o \geq t_t$ yakni pada taraf signifikansi 1% $t_t=3,25$, sementara $t_o= 63,57$ Dapat dipahami pemberian konseling pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT) Setting* kelompok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap efikasi diri siswa dalam belajar pada taraf signifikansi 1%. Dengan demikian dapat diartikan bahwa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT) Setting* Kelompok berpengaruh secara signifikan terhadap efikasi diri siswa dalam belajar di SMAN 1 Rambatan.

B. Implikasi

Dari sekian banyak pendekatan-pendekatan atau model-model konseling, penulis menggunakan konseling model *cognitive behavior therapy (CBT) setting* kelompok, konseling model *cognitive behavior therapy (CBT) setting* kelompok ini dapat membantu guru bimbingan dan konseling di sekolah maupun di luar sekolah untuk memaksimalkan cara kerjanya dalam mengatasi siswa dalam kegiatan proses belajar mengajar yaitu tentang efikasi diri siswa dalam belajar.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti ingin memberi saran kepada:

1. Guru BK di SMAN 1 Rambatan untuk bisa lebih *intens* melaksanakan layanan Bimbingan kelompok baik untuk pengentasan maupun untuk mengembangkan masalah efikasi diri siswa dalam.
2. Kepala sekolah SMAN 1 Rambatan, hendaknya dapat memfasilitasi dan menunjang kegiatan layanan Bimbingan kelompok baik dari segi sarana dan prasarana.
3. Siswa agar senantiasa bersikap proaktif dalam mengikuti *Cognitive Behavior Therapy (CBT) Setting* Kelompok serta kegiatan - kegiatan BK lainnya supaya dapat menjadi wadah untuk mengembangkan potensi diri sehingga bisa mencapai kehidupan efektif sehari-hari dan mampu untuk menanggulangi kehidupansehari-hari yang terganggu.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar Saifuddin. 2012. *Reliabilitas dan Validitas Edisi IV*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Budi, Florensa, dan Yulia. 2016. *Peningkatan Efikasi Diri dan Penurunan Depresi Pada Remaja dengan Cognitif Behavior Therapy* . *Jurnal Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia* 19(3): 172
- Darimis. 2014. *Model-Model Konseling. STAIN Batusangkar*. Batusangkar: Press
- Elna dan Rodiatul. 2013. *Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction*. *Jurnal Psikologi Universitas Sumatera Utara* 9(1): 19
- Faisal Sanapiah. 1982. *Metode penelitian Pendidikan* Surabaya: Usaha Nasional
- Febrianti Eka. 2012 “Hubungan Antara Efikasi Diri dan Pengambilan Keputusan Dengan Kinerja (Studi pada SDN Kecamatan Duren Sawit Jakarta Timur)”, *Jurnal Manajemen Pendidikan*, h. 201
- Ghofran M, Nur dan Risnawita S, Rini. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media. Jogjakarta.
- Glading Samuel, T. 2012. *Konseling: Profesi yang Menyeluruh, Edis Keenam*. Jakarta: PT Indeks.
- Hanafi Abdul Halim. 2011. *Metodologi Penelitian Bahasa*. Jakarta: Diadit Media Press.
- Hayati Mala . 2010. “Hubungan Kemampuan Metakognitif dan Efikasi Diri dengan Prestasi Keterampilan Laboratorium Kimia Analitik Mahasiswa Analisis Kesehatan”. Tesis, Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Hayati Wirda. 2013. “Penguatan Self Efficacy dengan Pendekatan Konseling Ego Melalui Layanan Konseling Individual di MAN 2 Batusangkar”, *Skripsi Sarjana, Program Studi Bimbingan dan Konseling STAIN Batusangkar*. Batusangkar.
- Intan Prastihastari Wijaya dan Niken Titi Pratitis. 2012. “Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial Orang tua Dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Dalam Perkuliahan, *Jurnal Pesona*, 1(1): 43

- Jumarin. 2011. *Pengaruh Layanan Bimbingan dan Konseling dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Belajar Pada Siswa SMP di Kabupaten Kulon Progo*.
- Kasiram Moh. 2010. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: UIN Maliki Press.
- Leod Jhon, Mc . 2006. *PengantarKonseling Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana Perada Media Grup27
- Muqodas Idat. 2011. *Cognitive Behavior Therapy (CBT) Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia*. Bandung 29-30 Oktober 2011. Alumni Magister Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana UPI 2011 dan Anggota ABKIN: 7-10
- Myrick Robert, D. 2003. *Developmental Guidance and Counseling. A Pratical Approach, neapolis: Educational Media Corporation*.
- Natawidjaja Rochman. 2009. *Konseling Kelompok, Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press.
- Nelson Richard, J. 2011. *Teori dan Pratik Konseling dan Terapi, Edisi ke Empat*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Noor Juliansyah. 2011. *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, & Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana Perdana Media Group.
- Pajares Frank dan Schunk Dale, H. 2001. *Self Efficacy Theory dalam The Development Of Academic Self Efficacy*. <https://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/SchunkPajares2001.PDF>. 19 Januari 2018 (14:35).
- R Ayu Nuzulia. 2011. *Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. Jurnal Psikologi Islam*. 8(2): 240.
- Ridwan. 2010. *Metode & Teknik Menyusun Tesis*. Bandung: Alfabeta.
- Ridho Muhammad. 2013. “*Hubungan antara Efikasi Diri dengan Keaktifan Siswa dalam Layanan Bimbingan Kelompok di SMA 1 Salimpaung*”. Skripsi Sarjana, Jurusan Bimbingan dan Konseling STAIN Batusangkar. Batusangkar.
- Rusmana Nandang. 2009. *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah*. Bandung: Rizki Prees.

- Sartika Dewi . 2012. “*Self Efficacy Perawat dalam Penggunaan Sistem Informasi Keperawatan di Rsia Bunda Jakarta:Studi Fenomenologi*”. Tesis, fakultas ilmu Keperawatan Program Magister Ilmu Keperawatan Kekhususan Kepemimpinan dan Manajemen Keperawatan Depok. Depok.
- Santrock John , W . 2007. *Remaja, Terj. Benedictine Widyasinta, “Adolescence,* t.tp: Erlangga
- Sudijono Anas. 2005. *Pengantar Statistik Pendidikan.* Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sufirmansyah. 2015. *Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pascasarjan Prodi. Jurnal PAI STAIN Kediri 3(2): 140.*
- Suharmawan Wahid. 2012. *Cognitive Behavior Therapy (CBT).* <http://konselorindonesia.blogspot.com/2012/04/cognitive-behavior-therapy-cbt.html>. 12 Oktober 2017 (15:23).
- Sugiyono. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R &D.* Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. 2010.*Metodologi Penelitian Pendidikan (Kompetensi Dan Praktiknya).* Jakarta:Bumi Aksara.
- W. Passer, Michael dan E. Smith, Ronald. 2008. *Psychology “The Science of Mind and Behavior”*,New York: McGraw-Hill
- Yusuf Muri. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan.* Jakarta: Prenadamedia Group.
- Yusuf Syamsul dan Nur Ihsan Juntika. 2011. *Teori Kepribadian.* Bandung: Rosdakarya Offset.