

**SELF EFFICACY DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM KONSELING
KELOMPOK PADA PESERTA DIDIK SMA**

Theodora Nurmalia*¹, Dini Chairunnisa¹, Wirda Hanim² Happy Karlina Marjo²
^{1,2}Universitas Negeri Jakarta

Abstrak

Perbedaan individual pada latar belakang usia yang hampir sama menunjukkan penampilan, kemampuan, temperamen, minat dan sikap yang sangat beragam. Perbedaan individual mencakup jasmaniah dan mental. Guru perlu mengetahui perbedaan individual peserta didik yang memiliki kemampuan intelektual, berpikir, dan kepribadian serta hal lain yang berkaitan dengan psikomotorik sehingga guru dapat memahami berbagai keinginan, kebutuhan, dan masalah peserta didik. *Self efficacy* merupakan keyakinan diri dalam menjalani tugas dengan penuh tanggung jawab, melakukan upaya dengan mempertimbangkan kemampuan diri, merencanakan masa depan, dan mengontrol diri dalam menerima tekanan, serta mengontrol situasi yang tidak dapat diprediksi. Konseling kelompok sebagai salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat diandalkan dalam mengentaskan masalah yang dihadapi oleh peserta didik, khususnya dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan *self efficacy*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *self efficacy* pada peserta didik SMA melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam konseling kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan *self regulated learning*, penyesuaian diri remaja, motivasi belajar, prestasi belajar matematika, serta keterampilan komunikasi.

Kata Kunci: *Self efficacy*, *Rational Emotive Therapy* (REBT), Konseling Kelompok

Abstract

Individual differences in age backgrounds that are almost the same show a very diverse appearance, ability, temperament, interests and attitudes. Individual differences include physical and mental. Teachers need to know the individual differences of students who have intellectual, thinking, and personality abilities and other things related to psychomotor so that teachers can understand the various desires, needs, and problems of students. Self-efficacy is self-confidence in carrying out tasks responsibly, making efforts by considering one's abilities, planning for the future, and controlling oneself in accepting pressure, and controlling situations that cannot be predicted. Group counseling as one of the guidance and counseling services that can be relied upon in alleviating the problems faced by students, especially by using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach in increasing self-efficacy. This study aims to determine the self-efficacy of high school students through the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach in group counseling. The results showed that self-efficacy had a very significant relationship between family

*correspondence Address

E-mail: theodoranurmalia_bk18s2@mahasiswa.unj.ac.id; dinichairunnisa_bk18s2@mahasiswa.unj.ac.id

social support and self-regulated learning, adolescent adjustment, learning motivation, mathematics learning achievement, and communication skills.

Keywords: *Self-efficacy, Rational Emotive Therapy (REBT), Group Counseling*

PENDAHULUAN

Setiap orang dalam hidupnya pasti ingin berhasil. Keberhasilan yang diraih dalam hidup merupakan suatu pencapaian dari proses yang berlangsung terus - menerus dalam hidupnya. Setiap orang perlu mengupayakan dalam mencapai tujuan hingga mencapai keberhasilan. Keberhasilan yang dicapai oleh seseorang akan menghasilkan pengalaman yang menyenangkan, begitu pula apabila tidak berhasil akan mendapatkan pengalaman yang tidak menyenangkan. Khususnya, dalam lingkup pendidikan dan pembelajaran di sekolah, keberhasilan yang diperoleh peserta didik merupakan suatu upaya yang dilakukan secara terus menerus dalam mengembangkan segala aspek kepribadian dengan menginternalisasi pengetahuan akademis dan nilai - nilai kehidupan. Sekolah melalui guru dan orang tua peserta didik memiliki peran yang penting dalam menunjang keberhasilan tersebut. Peran yang dilakukan oleh guru yaitu mendorong peserta didik agar melakukan upaya belajar dengan giat agar memperoleh prestasi belajar yang diinginkan. Peran orang tua dalam pendidikan anak yaitu menumbuhkan semangat dan motivasi anak untuk berkembang sesuai masa perkembangannya. Begitu pula, peserta didik perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan belajar mengolah informasi bagi kemajuan dirinya dan mencapai masa depan.

Cara pandang atau persepsi peserta didik terhadap dirinya dalam melakukan upaya untuk mencapai tujuan dinamakan dengan efikasi diri. Efikasi diri juga disebut sebagai keyakinan pada diri seseorang dalam melaksanakan tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Efikasi diri perlu dimiliki oleh peserta didik dalam mencapai keberhasilan karena melalui keyakinan diri atau persepsi diri akan mempengaruhi motivasi, cara pandang terhadap tugas atau tanggung jawab yang diberikan serta komitmen diri yang positif akan mengarahkan seseorang dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Pada kenyataannya, peserta didik di sekolah mengalami banyak sekali permasalahan sehubungan dengan tugas atau tanggung jawabnya yang belum dilaksanakan dengan sepanuh hati. Seperti contohnya, peserta didik memiliki efikasi diri yang tinggi, sedang, dan rendah. Efikasi diri yang rendah menunjukkan bahwa masih perlunya ditingkatkan dalam kesadaran diri akan tanggung jawab terhadap upaya yang dilakukan dan meningkatkan keyakinan diri terhadap semua yang dilakukan.

Konseling kelompok sebagai salah satu layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah hendaknya dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan efikasi diri yang positif dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya. Secara khusus, penelitian ini menjawab pertanyaan mengenai efikasi diri dan hubungannya dengan faktor lain dalam meningkatkan tugas dan tanggung jawab yang dimiliki seseorang dalam mencapai tujuan agar memperoleh keberhasilan.

Peserta Didik SMA

Peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan remaja yang memiliki rentang usia 16-18 tahun. (Desmita, 2016) menganggap masa remaja sebagai peralihan dari masa kanak - kanak menuju masa dewasa yang mencari identitas diri. Erikson, E.H. dalam (Gunarsa, 2017) memandang bahwa hal ini menjadi wajar terjadi ketika remaja mengalami ketakutan emosional yang tidak stabil. Perubahan pada remaja terjadi dalam berbagai aspek sehingga menentukan perbedaan tiap orang. Perbedaan individual pada latar belakang usia yang hampir sama menunjukkan penampilan, kemampuan, temperamen, minat dan sikap yang sangat beragam. Ciri, sifat atau karakter individual akan mempengaruhi kemampuan dalam berperilaku sebagai hasil dari pembawaan dan lingkungan. (Desmita, 2016) menyebutkan perbedaan individual dilihat dari dua aspek, yaitu jasmaniah dan mental. Perbedaan jasmaniah meliputi bentuk, tinggi, besar dan kekuatan tubuh. Perbedaan mental meliputi tingkat kecerdasan, bakat, minat, ingatan, dan emosi serta temperamen. Dengan demikian, guru perlu mengetahui perbedaan individual pada peserta didik yang memiliki kemampuan intelektual, daya berpikir, dan kepribadian serta hal lain yang berkaitan dengan psikomotorik sehingga guru dapat memahami berbagai keinginan, kebutuhan, dan masalah yang dimiliki peserta didik. Pada akhirnya guru dapat mendukung dan memberi kemudahan peserta didik agar berhasil dalam proses belajar di sekolah.

Pembelajaran peserta didik di sekolah melibatkan seluruh aspek, yaitu kognitif, afektif dan psikomotor (praktik). Penilaian dari ketiga aspek tersebut bertujuan agar peserta didik dapat berkembang secara utuh dan optimal.

Konseling Kelompok

Salah satu layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah, yaitu konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan bantuan yang diberikan pada kelompok kecil dalam mengatasi masalah yang dihadapi peserta didik. (Amti, 2004) menyebutkan konseling kelompok sebagai layanan konseling perorangan yang dilakukan dalam situasi kelompok dengan jumlah anggota maksimal 10 orang. (Wibowo, 2005) mengartikan konseling kelompok sebagai suatu proses dimana konselor terlibat dalam hubungan dengan sejumlah konseli pada waktu yang sama. Sementara itu, (Winkel, 2005) mengartikan konseling kelompok sebagai wawancara konseling antara konselor profesional dengan kelompok kecil. Konseling kelompok merupakan kegiatan yang membahas dan mengentaskan masalah melalui dinamika kelompok (Sunawan, 2009). Gazda dalam Nursalim (2015) dalam (Wardiati, 2017), konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal dinamis, berpusat pada kesadaran pikiran, perasaan, dan perilaku, serta terapi yang memberi kebebasan, sesuai kenyataan, katarsis, saling percaya, memelihara, memahami serta mendukung anggota.

Konseling kelompok sebagai upaya pencegahan dan penyembuhan terhadap suatu masalah (Nurihsan, 2003). Sementara itu, (Nursalim, 2015) menganggap konseling kelompok sebagai remidi, pengembangan, atau pencegahan. *American Psychological Association's* (APA) dalam (Sink, 2002), pelaksanaan konseling kelompok, yaitu: (1) dinamika kelompok (2) pengalaman belajar yang bermakna (3) interaksi sosial (4) peran pemimpin kelompok (5) evaluasi kelompok. Menurut Munro & Dinkmeyer dalam

Nursalim (2002) dalam (Wardiati, 2017), tujuan konseling kelompok yaitu mencari identitas diri, memahami dan menerima diri, mengembangkan keterampilan sosial dan personal, kemampuan mengarahkan diri/*problem solving*/pengambilan keputusan, kepekaan pada perasaan dan kebutuhan orang lain, mengembangkan kepribadian empati, menjadi diri sendiri, serta membangun komitmen terhadap tujuan. Hartinah (2009) dalam (Wardiati, 2017) menjelaskan tahap - tahap konseling kelompok: tahap 1. pembentukan, mengumpulkan anggota kelompok untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi anggota, tahap 2. peralihan, menciptakan suasana kelompok secara kekeluargaan, pemimpin mengarahkan pada proses ke tahap peralihan, tahap 3. kegiatan, merupakan tahap inti kegiatan, tahap 4. pengakhiran.

Rambu - rambu penyelenggaraan bimbingan dan konseling dalam jalur pendidikan formal (PMPTK., 2007) menyebutkan konseling kelompok sebagai layanan responsif dalam membantu peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mencapai tugas perkembangan sehingga perlu dibantu dalam mengidentifikasi, menemukan masalah, menemukan alternatif pemecahan masalah, dan mengambil keputusan. Penelitian (Edmawati Mahmuddah, 2018) menunjukkan bahwa dinamika kelompok mempermudah para anggota dalam mengungkapkan masalah dan mencari solusinya. (Edmawati Mahmuddah, 2018) sependapat dengan Natawidjaja (2009) bahwa konseling kelompok dijadikan sebagai layanan kuratif dalam mengentaskan permasalahan peserta didik. Konseling kelompok sebagai salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat diandalkan dalam mengentaskan masalah yang dihadapi oleh peserta didik (Setiawan, 2015). Penelitian tentang konseling kelompok dengan pendekatan kognitif dapat mengubah pikiran, perasaan dan tingkah laku peserta didik agar lebih positif (Edmawati Mahmuddah, 2018), dan meningkatkan efikasi diri (Setiawan, 2015). Pada umumnya masalah yang menyangkut emosional dan perilaku yang dialami peserta didik di sekolah dapat dilakukan dengan konseling kelompok (Tyas, 2015). Apabila konseling kelompok belum mengubah kemampuan berpikir sesuai realitas, maka digunakan pendekatan psikologis agar memperoleh keyakinan dan perilaku baru dalam mengentaskan masalah (Puspito, 2015).

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Penelitian (Habsy, 2018) didasarkan pada pendapat Ellis yang menyatakan bahwa manusia memiliki pandangan yang realistis mengenai keadaan diri (kekurangan atau kelebihan), lebih menerima, menilai dan meyakini dirinya sangat berharga, serta menerima peristiwa yang tidak menyenangkan dalam hidupnya. Ellis dalam (Habsy, 2018) memandang hakikat manusia: (1) memiliki tujuan untuk bertahan hidup (2) melibatkan emosi dalam mencapai dua tujuan tersebut ke arah yang rasional (3) memiliki kekuatan diri yang cenderung rasional (baik: memelihara, aktualisasi diri) dan irasional (buruk: merusak, menghancurkan diri) (4) mencari kenikmatan jangka waktu yang pendek dan panjang (5) berpikir rasional dan irasional (keduanya sama besar) (6) cenderung menilai diri dan perilakunya (7) mudah terpengaruh atas penilaian atau prasangka dari orang lain. Menurut Ellis dalam Komalasari (2011) dalam (Puspito, 2015) menegaskan bahwa manusia yang memiliki pikiran atau keyakinan irasional dapat menjadi masalah karena mengakibatkan stres, kesulitan dalam beraktivitas, dan

mengarahkan pada tingkah laku menyakiti diri yang menghambat dalam mencapai tujuan serta keliru menginterpretasikan suatu hal sehingga menyalahkan kenyataan. Untuk itulah manusia memiliki kapasitas untuk belajar kembali sehingga mampu berpikir secara rasional (Winkel & Hastuti, 2012 dalam (Hastuti, 2015).

Menurut Ellis dan Bernard dalam (Setiawan, 2015), tujuan dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) agar seseorang memiliki: minat diri (*self interest*), minat sosial (*social interest*), pengarahan diri (*self direction*), toleransi (*tolerance*), fleksibel (*flexibility*), penerimaan (*acceptance*), menerima ketidakpastian (*acceptance of uncertainty*), menerima diri sendiri (*self acceptance*), mengambil resiko (*risk taking*), harapan yang realistis (*realistic expectation*), serta toleransi terhadap frustrasi tinggi (*high frustration tolerance*). Hal ini sama dengan (Sari, 2016) dan (Kurniawan, 2012) yang penelitiannya didasarkan pendapat dari Ellis dan Bernard. Selain itu, tujuannya agar membantu peserta didik untuk menyadari diri dengan lebih rasional dan produktif (Komalasari, 2011) dalam (Puspito, 2015) sehingga lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungan. Selain itu, bertujuan untuk memperbaiki tingkah laku menjadi lebih baik dan mengembangkan keterampilan pribadi sosial (Ellis dan Dryden, 2007) dalam (Fitriani, 2016), serta meningkatkan kemampuan interpersonal pada gangguan karakter, psikosomatis, gangguan makan, serta hubungan interpersonal (Latipun, 2011) dalam (Khaira, 2017).

Menurut Ellis, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mengakui aspek kognisi, emosi, dan perilaku saling berinteraksi dan mempengaruhi (Bond & Dryden, 1996) dalam (Habsy, 2018). *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan salah satu bagian dari *cognitive behavior therapy* (CBT) (Habsy, 2018). Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menurut Ellis dalam (Habsy, 2018), dapat dilakukan dengan proses: **Activiting event (A)**: kejadian, perilaku atau sikap orang lain, serta keberadaan fakta, **Belief (B)**: pandangan nilai atau verbalisasi diri terhadap peristiwa. Keyakinan (*beliefs*) dapat berupa keyakinan/cara berpikir/sistem keyakinan yang rasional (tepat, masuk akal, bijaksana, lebih produktif) dan irasional (salah, tidak masuk akal, emosional, tidak produktif), **Consequence (C)**: perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *Activiting event (A)*. Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari *Activiting event (A)* tetapi disebabkan oleh bentuk keyakinan (B), **Disputing (D)**: tindakan menjadikan irasional menuju rasional, pada 3 tahap (*detecting irrational beliefs*, *discriminating irrational beliefs*, dan *debating irrational beliefs*), **Effect (E)**: efek dari *behavior*, kognitif, emotif. Apabila proses *Activiting event (A)* - *Disputing (D)* berlangsung dalam cara berpikir yang rasional dan logis yang menghasilkan perilaku positif.

Penelitian sebelumnya, pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berhasil membantu meningkatkan kepercayaan diri pada siswa SMPN 6 Malang dan menurunkan stres dalam belajar pada siswa kelas X SMAN 10 (Sakdiyah, 2009 dalam (Sari, 2016) serta meningkatkan *self esteem* siswa jurusan perawat sosial SMKN 2 Malang (Setyari, 2012) dalam (Sari, 2016). Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan intervensi aplikatif dalam mengatasi masalah psikologis, seperti orientasi berpikir, lemahnya daya kontrol diri, lemahnya regulasi diri, lemahnya efikasi diri, kurang memiliki harapan hidup, serta lemahnya *self esteem* (Sari, 2016). Selain itu, bersifat direktif yang membelajarkan seseorang untuk memahami input kognitif yang

menyebabkan gangguan emosional dengan mengubah pikiran irasionalnya sehingga tingkah lakunya lebih rasional, George & Cristiani dalam (Sari, 2016) dan (Setiawan, 2015). Teknik yang aktif dan direktif berupa mengajar, memberi saran, membujuk, memberi pekerjaan rumah (PR), “menantang” untuk mengubah pikiran atau keyakinan yang irasional dengan rasional (Gross & Capuzzi, 2007 dalam (Habsy, 2018). Anggota kelompok mempraktikkan melawan keyakinan irasional untuk berperilaku yang baru (Ellis dalam Richard Nelson-Jones, 2011) dalam (Puspito, 2015).

Self Efficacy

Self efficacy menunjuk pada kemampuan seseorang terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan suatu pekerjaan (Bandura, 1977) dalam (Nursito, 2013). *Self efficacy* ialah suatu keyakinan seseorang akan kemampuan diri dalam menghadapi tugas atau melakukan upaya tindakan yang diperlukan untuk meraih hasil (Bandura dalam Ghufro, 2010) dalam (Putra, 2013). *Self efficacy* merupakan kemampuan berpikir yang berupa keyakinan, pengambilan keputusan serta harapan terhadap kemampuan diri dalam melaksanakan tugas atau upaya tindakan yang ingin dicapai. Selanjutnya, Bandura & Wood (1989) dalam (Nursito, 2013) dan (Bandura dalam Lazarus et al, 1980) dalam (Lodjo, 2013) mengemukakan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang untuk menggerakkan motivasi, sumber kognitif, serangkaian tindakan yang diperlukan bagi terpenuhinya tuntutan situasi yang dihadapi. *Self efficacy* berkaitan dengan suatu hal yang dapat dilakukan dengan kemampuan yang dimiliki (Myers, 1996) dalam (Zulkaida, 2007). Bandura (1977) dalam (Zulkaida, 2007) menambahkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan mengelola dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tingkat kinerja tertentu. Selanjutnya, Bandura dalam Luthans (2007) dalam (Nursito, 2013) mengemukakan bahwa *self efficacy* berupa justifikasi personal terhadap tindakan yang diperlukan dalam penyesuaian dengan situasi. Penekanan *self efficacy* menunjuk pada kesiapan seseorang dalam menjalani tugas dengan penuh tanggung jawab, melakukan upaya dengan mempertimbangkan kemampuan diri, merencanakan masa depan, dan mengontrol diri dalam menerima tekanan, serta mengontrol situasi yang tidak dapat diprediksi. Dengan demikian, *self efficacy* memiliki peran yang sangat penting dalam kemampuan berpikir peserta didik agar mampu mencapai tujuan yang diinginkan.

Self efficacy merupakan suatu perasaan dan persepsi terhadap kemampuan dalam mengorganisasi, mengimplementasi tindakan yang diperlukan untuk menampilkan kecakapan yang dimiliki (Bandura, 1986 dalam (Rahma, 2011). Sementara itu, Bandura dalam Alwisol (2009) dalam (Widyaninggar, 2014) menyebut *self efficacy* sebagai suatu keyakinan atau harapan diri dimana hasil dari harapan yaitu ekspektasi hasil. Pertimbangan dalam memilih antara baik/buruk, tepat/salah, bisa/tidak bisa dalam mengerjakan atau melakukan tindakan. *Self efficacy* menjadi sumber pengontrol tingkah laku antara lingkungan, tingkah laku dan pribadi (Bandura dalam Alwisol, 2009) dalam (Widyaninggar, 2014). *Self efficacy* terdiri dari dua jenis yaitu *self efficacy* yang rendah dan tinggi (Darminto (2007) dalam (Wardiati, 2017). Peserta didik yang memiliki *self efficacy* rendah, memilih tugas yang lebih mudah dan menghindari tugas, lebih mudah menyerah, putus asa, tidak suka menghadapi kesulitan dalam belajar, pesimis dengan

pencapaian tujuan yang mengakibatkan kurangnya motivasi belajar sehingga prestasi tidak memuaskan, Zimmerman, 1995 dalam (Harahap, 2002).

Menurut Bandura (1977) dalam (Adicondro, 2011), *self efficacy* terdiri dari 3 dimensi, yaitu: (1) *magnitude* (tingkatan), berkaitan dengan tingkat kesulitan suatu tugas dari tahap mudah, agak sulit, dan sangat sulit (2) *generality* (generalisasi), berkaitan dengan keyakinan diri terhadap kemampuan melaksanakan tugas pada situasi tertentu hingga tugas yang bervariasi (3) *strength* (kekuatan), berkaitan dengan intensitas (kuat / lemah) keyakinan diri terhadap kemampuan yang dimiliki. Ketiga dimensi ini digunakan dengan skala *self efficacy* dalam penelitian (Adicondro, 2011). *Self efficacy* berkaitan dengan konsep diri, harga diri, dan *locus of control* (Rustika, 2012) dan (Widyaninggar, 2014). Kumar & Lay (2006) dalam (Rustika, 2012) menyimpulkan hasil penelitiannya bahwa ada perbedaan antara orang yang memiliki *self efficacy* tinggi dengan orang yang memiliki *self efficacy* rendah. Hal ini menunjukkan korelasi antara intelegensi dengan *self efficacy*. Menurut Luthans (2007) dalam (Nursito, 2013), sumber informasi bagi terbentuknya *self efficacy*, yaitu: pengalaman sukses berulang kali, pengamatan langsung sebagai pembelajaran, persuasi sosial pada orang yang memiliki kompetensi, serta penilaian terhadap status psikologis yang dimiliki. Penelitian Uzuntiryaki (2008) dalam (Rustika, 2012) menunjukkan bahwa keempat sumber informasi yang paling berperan dalam mempengaruhi perkembangan *self efficacy* hanyalah “pengalaman berhasil”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik *literatur review*. *Literatur review* dapat dilakukan dengan menjelaskan fenomena dan telaah dari hasil penelitian sebelumnya dan mencari keterkaitan antara penelitian sebelumnya. Dalam *literatur review*, fenomena dan telaah dari hasil penelitian tersebut didasarkan pada suatu teori yang relevan agar lebih mudah dipahami. Alasan menggunakan *literatur review* didasarkan pada pemahaman tentang pengetahuan yang dimiliki oleh peneliti, terdapat kaitan antara penelitian sebelumnya yang masih relevan, pengelompokkan hasil penelitian yang berbeda, serta memunculkan ide bagi peneliti dari peneliti sebelumnya (Chariri, 2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang *self efficacy* menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga dengan *self regulated learning* (Adicondro, 2011). *Self efficacy* memiliki pengaruh positif terhadap penyesuaian diri remaja (Rahma, 2011). Penelitian Pintrich & Garcia dalam Warsito, 2004 dalam (Rahma, 2011) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi akan menggunakan strategi kognitif dan metakognitif yang lebih baik, lebih fleksibel dalam penyesuaian diri, dapat mengatasi stres, giat, semangat, tekun berusaha, serta memiliki suasana emosional yang baik. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah menunjukkan sikap menyerah dalam berusaha dan menghindari kesulitan. Hasil penelitian tersebut didukung sebelumnya oleh pendapat dari Caprara, Slabini dan Regalia (2006) yang mengemukakan bahwa *self efficacy* tidak datang dengan sendirinya melainkan hasil dari upaya berbagi pengetahuan, tugas, tanggung jawab, dan interaksi dengan orang lain.

Self efficacy mempengaruhi tingkat motivasi belajar peserta didik (Kreitner & Kinichi, 2003) dalam (Kurniyawati, 2012). Selanjutnya, penelitian (Kurniyawati, 2012) menunjukkan bahwa orang yang memiliki *self efficacy* tinggi memiliki motivasi dan belajar yang tinggi dimana semakin tinggi *self efficacy* maka motivasi belajar semakin tinggi pula. Selain itu, orang yang memiliki *self efficacy* positif menunjukkan mampu berpikir/merancang tindakan, memotivasi diri dalam pengambilan keputusan, mengelola emosi, serta menyeleksi tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan (Kreitner & Kinichi, 2003) dalam (Kurniyawati, 2012). Bandura (1997) menyatakan faktor yang (Chariri, 2009) berpengaruh dalam menyadari kemampuan diri, yaitu adanya situasi dari tugas yang dihadapi, intensif eksternal (reward) yang diterima, peranan serta informasi yang diperoleh. Adanya pengaruh langsung yang signifikan antara *self efficacy* terhadap prestasi belajar matematika (Widyaninggar, 2014), *self efficacy* peserta didik sangat menentukan tingkat dan peningkatan prestasi belajar kimia, terdapat perbedaan dalam pemberian pelatihan komunikasi untuk meningkatkan *self efficacy* pada keterampilan komunikasi (Wardani, 2012).

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berhasil dalam:

1. Pendekatan konseling kelompok *Rational Emotive* Perilaku dapat meningkatkan *self efficacy* peserta didik (Wardiati, 2017)
2. Meningkatkan penyesuaian sosial dengan cara mengubah persepsi dan penghayatan melalui materi yang dapat didiskusikan pada kegiatan kelompok (Khaira, 2017)
3. Meningkatkan rasa diri pada siswa (Dewangga, 2018)
4. Meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial siswa (Khotimah, 2013).

SIMPULAN DAN SARAN

Bandura dalam Lazarus et. al., (1980) dalam (Lodjo, 2013) mengemukakan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang untuk menggerakkan motivasi, sumber kognitif, serangkaian tindakan yang diperlukan bagi terpenuhinya tuntutan situasi yang dihadapi. *Self efficacy* berkaitan dengan suatu hal yang dapat dilakukan dengan kemampuan yang dimiliki (Myers, 1996) dalam (Zulkaida, 2007). *Self efficacy* terdiri dari dua jenis yaitu *self efficacy* yang rendah dan tinggi (Darminto (2007) dalam (Wardiati, 2017). Peserta didik yang memiliki *self efficacy* rendah, memilih tugas yang lebih mudah dan menghindari tugas, lebih mudah menyerah, putus asa, tidak suka menghadapi kesulitan dalam belajar, pesimis dengan pencapaian tujuan yang mengakibatkan kurangnya motivasi belajar sehingga prestasi tidak memuaskan, Zimmerman, 1995 dalam (Harahap, 2002).

Menurut Luthans (2007) dalam (Nursito, 2013), sumber informasi bagi terbentuknya *self efficacy*, yaitu: pengalaman sukses berulang kali, pengamatan langsung sebagai pembelajaran, persuasi sosial pada orang yang memiliki kompetensi, serta penilaian terhadap status psikologis yang dimiliki. Penelitian Uzuntiryaki (2008) dalam (Rustika, 2012) menunjukkan bahwa keempat sumber informasi yang paling berperan dalam mempengaruhi perkembangan *self efficacy* hanyalah "pengalaman berhasil".

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga dengan *self regulated learning* (Adicondro, 2011), *self efficacy* memiliki pengaruh positif terhadap penyesuaian diri remaja (Rahma, 2011), *self efficacy* mempengaruhi tingkat motivasi belajar peserta didik (Kreitner & Kinichi, 2003) dalam (Kurniyawati, 2012), terdapat pengaruh langsung yang signifikan antara *self efficacy* terhadap prestasi belajar matematika (Widyaninggar, 2014), serta terdapat perbedaan dalam pemberian pelatihan komunikasi untuk meningkatkan *self efficacy* pada keterampilan komunikasi (Wardani, 2012).

efikasi diri, kurang memiliki harapan hidup, serta lemahnya *self esteem* (Sari, 2016). Selain itu, bersifat direktif yang membelajarkan seseorang untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional dengan mengubah pikiran irasionalnya sehingga tingkah lakunya lebih rasional, George & Cristiani dalam (Sari, 2016) dan (Setiawan, 2015). Teknik yang aktif dan direktif berupa mengajar, memberi saran, membujuk, memberi pekerjaan rumah (PR), “menantang” untuk mengubah pikiran atau keyakinan yang irasional dengan rasional (Gross & Capuzzi, 2007 dalam (Habsy, 2018).

DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, Nobelina & Alfi Purnamasari. 2011. Efikasi Diri, Dukungan Sosial Kelompok, dan *Self Regulated Learning* pada Siswa Kelas VIII. Vol. VIII, No.1, Januari. Universitas Ahmad Dahlan: *Humanitas*.
- Chariri, Anis. 2009. Landasan Filsafat dan Metode Penelitian Kualitatif. Undip: *Discussion Paper (unpublished)*.
- Dirjen PMPTK. 2007. *Rambu – Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*.
- Desmita. 2016. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dewangga, Irsan, dkk. 2018. Penggunaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Kepercayaanandirian pada Siswa. *Skripsi: Universitas Lampung*.
- Edmawati Mahmuddah, dkk. 2018. Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi *Body Dysmorphic Disorder*. Vol. 3, No. 8 (1076 – 1079). *Jurnal Pendidikan*.
- Fitriani, Novi, dkk. 2016. Penerapan Teknik *Dispute Cognitive* dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan Resiliensi pada Mahasiswa. Vol. 5, No. 1, Juni. *Jurnal Bimbingan & Konseling UNJ: Insight*
- Gunarsa, Yulia S.D. dan Singgih, D. Gunarsa. 2017. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Libri.
- Habsy, Bakhruhin. 2018. Konseling *Rational Emotive* - Perilaku. Vol. 1, No. 2 Januari. *Journal of Educational Counseling*.
- Khaira, Imalatul, dkk. 2017. Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Penyesuaian Sosial Anak Asuh di Panti Asuhan Wira Lisna Padang. *Jurnal Bikotetik* (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik).
- Khotimah, Nikmatul. 2013. Penggunaan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Berinteraksi Sosial Siswa Madrasah Aliyah Purwosari, Kediri. Vol. 1, No. 1, Hal. 166-173 Januari. *Journal Bimbingan dan Konseling*.
- Kurniawan. 2012. Intervensi Integrasi Perubahan Perilaku (IIP) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP Kelas VII. *Skripsi: UMS*.
- Kurniyawati, Rita. 2012. Hubungan antara Efikasi Diri dengan Motivasi Belajar Siswa. *Skripsi: Univeritas Muhammadiyah Surakarta*.
- Lodjo, Fernando Stefanus. 2013. Pengaruh Pelatihan, Pemberdayaan dan Efikasi Diri terhadap Kepuasan Kerja. Vol. 1. No.3. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis, dan Akuntansi*.
- Nurihsan, Juntika. 2003. *Dasar – Dasar Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Mutiara.
- Nursalim, Mochamad. 2015. *Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Erlangga.

- Nursito, Sarwono & ASN Jati. 2013. Analisis Pengaruh Interaksi Pengetahuan Kewirausahaan dan Efikasi Diri terhadap Intensi Kewirausahaan. Vol.5, No.3. Jurnal Unwidha: *Kiat Bisnis*.
- Pratiwi, Pradipta Christy, dkk. 2012. Perilaku Adiksi Game Online ditinjau dari Efikasi Diri Akademik dan Keterampilan Sosial pada Remaja di Surakarta. Fakultas Psikologi Universitas Sebelas Maret: *Candrajiwa*.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar – Dasar Bimbingan dan Konseling*. Semarang: UNNES.
- Puspito, Triyoso. 2015. Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Pengembangan Kemampuan Berpikir Positif pada Siswa Kelas VIII MTsN Sale Rembang Tahun Ajaran 2014/2015. *Skripsi*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI.
- Putra, Sofwan Adi, dkk. 2013. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa. Vol. 2, No.2 Juni. *Jurnal Ilmiah Konseling: KONSELOR*.
- Rahma, Ayu Nuzulia. 2011. Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. Vol.8, No.2, Hal. 231-246. *Jurnal Psikologi Islam*.
- Rustika, I Made. 2012. Efikasi Diri: Tinjauan Teori. Vol. 20. No. 1-2 (18-25). *Fakultas Psikologi UGM: Buletin Psikologi*.
- Sari, Eva Kartika dan Laily. 2016. Keefektifan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan *Self Esteem* Mahasiswa. Vol. 1, No. 2 (101-106). *Jurnal Konseling Indonesia*.
- Sink, Christopher. 2002. *Applying APA's Learner – Centered Principles to School – Based Group Counseling*. Vol. 6. No. 1. ASCA: *Profesional School Counseling*.
- Setiawan, M.Andi. 2015. Model Konseling Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Akademik Siswa. Vol. 4, No. 1. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Setyosari, Punaji. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: KENCANA.
- Sunawan. 2009. *Bimbingan Konseling Belajar*. Semarang: UNNES.
- Tahir, Andi dan Dede R. 2016. Pengaruh Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. Vol. 3, No. 1 (259-270). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Tyas, Prias Hayu. 2015. Pendekatan Naratif dalam Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Mengelola Emosi. Vol. 1, No. 2 (107-117). *Jurnal Fokus Konseling*.
- Wardani, Deta Shinta Kusuma. 2012. Pengaruh Pelatihan Komunikasi Efektif untuk Meningkatkan Efikasi Diri Mahasiswa. Vol.1, No.2, Juni. Fakultas Psikologi Airlangga Surabaya: *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*.
- Wardiati, Winda. 2017. Penerapan Pendekatan Konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (KREP) untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas VII G di SMP Negeri 5 Pamekasan. Vol. 7, No. . *Jurnal: BK Unesa*.

- Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.
- Widyaninggar, Anggi Ajeng. 2014. Pengaruh Efikasi Diri dan Locus Kendali (*locus of control*) terhadap Prestasi Belajar Matematika. Vol. 4, No.2, Hal. 89-99. *Jurnal Pendidikan MIPA: Formatif*.
- Winkel, W.S. dan Sri Hastuti. 2005. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Zulkaida, Anita, dkk. 2007. Pengaruh *Locus of Control* dan Efikasi Diri terhadap Kematangan Karir Siswa SMA. Vol. 2. *Proceeding: PESAT*