

## **KONSELING COGNITIVE BEHAVIORAL (SOLUSI YANG DITAWARKAN UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY SISWA)**

**YUNIA IKA PURNIA SARI<sup>1</sup>; IKKE YULIANI DHIAN PUSPITARINI<sup>2</sup>**

Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>1,2</sup>

[yuniaika41@gmail.com](mailto:yuniaika41@gmail.com)<sup>1</sup> ; [ikkeydp@unpkediri.ac.id](mailto:ikkeydp@unpkediri.ac.id)<sup>2</sup>

### **ABSTRACT**

Education is one aspect that has an important role in nation building. The educational process can be taken at school, where students will learn various things. Therefore, students are expected to have confidence in their abilities in learning so that what they want in learning is realized according to their abilities. But many students experience low self-efficacy in learning. This is indicated by students not being confident in their abilities, distancing themselves from difficult tasks, giving up quickly when faced with obstacles, weak commitment to the goals they want to achieve, in difficult situations tend to think about their shortcomings. Therefore, efforts need to be made through counseling services to increase self-efficacy. One of them is cognitive behavioral counseling. This cognitive behavioral counseling process will be directed to students to think, feel and act, by emphasizing the brain as an analyzer, decision maker, asking questions, acting, and deciding again. With cognitive behavioral counseling it is expected to increase student learning self-efficacy. However, this article is only limited to the rationalization of cognitive behavioral counseling strategies to increase self-efficacy

---

**Keywords:** *self efficacy*, counseling cognitive behavioral

---

### **ABSTRAK**

Pendidikan merupakan salah satu aspek yang memiliki peran penting dalam pembangunan bangsa. Proses pendidikan dapat ditempuh di sekolah, dimana para siswa akan mempelajari berbagai macam hal. Maka dari itu siswa diharapkan mempunyai keyakinan dengan kemampuan yang mereka miliki dalam belajar agar apa yang mereka inginkan dalam belajar itu terwujud sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Tetapi banyak siswa yang mengalami *self efficacy* yang rendah dalam belajar. Hal tersebut ditunjukkan dengan siswa 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. Oleh karena itu perlu upaya melalui layanan konseling untuk meningkatkan *self efficacy*. Salah satunya adalah konseling cognitive behavioral. Proses konseling cognitive behavioral ini akan diarahkan kepada siswa untuk berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan konseling cognitive behavioral diharapkan dapat meningkatkan *self efficacy* belajar siswa. Namun dalam artikel ini hanya terbatas pada rasionalisasi mengenai strategi konseling cognitive behavioral untuk meningkatkan *self efficacy*

---

**Kata Kunci:** *self efficacy*, konseling cognitive behavioral

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 yang mana menyebutkan bahwa proses pendidikan berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa (Mulyawati, 2019). Secara keseluruhan proses pendidikan dapat diajarkan di sekolah dan kegiatan belajar mengajar merupakan inti dari proses pendidikan. Dengan demikian, berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan itu tergantung pada pembelajaran yang dilakukan siswa. Akan tetapi, di Indonesia saat ini tengah terjadi wabah Covid-19, yang berdampak pada semua bidang salah satunya bidang pendidikan. Pemerintah memutuskan untuk sementara melaksanakan pembelajaran dari rumah selama pandemi Covid-19 berlangsung. Hal ini bertujuan untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19 dengan menerapkan *social distancing*, maka pembelajaran di sekolah menjadi terhambat dan tidak bisa dilakukan dengan cara tatap muka (Anugrahana, 2020). Solusi yang di berikan yakni dengan memberlakukan proses pembelajaran di rumah dengan memanfaatkan berbagai macam fasilitas pendukung yang mendukung proses tersebut.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan salah satu jenjang yang diselenggarakan di Indonesia. (Menurut Santrok 2007) Usia rata-rata siswa di bangku SMP adalah 12 hingga 15 tahun yang mana pada usia ini termasuk pada fase perkembangan remaja. Proses pendidikan pada usia remaja memiliki peranan yang sangat penting sehingga perlu mendapatkan perhatian yang lebih. Karena pada usia ini kemampuan dan potensi remaja harus dikembangkan untuk menentukan karirnya sebagai bekal masa depan (Lestari, 2014). Dengan demikian, remaja yang berperan sebagai siswa harus belajar bertanggung jawab terhadap proses akademik yang sedang dijalani, terlebih di masa yang penuh gejolak ini siswa membutuhkan suatu keyakinan dalam dirinya untuk memperoleh sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang akan memberikan sumbangan bagi efektifitas belajar di sekolah (Mulyawati, 2019; Muwakhidah & Pravesti, 2017). Siswa harus yakin dengan kemampuan yang mereka miliki dalam belajar agar apa yang mereka inginkan dalam belajar itu terwujud sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Agar apa yang menjadi tujuan dalam belajar itu tercapai, maka tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi dalam belajar yaitu sebuah 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 (Manuntung, 2015).

Kemampuan kognitif proses memperoleh pengetahuan melalui pengalaman sendiri yaitu untuk melatih atau mengubah cara berfikir siswa yang lebih positif 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 (Utomo, 2019). Siswa harus yakin atau tidak menyerah dalam menyelesaikan tugasnya dan mampu mengatasi hambatan dan rintangan dalam belajar. Adapun faktor yang mempengaruhi belajar siswa dapat

berasal dari dalam dan luar diri siswa. Fenomena self efficacy yang rendah ditemukan pada siswa di SMPN 1 Singgahan Kabupaten Tuban. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, diperoleh 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. Self efficacy 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 self efficacy 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.

Konseling Cognitive Behavioral berasumsi bahawa perilaku dapat diubah dengan perilaku dan tingkah laku baru serta dapat dipelajari karena manusia memiliki potensi untuk mengetahui perilaku baik atau buruk, tepat atau tidak yang ada dalam dirinya, serta manusia juga dipandang dapat mengontrol baik buruknya perilaku tersebut dan manusia juga dapat mempengaruhi perubahan perilaku orang lain. Penggunaan Konseling Cognitive Behavioral terhadap belajar adalah dengan melihat perilaku yang terjadi dan yang sedang diamati, dengan melihat perilaku apa saja yang terjadi pada saat ini maka peneliti akan dapat mengetahuinya, seperti tentang rendahnya self efficacy belajar pada siswa, konseling behavioral digunakan karena bertujuan untuk merubah perilaku, seperti merubah daya pikir siswa yang tidak semangat dalam belajar menjadi bertanggung jawab atau bisa menjadi siswa yang semangat untuk belajar dengan melihat perilaku yang terjadi pada saat ini, maka akan terlihat perilaku apa saja yang muncul pada siswa. Sehingga tingkat belajar yang rendah yang dimiliki siswa akan berubah apabila mempunyai self efficacy tinggi (Utomo, 2019). Berkaitan dengan upaya meningkatkan self efficacy pada siswa, maka Konseling Cognitive Behavioral merupakan pendekatan yang tepat dalam penyelenggaraan layanan konseling. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk meneliti bagaimana pengaruh Konseling Cognitive Behavioral secara kelompok dalam meningkatkan self efficacy siswa di SMPN 1 Singgahan Kabupaten Tuban dalam belajar. dengan judul: “Konseling *Cognitive Behavioral* (Solusi Yang Ditawarkan Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa)”

## **PEMBAHASAN**

### **A. Self Efficacy**

Konsep dasar *self efficacy* pertama kali dikemukakan oleh Bandura (Rohmad, 2013) yang menyatakan “*Self efficacy* merupakan kepercayaan kepada kemampuan diri dalam mengatur dan melaksanakan suatu tindakan yang diperlukan dalam rangka pencapaian hasil usaha”. *Self efficacy* membantu seseorang dalam menentukan pilihan dan usaha untuk maju, kegigihan dan ketekunan yang ditunjukkan dalam menghadapi kesulitan, dan derajat kecemasan yang dialami saat individu mempertahankan tugas-tugas

dalam kehidupannya. Bandura mengemukakan ada tiga dimensi dalam self efficacy yang perlu diperhatikan untuk mengukur keyakinan diri seseorang. Dimensi-dimensi tersebut adalah sebagai berikut:

1. Tingkat Kesulitan (*Level*), akan mempengaruhi pilihan aktivitas, jumlah usaha, serta ketahanan siswa dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas yang dijalani. Individu yang memiliki self efficacy yang tinggi cenderung memilih tugas yang sulit dan rumit sesuai dengan level kemampuannya, namun individu yang self efficacy-nya rendah hanya memilih tugas yang bersifat mudah dan sederhana. Seorang dapat memperbaiki atau meningkatkan self efficacy dengan mencari yang mana dapat menambah tantangan dan kesulitan yang lebih tinggi levelnya. Jadi tingginya self efficacy seseorang merujuk pada tingkat kesulitan tugas yang mampu dikerjakannya, baik dari tugas yang sederhana, standar maupun yang lebih kompleks.
2. Kekuatan (*Strength*), perilaku yang muncul ketika menghadapi berbagai situasi dalam penyelesaian tugas. Perilaku yang diambil menentukan ketahanan dan keuletan individu dalam usaha. Individu yang memiliki keyakinan kuat akan bertekun pada usahanya meskipun pada tantangan yang sulit, mampu menyelesaikan tugas yang penuh rintangan dan ketekunan yang besar akan berhasil dalam melakukan tugasnya.
3. Keluasan (*Generality*), berkaitan dengan luas cakupan bidang tingkah laku di mana individu merasa yakin terhadap kemampuannya. Individu yang memiliki keyakinan diri tinggi akan merasa yakin akan kemampuannya dalam menghadapi atau menyelesaikan tugas yang luas dan beragam, disiplin, menaati kewajiban, menghargai waktu, toleran terhadap tekanan dan keragaman, dan produktif. Sedangkan individu yang keyakinan dirinya rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas.

Aspek-aspek ini digunakan untuk mengukur tingkat self efficacy individu dalam menghadapi situasi akademik. Dimensi level dalam bidang akademik berarti suatu keyakinan individu dalam menghadapi tingkat kesulitan tugas yang disesuaikan dengan kemampuannya, dari yang sederhana sampai yang paling kompleks. Dimensi strength yaitu kemampuan dan ketahanan individu dalam menghadapi rintangan tugas akademik yang dikerjakan. Sedangkan dimensi generality berkaitan dengan transfer keyakinan terhadap berbagai materi akademik yang berbeda.

Secara garis besar self efficacy terbagi atas dua bentuk yaitu self efficacy tinggi dan self efficacy rendah. Individu yang memiliki keyakinan tinggi maka akan mampu mengarahkan pikiran dan perilakunya sesuai dengan perilaku yang diharapkan untuk mencapai tujuan secara efektif, sedangkan individu yang memiliki keyakinan lemah maka akan mudah menyerah dalam menghadapi hambatan atau kesulitan yang ditemui.

1. Self Efficacy Tinggi, individu dengan self efficacy tinggi akan cenderung menunjukkan perilaku positif seperti mengerjakan tugas tertentu dengan baik sekalipun tugas yang sulit. Selain itu individu memiliki self efficacy yang tinggi akan meningkatkan usaha mereka dalam mencegah kegagalan yang mungkin akan timbul. Hal ini berarti siswa yang memiliki self efficacy tinggi memiliki beberapa ciri berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran dibanyak bidang pelajaran, pantang menyerah ketika menghadapi kesulitan tugas, dan melakukan upaya untuk meminimalisir suatu kegagalan.

2. Self Efficacy Tinggi, Individu yang ragu akan kemampuan mereka akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut dipandang sebagai ancaman bagi mereka. Individu yang seperti ini memiliki aspirasi dan komitmen yang rendah dalam pencapaian tujuan yang mereka pilih atau mereka tetapkan. Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit mereka sibuk menilai kelemahan diri sendiri, kecemasan yang dialami tanpa memikirkan cara dan usaha untuk mengubah penilaian buruk terhadap dirinya.

Sumber Terbentuknya Self Efficacy, Bandura (Feist & Feist, 2008:416) menjelaskan bahwa self efficacy individu dapat dikembangkan atau diturunkan melalui empat sumber. Empat sumber itu diantaranya yaitu :

1. Mastery Experience, Pengalaman tentang penguasaan yang berpengaruh bagi self efficacy yaitu performa yang sudah dilakukan di masa lalu. Kesuksesan kinerja akan membangkitkan ekspektasi-ekspektasi terhadap kemampuan diri untuk mempengaruhi hasil yang diharapkan. Pengalaman akan kesuksesan adalah sumber yang paling besar pengaruhnya terhadap self efficacy individu karena didasarkan pada pengalaman otentik. Pengalaman akan kesuksesan menyebabkan self efficacy individu meningkat, sementara kegagalan terjadi ketika self efficacy individu belum terbentuk secara kuat. Kegagalan juga dapat menurunkan self efficacy jika kegagalan tersebut tidak merefleksikan kurangnya usaha atau pengaruh dari keadaan luar.

2. Social Modeling, adalah pengamatan individu terhadap individu lainnya yang mungkin dapat mempengaruhi self efficacy. Individu tidak bergantung pada pengalamannya sendiri tentang kegagalan dan kesuksesan sebagai sumber self efficacy, namun juga dipengaruhi oleh pengalaman individu lain yang kemampuannya hampir setara dengan dirinya.

3. Social Persuasion, pada sumber ini orang diarahkan melalui sugesti atau bujukan untuk percaya bahwa mereka dapat mengatasi masalah-masalah di masa yang akan datang. Bentuk persuasi sosial ini bisa bersifat verbal, maupun non verbal, yaitu berupa pujian, dorongan dan sejenisnya. Dalam kondisi tertentu sumber ini dapat meningkatkan atau menurunkan self efficacy.

4. Physical and Emotional, ejolak emosi dan keadaan yang dialami individu memberikan suatu isyarat terjadinya suatu hal yang tidak diinginkan sehingga situasi yang menekan cenderung dihadapi. Menurut Bandura gejala yang berlebihan biasanya akan melumpuhkan performansi. Emosi yang kuat biasanya menurunkan tingkat performa. Ketika mengalami rasa takut yang besar, kecemasan yang kuat dan tingkat stres yang tinggi, manusia memiliki ekspektasi self efficacy yang rendah. Begitu juga dengan kondisi fisiologis, ketika terlibat dalam suatu aktivitas yang membutuhkan energi yang besar, namun individu merasa mudah lelah dan tidak berdaya maka dapat melemahkan self efficacy karena menganggap fisiknya tidak bisa mendukung gerak aktivitasnya.

5. Proses Terbentuknya Self Efficacy, Bandura (1997) menguraikan proses psikologis self efficacy dalam mempengaruhi fungsi manusia Bandura menambahkan bahwa keyakinan diri akademik akan mempengaruhi siswa pada proses pendidikannya karena efek yang mereka hasilkan melalui empat proses psikologis, yaitu proses kognitif, motivasi, afeksi dan seleksi.

## **B. Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral***

Cognitive Behaviour Therapy adalah sebuah terapi dengan menggunakan teknik modifikasi perilaku dan merubah keyakinan maladaptive atau kurang baik. Para ahli terapi bisa membantu individu dengan cara merubah pandangan yang tidak rasional terhadap suatu masalah atau kejadian dengan pandangan yang lebih nyata, selain itu juga bisa mengendalikan emosi yang terganggu, seperti halnya kecemasan ataupun depresi dengan memberikan gambaran yang efektif sesuai dengan pengalaman mereka (Mujib, 2001)..

Penelitian ini menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan kognitif behavior yaitu Cognitive Behaviour Therapy (CBT). Konseling Cognitive Behavioral merupakan bagian dari teori konseling kognitif yang berfokus pada penekanan kognisi dan tingkah laku. Beck dan Weishaar (Gladding, 2006: 266) mengemukakan bahwa apa yang dipikirkan manusia sangat menentukan bagaimana mereka berperilaku dan merasakan. Hal ini serupa dengan pendapat Ellis (Latipun, 2006: 133) dimana perilaku seseorang khususnya konsekuensi emosi; senang, sedih, dan frustrasi, bukan disebabkan secara langsung oleh peristiwa yang dialami individu, akan tetapi perasaan-perasaan tersebut diakibatkan oleh cara berpikir atau sistem keyakinan terhadap peristiwa yang terjadi. Ellis menambahkan terdapat indikator-indikator keyakinan irrasional yang berlaku secara universal tersebut sebagai berikut:

1. Pandangan bahwa suatu keharusan bagi orang dewasa untuk dicintai oleh orang lain dari segala sesuatu yang dikerjakan.
2. Pandangan bahwa tindakan tertentu adalah mengerikan dan jahat dan orang yang melakukan tindakan demikian sangat terkutuk
3. Pandangan bahwa hal yang mengerikan jika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan pada diri kita
4. Pandangan bahwa kesengsaraan (segala masalah) manusia selalu disebabkan oleh faktor eksternal dan kesengsaraan itu menimpa kita melalui orang lain atau peristiwa
5. Pandangan bahwa jika sesuatu itu berbahaya atau menakutkan, kita terganggu dan tidak akan berhenti memikirkan,
6. Pandangan bahwa kita lebih mudah menghindari berbagai kesulitan hidup dan tanggungjawab daripada berusaha menghadapinya,
7. Pandangan bahwa kita secara absolut membutuhkan sesuatu dari oranglain,
8. Pandangan bahwa kita seharusnya kompeten, intelegen dan mencapai dalam semua kemungkinan yang menjadi perhatian kita,
9. Pandangan bahwa karena segala sesuatu kejadian sangat kuat pengaruhnya terhadap kehidupan kita, hal itu akan mempengaruhi dalam jangka waktu yang tidak terbatas,
10. Pandangan bahwa kita harus memiliki kepastian dan pegendalian yang sempurna atas segala sesuatu
11. Pandangan bahwa kebahagiaan manusia dapat dicapai dengan santai dan tanpa berbuat

12. Pandangan bahwa kita sebenarnya tidak mengendalikan emosi kita dan tidak dapat membantu perasaan yang mengganggu pikiran.

Menurut Spiegler & Guevremont (Elna & Rodiatul, 2013) menyatakan bahwa sebagai langkah penting dalam memahami masalah partisipan dengan lebih tepat berdasarkan pendekatan cognitive behavior, perlu dilakukan analisa fungsional atau analisa masalah berdasarkan prinsip "S-O-R-C".

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan dari hasil pembahasan sebelumnya, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa upaya untuk meningkatkan *self efficacy* pada siswa kelas VII di SMPN 1 Singgahan Kabupaten Tuban dapat dilakukan melalui pendekatan Konseling Cognitive Behavioral. Dengan melakukan pemetaan *self efficacy* melalui penerapan dimensi *self efficacy*, sehingga dapat menentukan tingkat *self efficacy* pada siswa dengan ketentuan rendah atau tinggi. Kemudian konselor dapat membentuk *self efficacy* pada siswa dengan menggunakan empat sumber, yaitu Mastery Experience, Social Modeling, Social Persuasion dan Physical and Emotional. Pementukan tersebut juga diimbangi dengan melakukan beberapa proses, seperti proses kognitif, motivasi, afeksi dan seleksi.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Anugrahana, A. (2020). Hambatan, Solusi dan Harapan: Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 10(3), 282–289. <https://doi.org/10.24246/j.js.2020.v10.i3.p282-289>
- Arikunto. (2019). Metodologi Penelitian, Suatu Pengantar Pendidikan. In *Rineka Cipta, Jakarta* (p. 21).
- Depdiknas. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. *Jakarta: Direktorat Pendidikan Menengah Umum*, 6. [http://stpi-binainsanmulia.ac.id/wp-content/uploads/2013/04/Lamp\\_2\\_UU20-2003-Sisdiknas.doc](http://stpi-binainsanmulia.ac.id/wp-content/uploads/2013/04/Lamp_2_UU20-2003-Sisdiknas.doc)
- Elna y, Rodiatul H. (2013) Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction. (*Jurnal Psikologi*), Volume 9 Nomor 1,
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65–70. <https://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286>
- Lestari, I. P. K. (2014). *Upaya Meningkatkan Self Efficacy Rendah Terhadap Pemilihan Karir Dengan Konseling Behaviour Teknik Modeling Simbolik Pada Siswa Kelas VIII E Di SMPN N 6 Batang*.
- Manuntung. (2015). Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (KONSELING COGNITIVE BEHAVIORAL) terhadap Self Efficacy dan Self Care Behavior pada Pasien Hipertensi. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(1), 40–51. <http://journal.umy.ac.id/index.php/mm/article/view/2493/2557>
- Mulyawati, S. (2019). *Keefektifan konseling kelompok teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan self efficacy akademik siswa kelas viii smp negeri 4 purworejo*.

- Muwakhidah, M., & Pravesti, C. A. (2017). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Keraguan Pengambilan Keputusan Karier Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 66–75. <https://doi.org/10.17977/um001v2i22017p066>
- Noviandari, H., & Kawakib, J. (2016). Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 76–86.
- Nursalam, N. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Rustika, I. M. (2016). Self efficacy: Tinjauan Teori Albert Studi, Program Fakultas, Psikologi Universitas, Kedokteran. *Buletin Psikologi*, 20(1–2), 18–25.
- Safriliani, E., Zarkasih, E., & Maulana, Y. (2020). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Konseling Cognitive Behavioral) Untuk Meningkatkan Self Efficacy Pada Siswa Smk Pembangunan Nasional Di Bekasi Tahun Ajaran 2019/2020. *Guidance*, 17(01), 9–13. <https://doi.org/10.34005/guidance.v17i01.734>
- Sopiyah, S. (2016). Peningkatan Self-Efficacy Pada Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(2), 26. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i2.103>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Utomo, K. D. M. (2019). Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Self-Efficacy Akademis pada Siswa SMA Korban Bullying Relasional. *Counseling and Personal Development*, 1(1).