

	Jurnal Al-Taujih Bimbingan dan Konseling Islami	p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN: 2715-7571
		Volume 9 No. 1 Januari - Juni 2023 Hal 20-27
		https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/
Received November 11 th 2022; Accepted June 20 th 2023; Published July 16 th 2023		

EFIKASI DIRI AKADEMIK (STUDI FENOMENOLOGI TERHADAP SISWA KELAS XI AKOMODASI PERHOTELAN 2 DI SMK NEGERI 2 CIREBON)

¹Sri Komariah*, ¹Qoridatul Janah, ¹Nopi Nurhayati, ¹Ajrin Alfiratin & ²Ani Yusmirani
sriqomariah78@gmail.com

¹Institut Agama Islam Bunga Bangsa Cirebon, Indonesia & ²SMK NEGERI 2 Cirebon

Abstract : *Education will continue to change its order from time to time in accordance with the times and the development of science and technology, because education is intended to prepare students in order to face life and life in the present and the future. Many students feel that they have experienced changes in the teaching and learning system, as well as doing more difficult tasks, especially since Covid 19. Academic self-efficacy is a strong belief in the process of achieving optimal achievement. The purpose of this study was to determine the academic self-efficacy of students at SMK Negeri 2 Cirebon. This is because self-efficacy is important in a learning process and career decisions. The services provided are classical guidance services for active learning techniques with a Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach. The research approach used in this study is a qualitative approach using a phenomenological research design. The results of this study indicate that students already know which level of academic self-efficacy is, high or low. Students also know their strengths and weaknesses in the academic field. In addition, they begin to have confidence in the learning process. This increase includes several factors such as parental encouragement, self-will, ideals, motivation from the teacher.*

Keywords: *academic self-efficacy, classical guidance, active learning, cognitive behavior therapy.*

Abstrak : Pendidikan akan terus berubah tatanannya dari waktu ke waktu sesuai dengan tuntutan zaman dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, karena pendidikan ditujukan untuk menyiapkan peserta didik dalam rangka menghadapi hidup dan kehidupannya di masa kini dan masa datang. Banyak siswa yang merasa mengalami perubahan sistem belajar mengajar, serta tuntutan tugas yang lebih sulit, apalagi semenjak Covid 19. Efikasi diri akademik tersebut merupakan keyakinan yang kuat dalam proses pencapaian prestasi yang optimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efikasi diri akademik siswa di SMK Negeri 2 Cirebon. Hal ini dikarenakan efikasi diri merupakan hal yang penting dalam sebuah proses pembelajaran dan keputusan karir. Layanan yang diberikan adalah layanan bimbingan klasikal teknik *active learning* dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan menggunakan desain penelitian fenomenologis. Hasil penelitian ini menunjukkan siswa sudah mengetahui efikasi diri akademiknya dalam tingkatan yang mana, tinggi atau rendah. Siswa juga sudah tahu kelemahan dan kelebihan dalam bidang akademik. Selain itu mereka mulai mempunyai rasa percaya diri dalam proses pembelajaran. Peningkatan ini dipengaruhi beberapa faktor didalamnya seperti, dorongan orangtua, kemauan diri sendiri, cita-cita, motivasi dari guru pelajaran.

Kata Kunci: efikasi diri akademik, bimbingan klasikal, teknik *active learning*, *cognitive behavior therapy*.

A. PENDAHULUAN

Pendidikan akan terus berubah tatanannya dari waktu ke waktu sesuai dengan tuntutan zaman dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, karena pendidikan ditujukan untuk menyiapkan peserta didik dalam rangka menghadapi hidup dan kehidupannya di masa kini dan masa datang. Undang – Undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Bab I Pasal 1 menyatakan bahwa Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki spiritual keagamaan , pengendalian diri , kepribadian , kecerdasan , akhlak mulia serta ketrampilan yang diperlukan dirinya , masyarakat , bangsa dan Negara (Junaedi, 2019).

Dalam rangka pengembangan kompetensi peserta didik dimana memerlukan sistem layanan pendidikan di satuan pendidikan yang tidak hanya mengandalkan layanan pembelajaran mata pelajaran, tetapi juga layanan bantuan khusus yang lebih bersifat psiko-edukatif melalui layanan bimbingan dan konseling, dimana setiap peserta didik satu dengan lainnya berbeda (Daryanto, 2015).

Perkembangan diri pada fase masa kanak-kanak merupakan suatu hal yang penting dan dipengaruhi oleh banyak hal (Reynolds et al., 2017). Rasa percaya diri merupakan hal penting dalam pendidikan dasar (Aryaprasta & Riyadi, 2018). Kepercayaan diri merupakan modal dasar bagi individu untuk melakukan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan “kepercayaan diri”, individu dapat terbantu dalam melakukan hubungan sosial dengan sesama temannya. Santrock (2003) menyatakan kepercayaan diri sebagai suatu dimensi yang bersifat evaluasi yang dapat menggambarkan keseluruhan diri seseorang. Kepercayaan diri yang tinggi menggambarkan individu memiliki harga diri. Merasa diri berharga akan mempengaruhi penampilan individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Hal ini penting bagi individu dalam pengembangan dirinya, sebab melalui kegiatan bersosialisasi individu akan lebih mudah mengembangkan berbagai

kemampuan dan potensi yang dimilikinya. (Yulidar Yulidar, 2017).

Banyak siswa yang merasa mengalami perubahan sistem belajar mengajar, serta tuntutan tugas yang lebih sulit, apalagi semenjak Covid 19. Kejadian di lapangan ini, menunjukkan bahwa siswa benar-benar mengalami perubahan dalam belajar mengajar yang semula online kemudian tatap muka. Hal ini juga berarti dibutuhkan kesiapan untuk menyesuaikan diri agar tidak ketinggalan pelajaran. Banyak juga siswa yang tidak memperdulikan tugas, sehingga tidak mau mengerjakannya. Hal ini dikarenakan mereka memiliki efikasi diri yang rendah.

Efikasi diri merupakan keyakinan atau kepercayaan individu mengenai kemampuan dirinya untuk mengorganisasi, melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan-kecakapan tertentu (Zagoto, 2019). Menurut Bandura (Salim & Fakhurrozi, 2020), 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 tersebut merupakan keyakinan yang kuat dalam proses pencapaian prestasi yang optimal. Jika siswa memiliki efikasi diri yang rendah, maka hal ini akan menjadikan masalah dikemudian hari. Maka sebab itu, hal ini harus ditangani sedini mungkin untuk mencegah masalah dan memberi pemahaman tentang efikasi diri kepada siswa.

Bimbingan dan konseling (BK) merupakan proses yang terus menerus dalam membantu perkembangan individu untuk mencapai kemampuan secara maksimum dalam mengarahkan manfaat yang sebesar-besarnya bagi peserta didik (Daryanto, 2015). Strategi layanan BK berdasarkan jumlah individunya dibedakan menjadi layanan individual, layanan kelompok, layanan kalsikal atau kelas besar.

Dalam kasus ini, Guru BK memberikan layanan bimbingan klasikal teknik *active learning* dengan pendekatan *Cognitive*

Behavior Therapy (CBT). Bimbingan klasikal merupakan kegiatan layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam satu rombongan belajar dan dilaksanakan di kelas dalam bentuk tatap muka antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan peserta didik/konseli (“Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA),” 2016). Layanan ini digunakan agar lebih cepat dalam mengetahui efikasi diri akademik siswa.

Teknik *active learning* atau pembelajaran aktif merupakan suatu model pembelajaran yang membuat siswa menjadi aktif, siswa diajak menyelesaikan masalah dengan menggunakan pengetahuan yang mereka miliki dan menerapkan apa yang telah mereka pelajari (Aziz, 2018). Teknik ini digunakan untuk membuat siswa mengungkapkan masalah terkait efikasi diri sehingga dapat bersama-sama mencari solusi atas masalah tersebut.

Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* pendekatan konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali (Kurniati, 2019). Tujuan konseling CBT adalah merubah pola pikir negatif yang ada pada dirikonseli (HANOM, 2018).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efikasi diri akademik siswa di SMK Negeri 2 Cirebon. Hal ini dikarenakan efikasi diri merupakan hal yang penting dalam sebuah proses pembelajaran dan keputusan karir. Efikasi diri jika disertai dengan tujuan-tujuan yang spesifik dan pemahaman mengenai prestasi akademik, maka akan menjadi penentu suksesnya perilaku akademik di masa yang akan datang (Yuliyani et al., 2017). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik menurut Bani Mukti dan Fatwa Tentama (Mukti & Tentama, 2019) bahwa efikasi diri akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Faktor internal yang mempengaruhi efikasi diri akademik, yaitu:Minat, Kesabaran, Resiliensi, Karakter, Motivasi belajar. sedangkan, faktor eksternal yang mempengaruhi efikasi diri akademik, yaitu Gaya kelekatan, Rasa hangat, Goal orientasi, Enactive mastery experiences, Persuasi verbal.

Hal ini diperkuat oleh penelitian Apsari Saraswati dan Ika Zenita Ratnaningsih dalam jurnal berjudul “Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dengan Kematangan Karir pada Siswa Kelas XI SMK N 11 Semarang” yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara efikasi diri akademik dngan kematangan karir pada siswa kelas XI SMK N 11 Semarang (Saraswati & Ratnaningsih, 2016). Selain itu penelitian Ning Fuadah Karimah Elnur dkk yang berjudul “Studi Fenomenologi Kepercayaan Diri Santri pada pembelajaran Tahfidz Quran Tematik” menunjukkan bahwa terjadi perkembangan kepercayaan diri santri pada sebagian aspek lahir dan bathin (Elnur et al., 2022). Serta penelitian Sri Florina Laurence Zagoto yang berjudul “Efikasi Diri dalam Proses Pembelajaran” menunjukkan bahwa efikasi diri pada siswa membantu mereka dalam menentukan pilihan dan usaha untuk maju, memperoleh kegigihan dan ketekunan yang ditunjukkan melalui usahanya mencapai target,serta mampu mengelola tingkat kecemasan yang lebih baik pada saat menghadapi kesulitan, perkembangan efikasi diri siswa dipengaruhi oleh berbagai hal, salah satunya adalah peran guru (Zagoto, 2019).

B. METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan menggunakan desain penelitian fenomenologis. Penelitian kualitatif adalah riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis dengan pendekatan induktif (Rukin, 2019). Menurut Schutz ; “Fenomenologi adalah studi tentang pengetahuan yang datang dari kesadaran atau cara kita memahami sebuah obyek atau peristiwa melalui pengalaman sadar tentang obyek atau peristiwa tersebut (Yusanto, 2020).

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, sedangkan sampel adalah sebagian

yang diambil dari populasi dan dianggap mewakili seluruh populasi. Populasi disini adalah siswa kelas XI Akomodasi Perhotelan 2 SMK N 2 Cirebon sedangkan sampelnya adalah 23 siswa.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dan sistematis dalam sebuah penelitian, karena tujuan utama dari penelitian ini adalah memperoleh data. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi dan dokumentasi.

a. Wawancara

Dalam penelitian ini, teknik wawancara yang digunakan ialah wawancara semiterstruktur, yang termasuk dalam golongan *in-depth interview*, maka pelaksanaannya jauh lebih bebas dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, di mana pihak yang diajak wawancara dimintai pendapat dan ide-idenya. Peneliti bertanya jawab mengenai beberapa pengalaman dari siswa sebagai informan, kepada siswa peneliti akan bertanya mengenai pengalaman tentang kegiatan pembelajaran di kelas, kemudian solusi yang digunakan untuk mengatasi problematika yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran yang berkaitan dengan rendahnya efikasi diri akademik siswa. Kemudian hasil dari wawancara tersebut penulis salin dalam ringkasan wawancara sebagai data diolah. Alat-alat yang dipergunakan saat wawancara adalah catatan buku dan kamera.

b. Observasi

Dalam penelitian ini peneliti melangsungkan observasi untuk bekerja menggali beberapa fakta apa adanya yang telah diperoleh menggunakan teknik observasi, data berupa fakta tersebut digabungkan menjadi satu seiring dengan kredibilitas, sehingga menghasilkan sebuah hasil dan pembahasan mengenai hasil tersebut

c. Dokumentasi

Dalam penelitian ini, pelaksanaan dokumentasi yakni, peneliti membaca, dan memahami rencana pelaksanaan pembelajaran, silabus, dan media

pembelajaran yang digunakan oleh guru dalam pembelajaran di kelas. Hal tersebut dilakukan, agar peneliti dapat mengidentifikasi pembelajaran di kelas. Studi dokumen dilakukan oleh peneliti untuk melengkapi informasi yang didapatkan melalui teknik wawancara dan teknik observasi.

Data dianalisis menggunakan analisis model interactive Miles and Huberman (Sugiyono, 2015) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh, aktivitas dalam analisis data yaitu *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*. Analisis data yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah :

1. Reduksi data

Reduksi Data dapat diartikan sebagai usaha untuk memilah data-data yang diperoleh untuk mencatat beberapa data yang penting saja. Mereduksi Data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu (Sugiyono, 2015).

2. Data display (penyajian data)

Penyajian data merupakan kumpulan data dan informasi yang tersusun yang memberikan peluang untuk menarik kesimpulan dan mengambil beberapa tindakan. Yang dimaksudkan dalam penyajian data di penelitian ini adalah peneliti menggambarkan data sesuai dengan keadaan sebenarnya. Fokus penelitian akan ditekankan pada *focus* awal penelitian yakni 1) Pengalaman problematika siswa tentang pembelajaran di kelas 2) solusi yang dilakukan oleh guru dan guru BK dalam mengatasi efikasi diri yang rendah. Kemudian disajikan dalam bentuk teks bersifat naratif. Selaras dengan pendapat Miles and Huberman dalam menyatakan, yang paling sering digunakan untuk menyajikan sebuah data dalam penelitian kualitatif adalah berupa teks yang bersifat penjelasan.

3. Verifikasi (*concluding drawing*)

Peneliti memberikan kesimpulan bahwa tahap awal penelitian ternyata masih bersifat

sementara, data-data yang diperoleh bersifat dinamis, dapat berubah seiring berkembangnya data yang diperoleh selama terjun ke lapangan. Namun jika kesimpulan yang dinyatakan peneliti telah sesuai dengan fakta dan keadaan yang terjadi di lapangan, maka kesimpulan tersebut dapat dipercaya. Dalam hal ini, kesimpulan awal peneliti adalah rendahnya efikasi diri akademik siswa saat pembelajaran di kelas.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil penelitian ini dipaparkan dalam bentuk deskripsi dengan penggunaan dan pemilihan kalimat yang sederhana sehingga mudah dipahami oleh pembaca. Pengambilan data dilakukan kepada 23 siswa kelas Akomodasi Perhotelan 2 di SMK Negeri 2 Cirebon, yang terletak di jalan Dr.Cipto Mangunkusumo No.202, Pekiringan, Kecamatan Kesambi, Kota Cirebon Provinsi Jawa Barat kode pos 45131. Sumber data yakni siswa kelas XI Akomodasi Perhotelan 2. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah : wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dari ketiga teknik pengumpulan data tersebut dapat diperoleh sebuah data sebagai berikut ini :

Siswa sudah mengetahui efikasi diri akademiknya dalam tingkatan yang mana, tinggi atau rendah. Siswa juga sudah tahu kelemahan dan kelebihan dalam bidang akademik. Selain itu mereka mulai mempunyai rasa percaya diri dalam proses pembelajaran. Saat penelitian sudah banyak siswa yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi. Efikasi diri akademik yang tinggi membuat siswa memandang bahwa tugas sekolah baik yang sulit maupun yang mudah merupakan bagian dari proses pembelajaran. Untuk siswa yang memiliki efikasi diri akademik rendah, dengan teknik active learning dan pendekatan Cognitive behavior therapy menjadikan siswa lebih aktif dalam mengenal dan mengetahui permasalahan dalam akademik.

Tinggi rendahnya efikasi diri akademik ternyata dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, lingkungan, dorongan dari luar, keinginan diri sendiri, cita-cita, mudah sulitnya materi pembelajaran dan guru. Sedangkan

faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik menurut Bani Mukti dan Fatwa Tentama (Mukti & Tentama, 2019) bahwa efikasi diri akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi efikasi diri akademik, yaitu:Minat, Kesabaran, Resiliensi, Karakter, Motivasi belajar. sedangkan, faktor eksternal yang mempengaruhi efikasi diri akademik, yaitu Gaya kelekatan, Rasa hangat, Goal orientasi, Enactive mastery experiences, Persuasi verbal.

Selain itu emosional juga berpengaruh dalam proses pembelajaran. Hal ini menurut penelitian E. Olivier yang menyebutkan bahwa emosional merupakan indikator kesejahteraan dan nilai intinsik dari belajar siswa, dalam hal lain efikasi diri erat kaitannya dengan prestasi akademik (Olivier et al., 2019). Siswa dengan efikasi diri akademik yang baik cenderung mau menerima tantangan dan menunjukkan kemampuan yang sesuai untuk menghadapi tantangan tersebut. Sehingga ia tidak akan mudah menyerah ketika menemui hal yang tidak sesuai dengan harapannya dan berusaha untuk mengatasi hal tersebut. Selain itu efikasi diri akademik memungkinkan siswa untuk bertahan menghadapi tantangan dan mampu memberikan siswa daya tahan dan meningkatkan kinerja yang diperlukan untuk mencapai prestasi (Wang & Neihart, 2015).

Untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa yang masih rendah, maka Guru Bk dengan ini melakukan layanan bimbingan klasikal teknik active learning dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy.

1. Bimbingan Klasikal dalam Meningkatkan Efikasi Diri Akademik

Dalam POP BK (“Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA),” 2016) Bimbingan klasikal merupakan kegiatan layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam satu rombongan belajar dan dilaksanakan di kelas dalam bentuk tatap muka antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan peserta didik/konseli. Metode bimbingan klasikal antara lain diskusi, bermain peran, dan

ekspositori. Bimbingan klasikal merupakan salah satu strategi layanan dasar serta layanan peminatan dan perencanaan individual pada komponen program bimbingan dan konseling. Bimbingan klasikal diberikan kepada semua peserta didik/konseli dan bersifat pengembangan, pencegahan, dan pemeliharaan. Dalam pelaksanaan bimbingan klasikal, guru bimbingan dan konseling atau konselor perlu menyusun RPL dan laporan pelaksanaan bimbingan klasikal. Tujuan Kegiatan layanan bimbingan klasikal adalah membantu peserta didik/konseli dapat mencapai kemandirian dalam kehidupannya, perkembangan yang utuh dan optimal dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir, serta mencapai keselarasan antara pikiran, perasaan dan perilaku.

Guru BK memilih Layanan Klasikal dalam meningkatkan efikasi diri akademik karena hal ini bisa dilakukan bersama-sama dikelas. Sehingga peserta didik/siswa dapat menyalurkan pendapat dan pandangan mereka terkait efikasi diri akademik. Hal ini juga berdasarkan hasil penelitian Hardi Prasetiawan yang menyimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal model Problem Based Learning (PBL) dalam upaya meningkatkan efikasi diri peserta didik kelas VIII H SMPN 26 TANGERANG terdapat adanya peningkatan efikasi diri peserta didik (Turido & Prasetiawan, 2022).

2. Teknik *Active Learning* dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam pemahaman Efikasi Diri Akademik

Dalam proses pemahaman efikasi diri akademik, siswa bisa mengungkapkan apa saja yang terjadi dalam dirinya yang terkait efikasi diri baik kelemahan ataupun kelebihan. Dalam hal ini karena guru BK menggunakan teknik active learning. Active Learning atau pembelajaran aktif merupakan suatu model pembelajaran yang membuat siswa menjadi aktif, siswa diajak menyelesaikan masalah dengan menggunakan pengetahuan yang mereka miliki dan menerapkan apa yang telah mereka pelajari.

Dengan menggunakan teknik ini, siswa bisa menjadi aktif dan mengungkapkan

permasalahan yang ada. Hal ini bisa menumbuhkan kepercayaan diri dan meningkatkan efikasi diri akademik.

Menurut Bonwell dan Eison (Aziz, 2018), *Active Learning* atau pembelajaran aktif memiliki karakteristik sebagai berikut :

1. Penekanan proses pembelajaran bukan pada penyampaian informasi oleh guru melainkan pada pengembangan keterampilan pemikiran analitis dan kritis terhadap topik atau permasalahan yang dibahas.
2. Siswa tidak mendengarkan pelajaran secara pasif, tetapi mengerjakan sesuatu yang berkaitan dengan materi pelajaran.
3. Penekanan pada eksplorasi nilai-nilai dan sikap-sikap berkenaan dengan materi pelajaran.
4. Siswa lebih banyak dituntut berpikir kritis menganalisa dan melakukan evaluasi.
5. Umpan balik yang lebih cepat akan terjadi pada proses pembelajaran.

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) atau Terapi Perilaku Kognitif (TPK). Pendekatan ini digunakan karena berfokus pada kognitif dan peserta didik itu sendiri. Dimana peserta didik, aktif dalam mengungkapkan permasalahan, dan menghilangkan pikiran-pikiran negative dalam dirinya.

Terapi perilaku kognitif adalah bentuk psikoterapi yang divalidasi secara sempurna yang secara konsisten terbukti efektif di lebih dari 300 analisis meta yang diterbitkan hingga saat ini yang mencakup berbagai gangguan kejiwaan, mulai dari depresi hingga gangguan kecemasan, dan baru-baru ini hingga gangguan kepribadian dan psikotik (Bieling et al., 2022). TPK dapat berfokus pada perubahan satu atau lebih proses-proses kognitif, bergantung pada gangguan (misalnya perubahan perhatian dari diri sendiri versus menangkis kandungan pemikiran negative). Peserta didik memiliki suatu peran yang aktif dan bertanggung jawab untuk membawakan topik dan membagikan pemikiran perasaan dan perilaku yang berkaitan dengan berbagai pengalaman yang

menegangkan selain itu peserta didik bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan rumah yang diberikan (Vonk & Early, n.d.).

D. SIMPULAN

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri akademik siswa sudah berada pada tingkatan tinggi. Peningkatan ini dipengaruhi beberapa faktor didalamnya seperti, dorongan orangtua, kemauan diri sendiri, cita-cita, motivasi dari guru pelajaran. Dalam pembelajaran, pendekatan yang digunakan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* metode *active learning*. Melalui pembelajaran ini, siswa merasa terbantu dalam hal pembelajaran di kelas, sehingga efikasi diri akademiknya tinggi. Dan keyakinan ini membuat siswa, bisa mengerjakan tugas yang selama ini dianggap sulit dan membosankan.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Aryaprasta, I. G. K., & Riyadi, A. R. (2018). Model Pembelajaran Tari Kreatif untuk Meningkatkan Percaya Diri Anak Usia Taman Kanak-Kanak. *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1).
- Aziz, M. S. (2018). Aspek Perkembangan Manajemen Pembelajaran: Active Learning. *Intizam, Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 1(2), 150–160. <https://ejournal.staidda-krempyang.ac.id/index.php/intizam/article/view/5>
- Bieling, P. J., McCabe, R. E., & Antony, M. M. (2022). *Cognitive-behavioral therapy in groups*. Guilford publications.
- Daryanto, dan M. F. (2015). *Bimbingan Konseling Panduan Guru BK dan Guru Umum*. Gava Media.
- Elnur, N. F. K., Setiyowati, A. J., Zen, E. F., & Laksana, E. P. (2022). Studi Fenomenologi Kepercayaan Diri Santri pada Pembelajaran Tahfizh Qur'an Tematik. *Edudeena : Journal of Islamic Religious Education*, 6(1), 35–47. <https://doi.org/10.30762/ed.v6i1.55>
- HANOM, U. (2018). *Pengaruh Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Setting Kelompok Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Dalam Belajar Kelas X Iis. 4 di SMAN 1 Rambatan*.
- Junaedi, I. (2019). Proses pembelajaran yang efektif. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 3(2), 19–25.
- Kurniati, R. (2019). *Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-management Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP NEGERI 4 Bandar Lampung*. UIN Raden Intan Lampung.
- Mukti, B., & Tentama, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 0(0), 341–347. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3442>
- Olivier, E., Archambault, I., De Clercq, M., & Galand, B. (2019). Student Self-Efficacy, Classroom Engagement, and Academic Achievement: Comparing Three Theoretical Frameworks. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(2), 326–340. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0952-0>
- Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA). (2016). *Ditjen Guru Dan Tenaga Kependidikan Kemendikbud*, 1–144.
- Reynolds, S. A., Fernald, L. C. H., & Behrman, J. R. (2017). Mothers' labor market choices and child development outcomes in Chile. *SSM - Population Health*, 3, 756–766. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2017.08.010>
- Rukin, S. P. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Salim, F., & Fakhurrozi, M. (2020). Efikasi diri akademik dan resiliensi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 175–187.
- Saraswati, A., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). *Kematangan Karir Pada Siswa Kelas XI*

- Smk Negeri 7 Semarang. *Jurnal Empati*, 6(Nomor 4), 112–118.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Turido, I. A., & Prasetiawan, H. (2022). Meningkatkan Efikasi Diri Melalui Layanan Klasikal Model Problem Based Learning. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 826–835.
- Vonk, M. E., & Early, T. J. (n.d.). TERAPI PERILAKU-KOGNITIF. *Buku Pintar Pekerja Sosial*, 186.
- Wang, C. W., & Neihart, M. (2015). Academic self-concept and academic self-efficacy: Self-beliefs enable academic achievement of twice-exceptional students. *Roeper Review*, 37(2), 63–73.
- Yulidar Yulidar, K. K. (2017). *Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa dan Peran Konselor Sekolah*. Fakultas Ilmu Pendidikan UNP PP - Padang. <https://doi.org/https://doi.org//219>
- Yuliyani, R., Handayani, S. D., & Somawati, S. (2017). Peran Efikasi Diri (Self-Efficacy) dan Kemampuan Berpikir Positif terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 7(2), 130–143. <https://doi.org/10.30998/formatif.v7i2.2228>
- Yusanto, Y. (2020). Ragam Pendekatan Penelitian Kualitatif. *Journal of Scientific Communication (Jsc)*, 1(1).
- Zagoto, S. F. L. (2019). Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(2), 386–391. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667>