

**EFEKTIFITAS *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* (CBT) UNTUK  
MENINGKATKAN *SELF-EFFICACY* PADA SISWA  
KELAS XI IPS MAN 2 CIAMIS**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

**Disusun Oleh:**

**Tsani Fauziyah Ismail**

**NIM 20102020055**

**Pembimbing:**

**Citra Widvastuti, M.Psi**

**NIP. 19860908 201801 2 002**

**PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

**2024**

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-899/Un.02/DD/PP.00.9/06/2024

Tugas Akhir dengan judul : EFEKTIFITAS *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* (CBT) UNTUK  
MENINGKATKAN *SELF-EFFICACY* PADA SISWA KELAS XI IPS MAN 2 CIAMIS

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : TSANI FAUZIYAH ISMAIL  
Nomor Induk Mahasiswa : 20102020055  
Telah diujikan pada : Selasa, 21 Mei 2024  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

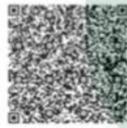
dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

#### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



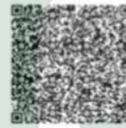
Ketua Sidang  
Slamet, S.Ag., M.Si  
SIGNED

Valid ID: 6661163ce198



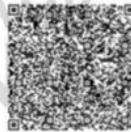
Penguji I  
Prof. Dr. Hj. Casmimi, S.Ag., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 66603ee89759



Penguji II  
Moh. Khoerul Anwar, S.Pd., M.Pd., Ph.D.  
SIGNED

Valid ID: 66605ee4407f9



Yogyakarta, 21 Mei 2024  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 66612a2bd9d44

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:  
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum wr.wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Tsani Fauziah Ismail  
NIM : 20102020055  
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Pada Siswa Kelas XI IPS MAN 2 Ciamis.

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 14 Mei 2024

Mengetahui:

Pembimbing,

Ketua Prodi,

Citra Widyastuti, M.Psi.  
NIP 19860908 201801 1 002

Slamet, S.Ag, M.Si.  
NIP 19691214 199803 1 002

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tsani Fauziyah Ismail  
NIM : 20102020055  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: *Pengaruh Konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Self Efficacy Pada Siswa Kelas XI IPS MAN 2 Ciamis* adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 14 Mei 2024

Yang menyatakan



Tsani Fauziyah Ismail  
NIM 20102020055

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## SURAT PERNYATAA BERJILBAB

### SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tsani Fauziyah Ismail  
Tempat dan Tanggal Lahir : Ciamis, 02 Februari 2002  
NIM : 20102020055  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
Alamat : Jl. Karangsari, Maleber, Ciamis  
No. HP : 0857-9040-4371

Menyatakan bahwa saya menyerahkan diri dengan mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul di kemudian hari sehubungan dengan pemasangan pas foto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 14 Mei 2024



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Kepada ayah dan momi tercinta dua orang yang paling berjasa dalam hidup saya, sebagai tanda bukti, hormat dan rasa terima kasih yang tiada henti saya persembahkan karya kecil ini untuk ayah dan momi yang telah merawat, memberikan kasih sayang dengan penuh cinta, memberi motivasi, meridhoi dan mendoakan dalam setiap langkah yang saya jalani. Terima kasih telah memberikan dukungan moril dan materil selama jenjang perkuliahan hingga pelaksanaan penulisan skripsi.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

**MOTTO**

*“Hidup adalah perjuangan, jangan pernah menyerah”<sup>1</sup>*

(Imam Syafi’i)



---

<sup>1</sup> Kutipan Imam Syafi’i

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*, Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat serta karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarja Sosial, dengan judul “Efektifitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan *Self-efficacy* Pada Siswa Kelas XI IPS MAN 2 Ciamis” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. A Makin S.Ag., M.A., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Bapak Slamet S.Ag., M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
4. Ibu Citra Widyastusti M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik serta Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan arahan, dukungan dan banyak meluangkan waktunya untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini sehingga skripsi dapat terselesaikan dengan baik.
5. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan dan wawasan kepada penulis selama menjalani perkuliahan.

6. Kepala sekolah, Guru, dan Siswa MAN 2 Ciamis, yang telah memberikan kesempatan dan bantuannya selama proses penelitian sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
7. Kedua orang tua tercinta. Momi dan Ayah yang selalu menjadi tempat bersandar penulis dan memberikan kasih sayang penuh, dukungan dan semangat, serta doa-doa yang telah dipanjatkan.
8. Saudara kandung tersayang, A Alfin dan De Najwa tersayang yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan dan semangat serta doa-doa yang telah dipanjatkan.
9. Keluarga Besar Bapak KH. Syueb Wiantamiharja dan Keluarga Besar Aki Jenal yang senantiasa memberikan dukungan dan do'a tulus kepada penulis.
10. Sahabat "Bestrod Gabrut", Farhah, Amel, dan Cucu yang sudah menjadi sahabat terbaik dan selalu bersedia menjadi tempat cerita penulis, serta senantiasa saling menyemangati dan mendoakan.
11. Teman-teman "Until Jannah", Rosa, Ica, dan Bila yang sudah menjadi teman terbaik sejak kecil penulis sampe seterusnya, dan senantiasa memberi dukungan dan mendoakan.
12. Teman-teman "Beirut Pride", Anna, Cindy, Novita, Novia dan Dibbah yang sudah menjadi teman terbaik selama perkuliahan penulis, serta senantiasa saling memberikan semangat, dukungan dan mendoakan.
13. Yuni Amalia Putri dan Saffanah Shifa Muhibbin, yang telah menjadi tempat berkeluh kesah penulis selama penyusunan skripsi.

14. Teman-teman KKN Tasik Asik Sukahening, Dinda, Zizah, Iza, Ardhan, Erdin, Pasya, Arif, Hadi dan Syauqi yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat.
15. Teman-teman seperjuangan BKI angkatan 2020 yang telah menemani selama perkuliahan.
16. Seluruh pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan skripsi ini.

Atas segala bantuan yang telah diberikan dari semua pihak di atas semoga akan menjadi amalah yang bermanfaat dan mendapatkan balasan yang lebih dari Allah SWT. Semoga skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca dan pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 14 Mei 2024

Penulis

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Tsani Fauziyah Ismail  
20102020055

## ABSTRAK

**Tsani Fauziyah Ismail (20102020055).** Efektifitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan *Self-efficacy* Pada Siswa Kelas XI IPS MAN 2 Ciamis. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2024.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam meningkatkan *self-efficacy* pada siswa kelas XI IPS MAN 2 Ciamis. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan model *Nonequivalent Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini kelas XI IPS MAN 2 Ciamis yang berjumlah 143 siswa. Adapun sampel yang diambil untuk penelitian ini adalah 20 siswa dengan jumlah 10 siswa kelompok kontrol dan 10 siswa kelompok eksperimen. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah skala *self-efficacy*. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik parametrik melalui uji *independent sampel t test* dengan bantuan program *IBM SPSS* versi 25. Hasil perhitungan uji *independent sampel t test* menunjukkan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0.000. ( $p < 0.05$ ). Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat perbedaan nilai *pretest* (20.90) dan *posttest* (42.50) pada kelompok eksperimen, sedangkan tidak ada perbedaan signifikan antara *pretest* (19.80) dan *posttest* (23.30) pada siswa kelompok kontrol. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* pada siswa kelas XI IPS MAN 2 Ciamis.

**Kata Kunci:** *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Self-Efficacy*, Siswa.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ABSTRACT

**Tsani Fauziyah Ismail (20102020055).** *Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to Increase Self-efficacy in Class XI IPS MAN 2 Ciamis Students.* Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication. Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta. 2024.

*This research aims to test Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in increasing self-efficacy in class XI IPS MAN 2 Ciamis students. The research method used is quasi-experimental with the Nonequivalent Control Group Design model. The population in this study was class XI IPS MAN 2 Ciamis, totaling 143 students. The samples taken for this research were 20 students with 10 students in the control group and 10 students in the experimental group. The research instrument used to collect data was the self-efficacy scale. The data analysis technique used is parametric statistics through an independent sample *t* test with the help of the IBM SPSS version 25 program. The results of the independent sample *t* test calculation show Asymp. Sig. (2-tailed) of 0,000. ( $p < 0.05$ ). Thus,  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, meaning that there is a difference in the pretest (20.90) and posttest (42.50) scores in the experimental group, while there is no significant difference between the pretest (19.80) and posttest (23.30) in the control group students. These results show that Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is effective in increasing self-efficacy in class XI IPS MAN 2 Ciamis students.*

**Keywords:** *Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Self-efficacy, Students.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN .....	i
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iii
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Kajian Pustaka.....	9
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Tinjauan Tentang <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	14
1. Pengertian <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	14
2. Tujuan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	15
3. Teknik-Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	17
4. Prinsip-Prinsip <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	19
5. Tahap-Tahap <i>Cognitve Behavioral Therapy</i> (CBT).....	21
B. Tinjauan Tentang <i>Self-Efficacy</i> .....	24
1. Pengertian <i>Self-Efficacy</i> .....	34
2. Dimensi-Dimensi <i>Self-Efficacy</i> .....	26

3. Sumber-Sumber <i>Self-Efficacy</i> .....	28
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Efficacy</i> .....	30
5. <i>Self-Efficacy</i> Dalam Perspektif Islam .....	32
C. Efektifitas <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) Untuk Meningkatkan <i>Self-Efficacy</i> .....	36
D. Hipotesis .....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	39
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	41
C. Definisi Operasional.....	42
D. Populasi dan Sampel .....	43
E. Instrumen Penelitian.....	48
F. Metode Pengumpulan Data.....	52
G. Validitas dan Reliabilitas .....	53
H. Hasil Uji Coba.....	55
I. Metode Analisis Data .....	57
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Persiapan Penelitian .....	60
B. Gambaran Umum Kelas XI MAN 2 Ciamis.....	60
C. Pelaksanaan Penelitian .....	61
D. Hasil Analisis Data.....	67
E. Pembahasan.....	77
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	86
B. Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA .....	88
LAMPIRAN .....	95

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	<i>Nonequivalent Control Group Design</i> .....	41
Tabel 2	Populasi Penelitian .....	44
Tabel 3	Sampel Penelitian .....	46
Tabel 4	Blueprint Skala <i>Self-Efficacy</i> .....	48
Tabel 5	kegiatan Modul <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> .....	49
Tabel 6	Kriteria Koefisien Reliabilitas .....	55
Tabel 7	Hasil Uji Validitas Skala <i>Self-Efficacy</i> .....	56
Tabel 8	Hasil Uji Reliabilitas .....	56
Tabel 9	Kegiatan Penelitian kelompok Eksperimen .....	67
Tabel 10	Kegiatan Penelitian Kelompok Kontrol .....	67
Tabel 11	Hipotetik Variabel Skala <i>Self-Efficacy</i> .....	68
Tabel 12	Kategorisasi Variabel <i>Self-Efficacy</i> .....	69
Tabel 13	Data <i>Pretest Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	70
Tabel 14	Hasil Rekapitulasi <i>Pretest Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	70
Tabel 15	Data <i>Pretest Posttest</i> Kelompok Kontrol .....	71
Tabel 16	Hasil Rekapitulasi <i>Pretest Posttest</i> kelompok Kontrol .....	72
Tabel 17	Hasil Uji Normalitas Data <i>Pretest</i> .....	73
Tabel 18	Hasil Uji Normalitas Data <i>Posttest</i> .....	74
Tabel 19	Hasil Uji Homogenitas Data <i>Pretest</i> .....	74
Tabel 20	Hasil Uji Homogenitas Data <i>Posttest</i> .....	75
Tabel 21	Hasil Uji <i>Independent Sampel T-Test (Pretest)</i> .....	76
Tabel 22	Hasil Uji <i>Independent Sampel T-Test (Posttest)</i> .....	77

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Pemikiran .....	38
Gambar 2	Rata-Rata <i>Pretest Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	80



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, saat memasuki masa remaja berbagai macam perubahan akan muncul dalam dirinya.<sup>2</sup> Lebih lanjut, Erikson mengungkapkan bahwa remaja akan mengalami suatu fase dalam hidupnya, yaitu krisis dalam pencarian identitas. Pada umumnya, fase ini dialami oleh remaja yang berusia 10 hingga 20 tahun.<sup>3</sup>

Robbins mengatakan krisis identitas disebabkan berbagai aspek yaitu kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan cemas, tertekan dan perasaan khawatir berlebihan akan relasi interpersonal yang sedang dan akan dibangun.<sup>4</sup> Hal ini akan berdampak munculnya berbagai macam permasalahan dalam diri remaja, sehingga ketika dihadapkan dengan suatu masalah, tugas atau kesulitan dalam kehidupannya ia selalu meragukan kemampuan diri untuk mengatasinya.

---

<sup>2</sup> Ade Dian Anggaraini, dkk., *The Effectiveness of CBT Group Counseling With Self-Instruction Technique to Improve Studets Self-efficacy*, Jurnal Bimbingan Konseling, 11(1), 2020, hal.24.

<sup>3</sup> Erik H. Erikson. *Identity Youth and Crisis*, (New York: W. W. Norton Company, 1968), hal.153.

<sup>4</sup> Robbins, A., & Wilner, A. *Quarterlife Creisis: The Uniqiue Challenges of Life in Your Twetwies*. Penguin (2001) hal.34.

Menurut Snyder, dkk., para remaja yang berada di bangku kelas XI tergolong usia remaja pertengahan yaitu 16-17 tahun dimana mereka sudah memikirkan masa depan dan menanamkan keyakinan-keyakinan pada dirinya. Namun mereka masih dihadapi ketidakyakinan terhadap kemampuan yang ada dalam dirinya untuk mengambil langkah selanjutnya. Ketidakyakinan ini mengakibatkan mereka tidak bisa mengerahkan semua kemampuan diri dan kurang memiliki motivasi ketika mengerjakan sesuatu.<sup>5</sup> Berdasarkan permasalahan remaja yang telah diuraikan yaitu kurangnya keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk memenuhi tuntutan situasi. Istilah keyakinan itu dikenal dengan sebutan *self-efficacy*.

*Self-efficacy* merupakan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki untuk mencapai suatu keberhasilan. Menurut teori kognitif Bandura, *self-efficacy* pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau harapan tentang sejauhmana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan sesuatu dan menentukan tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.<sup>6</sup> Sejalan dengan pendapat Wood yang menjelaskan bahwa *self-efficacy* mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi.<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> Alistifani Alamsyah, Skripsi: *Hubungan Kematangan Emosi Dengan Self-efficacy Pada Remaja di SMA Negeri Binjai*, (Medan:Universitas Medan,2023), hal.3

<sup>6</sup> Albert Bandura. *Self-efficacy. Ther Exercise of Control*. (New York: W.H. Foerman and Company, 1997).hal.35

<sup>7</sup> *Ibid*, hal 37.

*Self-efficacy* dalam dunia pendidikan merupakan hal yang terpenting pada pembelajaran siswa di sekolah, dimana siswa harus meyakini terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi permasalahan-permasalahan dalam belajarnya, karena dari keyakinan terhadap kemampuan itulah siswa akan mudah menyelesaikan suatu permasalahan atau hambatan yang datang, sehingga siswa dapat terus mengembangkan kemampuan yang dimiliki.<sup>8</sup>

MAN 2 Ciamis merupakan lembaga pendidikan formal yang berada di bawah naungan Kementerian Agama Republik Indonesia. Madrasah ini terletak di Jalan Yos Sudarso No. 53, Ciamis, Jawa Barat. Sebagai salah satu lembaga pendidikan tentunya mempunyai tujuan penting dalam mengembangkan potensi-potensi siswa, sehingga siswa mampu memberdayakan segenap potensi yang dimiliki. Namun kenyataannya, MAN 2 Ciamis masih memiliki persoalan mengenai *self-efficacy* rendah siswa. Hal tersebut diketahui setelah peneliti melakukan pra-penelitian pada tanggal 20 November 2023 dengan proses wawancara kepada guru bimbingan dan konseling diperoleh keterangan bahwa sebagian siswa cenderung mudah menyerah, cemas, takut ketika diberikan tugas yang menurutnya sulit dan siswa menganggap dirinya tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik sehingga menumbulkan perilaku negatif seperti menghindari dan menyontek. Selain itu, masih terdapat siswa yang memilih

---

<sup>8</sup> Eka S Afriliani, dkk, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Untuk meningkatkan *Self-efficacy* Pada Siswa SMK”, Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 17 No. 1 (2020) hlm.10

untuk pasif di kelas, tidak berani bertanya dan menyampaikan pendapat karena merasa takut pertanyaan atau jawabannya salah.<sup>9</sup> Permasalahan siswa tersebut menyebabkan siswa kurang memiliki semangat dan motivasi diri dalam belajarnya di kelas. Adapun layanan yang pernah diberikan oleh guru bimbingan dan konseling MAN 2 Ciamis terkait *self-efficacy* rendah siswa yaitu bimbingan klasikal, akan tetapi layanan yang diberikan dinilai kurang optimal karena belum menunjukkan hasil yang diharapkan. Permasalahan *self-efficacy* rendah siswa tersebut sejalan dengan penelitian Safriliani,dkk., yang mengungkapkan bahwa beberapa gejala *self-efficacy* rendah siswa yaitu siswa sering mengeluh apabila diberi tugas yang dirasa sulit, siswa sudah merasa tidak bisa sebelum mengerjakan tugasnya, siswa dalam mengerjakan tugas kurang maksimal, siswa tidak berani bertanya maupun berpendapat karena merasa ragu terhadap kemampuannya, siswa selalu merasa minder dengan teman yang dianggap lebih pandai, dan siswa sering menghidar bila mendapat tugas sulit.<sup>10</sup>

Frank Pajares mengungkapkan bahwa *Self-efficacy* menjadi faktor yang mempengaruhi individu dalam proses kognitif berupa *goal* yang diciptakan dalam pikiran; proses motivasi berupa dorongan untuk bertindak; proses afektif berupa kecemasan serta proses penyeleksian yang terjadi

---

<sup>9</sup> Wawancara dengan Ibu Wika Kustiaati, Guru Bimbingan Konseling MAN 2 Ciamis, di Ruang BK, pada tanggal 20 November.

<sup>10</sup> Eka Safriliani, dkk, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Untuk meningkatkan *Self-efficacy* Pada Siswa SMK”, Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 17 No. 1 (2020) hlm. 9-13.

dalam pemilihan perilaku individu terhadap situasi dan kondisi.<sup>11</sup> Siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah dipengaruhi oleh pikiran negatif dan rasa cemas berlebihan terhadap tugas yang sedang dihadapi sehingga mempengaruhi perilakunya, karena pada dasarnya siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah akan terlebih memikirkan kegagalan dulu dibandingkan keberhasilan. Sejalan dengan penelitian Sopiya menyatakan bahwa siswa yang memiliki pemikiran negatif dan kecemasan tinggi ialah siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah. Kecemasan siswa yang berasal dari pikiran atau asumsi negatif terhadap suatu tugas membuat siswa tidak mampu mengontrol diri sehingga akan memperlihatkan ketakutan dan perilaku negatif seperti menghindar.<sup>12</sup> Hal ini diperkuat juga oleh teori sosial kognitif Bandura bahwa rendahnya *self-efficacy* akan menyebabkan meningkatnya kecemasan diri dan perilaku menghindar.<sup>13</sup> Dari permasalahan *self-efficacy* siswa yang telah diuraikan, maka perlu adanya sebuah teknik yang menghubungkan antara perubahan pemikiran, perasaan dan perilaku untuk meningkatkan *self-efficacy* pada siswa.

Terapi perilaku yang menggunakan kognisi sebagai “kunci” dari perubahan perilaku adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dikembangkan oleh beberapa ahli diantaranya Aaron T. Beck dengan *cognitive therapy*-nya (CT) dan Albert Ellis dengan

---

<sup>11</sup> Frank, Pajares “*Self-efficacy During Childhood and Adolescence Implications for Teachers and Parents*”, 2005.hal 36.

<sup>12</sup> Sopiya, “*Peningkatan Self-efficacy Pada Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral*”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, Vol.1 No.2 (2016), hlm.26-28.

<sup>13</sup> Lukman Nurhakim, *Penguatan Efikasi Diri Pada Konseli Dengan Kepribadian Introvert Melalui Community Approach*. *Jurnal ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, (2022), hal.49

*rational emotif behavior therapy*-nya (REBT).<sup>14</sup> Keduanya terdapat perbedaan mendasar bahwa CT psikoterapi berbasis empirisnya dan REBT psikoterapi berbasis filosofinya.<sup>15</sup> *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan bantuan terapi psikologis untuk mengidentifikasi pola pikir, emosi dengan perilaku.<sup>16</sup> *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) membantu dalam mengaplikasikan langkah-langkah untuk mengubah perilaku dengan memperbaiki pola pikir yang mempengaruhi perilaku, serta strategi untuk mengendalikan pola pikir.<sup>17</sup> Hal ini sejalan dengan strategi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang berkorelasi dalam pengembangan *self-efficacy* untuk mengubah pikiran atau keyakinan, emosi, perilaku dan prestasi individu.

Terdapat penelitian terdahulu yang memperkuat bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) mampu meningkatkan *self-efficacy*, diantaranya yaitu penelitian Kumar dan Sebastian tahun 2011 menyatakan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* dan prestasi akademik siswa.<sup>18</sup> Penelitian yang dilakukan Kurnia Dwi Madyo Utomo tahun 2019 juga menyatakan bahwa dengan diberikan

---

<sup>14</sup> Gerald Corey, “*Theory & Practice of Group Counseling*” (Kanada:Cengngge learning by Nelson, 2016). Hal 361.

<sup>15</sup> Chirtine, A, Padesky., & Aaron T. Beck, “*Science and Philosopy: Comparison of Cognitive Therapy and Rational Emotive Behavior Therapy*”. *Journal of Coughnitive Psychoterapy*, 1(3) 2003, hal.211.

<sup>16</sup> Quratu Ayun, “*Teknik Psikoterapi Cognitive Behavioral Therapy dan Aplikasi Untuk Motivasi*”. (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2021), hal. 47.

<sup>17</sup> Agus Abdul Rahman, *Sejarah Psikologi: Dari klasik Hingga Modern*, (Depok: Rajawali Pers, 2018), hal.249

<sup>18</sup> Kumar, G, V, & Sebastian, L. *Impact of CBT on Self-efficacy and Academic Achievment in Adolescent’s Students*. *Journal of the Indian Academic of Applied Psychology*. Vol.37, (2011),hal 30.

*Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) mampu meningkatkan *self-efficacy* akademis siswa korban bullying.<sup>19</sup> Berdasarkan temuan tersebut yang didukung dari hasil pra penelitian yang telah dilakukan peneliti menjadi daya tarik dan pendorong peneliti memilih MAN 2 Ciamis sebagai lokasi penelitian untuk mengetahui dan menguji efektifitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk meningkatkan *self-efficacy* pada siswa kelas XI IPS MAN 2 Ciamis.

### **B. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka masalah yang diteliti dirumuskan sebagai berikut: “Apakah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* pada siswa kelas XI IPS MAN 2 Ciamis?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, menguji, menganalisis serta mendeskripsikan efektifitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam meningkatkan *self-efficacy* pada siswa kelas XI IPS MAN 2 Ciamis.

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini nantinya dapat bermanfaat sebagaimana fungsinya, yaitu:

---

<sup>19</sup> Kurnia Dwi, M, U, “*Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Self-efficacy Akademis Pada Siswa SMA Korban Bullying Relasional*”, Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi, Vol.1 No.2 (2019), hal.47-48.

## 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambahkan teori-teori yang sudah ada, dan dijadikan sebagai bahan acuan bagi pengembangan ilmu dalam bidang bimbingan dan konseling Islam bagi peneliti lainnya khususnya mengenai *cognitive behavioral therapy* (CBT) untuk meningkatkan *self-efficacy*.

## 2. Manfaat Praktis

### 1. Bagi Siswa

Pemberian perlakuan *cognitive behavioral therapy* (CBT) pada siswa kelas XI IPS MAN 2 Ciamis diharapkan dapat bermanfaat guna meningkatkan *self-efficacy* yang dimiliki siswa.

### 2. Bagi MAN 2 Ciamis

*Cognitive behavioral therapy* (CBT) untuk meningkatkan *self-efficacy* pada siswa kelas XI IPS MAN 2 Ciamis nantinya dapat memberikan gambaran serta rekomendasi layanan terapi pada siswa MAN 2 Ciamis.

### 3. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengetahuan serta pengalaman bagi seorang calon konselor dalam meneliti objek yang terkait dengan judul peneliti, yaitu eketifitas *Cognitive behavioral Therapy* (CBT) untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa.

## E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka bertujuan untuk mengurangi dan menghindari kesamaan dalam pembahasan serta untuk mengembangkan karya-karya ilmiah yang berkaitan dengan penelitian ini.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang mengkaji tentang *cognitive behavioaral therapy* (CBT) dalam mengatasi berbagai permasalahan, seperti penelitian tentang *cognitive behavioral therapy* (CBT) untuk menurunkan perilaku agresif<sup>20, 21, 22</sup>. Pada penelitian yang dilakukan oleh para peneliti terdapat perbedaan dalam setiap tahapan atau teknik intervensi yang digunakan seperti salah satu penelitian yang menggunakan *self control* sebagai teknik dalam menurunkan perilaku agresif.<sup>23</sup>

Kemudian, Intervensi *Cognitive behavior therapy* (CBT) juga telah banyak digunakan oleh beberapa peneliti dalam mengatasi penurunan tingkat kecemasan seseorang. Akan tetapi dalam beberapa penelitian yang telah dilakukan terdapat perbedaan pada subjek penelitian seperti CBT

---

<sup>20</sup> Anugrah Ade Putra, *Efektifitas Cognitif Behavior Therapy (CBT) Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Remaja: Literature*. jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan (JIIP) .Vol.6 No.10 (2023).

<sup>21</sup> Putri Mawarni,dkk., *Efektifitas Konseling Individual Dengan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas VII B Di SMP Negeri Alalak Barito Kuala*. Jurnal Mahasiswa BK An-Nur. Vo.5 No.3 (2019).

<sup>22</sup> Normalia Sage dan Herdina Indrijati, *Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Terhadap Dosen*. Seminar Nasional Psikolog: Universitas Ahmad Dahlan (2022).

<sup>23</sup> Maria Gregoria Nona Diogo, dkk., *Pengembangan Panduan Pelatihan Teknik Self Control Untu Mereduksi Perilaku Agresif Fisik Siswa SMA*. Jurnal Pendidikan (2021).

untuk mengurangi kecemasan pada tingkat siswa SD<sup>24</sup>, mahasiswa<sup>25, 26, 27</sup> dan subjek dewasa (26 tahun)<sup>28</sup>.

Permasalahan kualitas tidur seseorang juga telah banyak penelitian yang menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy (CBT)* sebagai intervensi dalam mengatasi masalah tersebut.<sup>29, 30, 31, 32</sup>. Dalam menangani permasalahan kualitas tidur, *cognitive behavior therapy (CBT)* membantu mengembangkan kebiasaan dan sikap tidur para subjek yang lebih sehat dengan mengontrol pikiran, perasaan negatif sebelum tidur sehingga akan membantu mengatasi kualitas tidur yang lebih baik.

Penelitian yang menggunakan *cognitive behavior therapy* sebagai intervensi untuk meningkatkan *self-esteem (CBT)* telah banyak dilakukan

---

<sup>24</sup> Siska Damiyanti dan Marizki Putri, *Group Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Perilaku Kekerasan (Bullying) di Sekolah Dasar*. Vol.8 No.2 (2021).

<sup>25</sup> Lita Fitara Cania dan Netrawati Yeni, *Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa*. Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial (JIPSSI).Vol.1 No.4 (2023).

<sup>26</sup> Normalia Sage dan Herdina Indrijati, *Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Terhadap Dosen*. Seminar Nasional Psikolog: Universitas Ahmad Dahlan (2022).

<sup>27</sup> Laily Abida, dkk., *Efektifitas Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Pada Tugas Akhir*. Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Hukum.(2021)

<sup>28</sup> Muhammad Haikal, *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan*. Vo.2 No.10 (2022)

<sup>29</sup> Artani Hapsari dan Afif Kurniawan, *Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia Usia Dewasa Awal*. Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen. Vo.12 No.3 (2019)

<sup>30</sup> Artani Hapsari, *Efektifitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia Usia Dewasa*. Jurnal Ilmu Keluarga dan Konseling Vo..12 No.3 (2019).

<sup>31</sup> Hosnu Inayati, *Efektifitas Behavioral Therapy for Insomnia Terhadap Insomnia Pada Penderita Kanker*. Jurnal Ilmu Keperawatan. Vo.2 No.2 (2022)

<sup>32</sup> Zulkarnain Antu, Siti Urbayanti. *Terapi Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Mengurangi Insomnia*, Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal. Vol.9 Bo.2 (2023).

oleh beberapa peneliti.<sup>33, 34, 35, 36, 37</sup>. Dalam menangani permasalahan untuk meningkatkan *self-esteem*, terdapat beberapa teknik yang digunakan oleh para peneliti seperti psikoedukasi, mengidentifikasi pikiran otomatis, mencari kesalahan dalam berpikir, *core beliefs*, mengembangkan pola pikir baru, strategi mengontrol emosi, strategi mengubah perilaku, strategi mengatasi masalah, mengembangkan kemampuan pikiran, perasaan dan perilaku serta evaluasi.

*Cognitive behavior therapy* berbasis Islam juga digunakan sebagai intervensi untuk mengatasi berbagai permasalahan oleh para peneliti terdahulu. Dalam penelitian terdahulu, karakteristik subjek berbeda-beda, seperti subjek pecandu alkohol<sup>38</sup>, santri<sup>39</sup>, dan penderita FOMO.<sup>40</sup> Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa CBT efektif mengatasi masalah pecandu alkohol, meningkatkan regulasi diri, dan penderita FOMO.

Lebih lanjut, terdapat beberapa penelitian terkait permasalahan untuk meningkatkan *self-efficacy*, menggunakan *cognitive behavior therapy*

---

<sup>33</sup> Rice Meliani Putri, dkk., *Efektifitas Layanan Konseling kelompok Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa*. Jurnal Konseling Integratif-Interkonektif. Vol.1 No.1 (2020)

<sup>34</sup> Sindi Nursalam dan Eka Wahyuni. *Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Self Esteem*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol.7 No.3 (2024).

<sup>35</sup> Dewi, dkk., *Studi Meta-Analisis: Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Self Esteem*. Jurnal Deviersita. Vo.7 No.2 (2021).

<sup>36</sup> Risma Kumara Rani, dkk. *Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self-Esteem*. Bulletin of Counseling and Psychotherapy. Vol.4 No.1 (2022).

<sup>37</sup> Rezki Suci Qamaria. *Efektifitas Konseling dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem*. Jurnal An-Nafs. Vo.4 No.2 (2019).

<sup>38</sup> Fahrurrazi, Nurjannah. *Penerapan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islam Bagi Pecandu Alkohol*. Journal of Behavior and Mental Health. Vol.2 No.1 (2021)

<sup>39</sup> Isna Sufyaningsih Munawar. *Treatment CBT Islami Dalam peningkatan Regulasi Diri Belajar Santri di Pondok Pesantren*. Vol.8 No.2 (2023).

<sup>40</sup> Yesi Widya Inkasari. *Terapi CBT Berbasis Islam Sebagai Upaya Preventif Bagi Penderita Fear of Missing Out (FOMO)*. Vol.2 No.1 (2024).

(CBT).<sup>41, 42, 43, 44</sup>. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang diangkat penulis tentang *cognitive behavioral therapy* (CBT) untuk meningkatkan *self-efficacy*. Akan tetapi penggunaan instrumen yang digunakan setiap penelitian terdapat perbedaan. Adapun instrumen yang digunakan penulis menggunakan instrumen Ralf Schwarzer yang telah diadaptasi oleh bapak Raingga Novrionto, dkk., dengan aspek-aspek berdasarkan teori Albert Bandura yaitu *Magnitude, Generality* dan *Strength*. Selain itu, penggunaan tahapan yang dilakukan oleh peneliti terdahulu juga memiliki perbedaan dalam penelitian penulis.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dikaji di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian terdahulu yang menggunakan *cognitive behavior therapy* (CBT) sebagai intervensi dalam menangani berbagai permasalahan di atas seperti mengurangi perilaku agresif, meningkatkan *self-efficacy*, mengatasi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur atau mengatasi insomnia, meningkatkan *self-esteem*, dan CBT berbasis Islam dalam mengatasi kecanduan alkohol, meningkatkan regulasi diri, kenakalan remaja dan *Preventif* Bagi Penderita *Fear of Missing Out* (FOMO) terdapat

---

<sup>41</sup> Eka S, Enci Z dan Yusuf M, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk meningkatkan *Self-efficacy* Pada Siswa SMK”, Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 17 No. 1 (2020).

<sup>42</sup> Sopiayah, Juntikan N dan Anne H, “Efektivitas Teknik Konseling *Cognitive Behavioral* Untuk Meningkatkan *Self-efficacy* Siswa Pada Pelajaran Matematika”, Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP), Vo. 11 No. 2 (2020).

<sup>43</sup> Muhammad Rizal, Abullah P, Syamsul BT, “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Di Sekolah Menengah Atas”, Jurnal Pendidikan, Vol. 2 No. 5 (2022).

<sup>44</sup> Kurnia Dwi, M, U, “*Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan *Self-efficacy* Akademis Pada Siswa SMA Korban *Bullying Relasional*”, Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi, Vol.1 No.2 (2019),

perbedaan dalam penggunaan tahapan atau teknik, instrumen, subjek, dan tempat penelitian. Dengan demikian, penelitian terdahulu tidak adanya kesamaan yang persis dengan penelitian ini, sehingga adanya perbedaan-perbedaan tersebut penelitian ini dapat digunakan sebagai penguat atau pelengkap bagi penelitian-penelitian sebelumnya.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti efektif secara signifikan untuk meningkatkan *self-efficacy* pada siswa kelas XI IPS MAN 2 Ciamis. Simpulan tersebut mengacu pada hasil uji hipotesis dengan menggunakan statistik parametrik melalui uji *Independent Sampel T-Test* yang mana memperoleh *Sig.(2-tailed)* sebesar 0,000. Nilai probabilitas ini lebih kecil dibandingkan tingkat signifikansi 0,05 dengan demikian  $H_0$  ditolak.

Lebih lanjut, bukti keefektifan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa adalah adanya perbedaan peningkatan skor *self-efficacy* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan melihat *mean* (rata-rata) *posttest* pada kelompok eksperimen *pretest* (20,90) dan *posttest* (42,50) sedangkan kelompok kontrol dengan hasil *pretest* (19,80) dan *posttest* (23,30). Hasil tersebut membuktikan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif signifikan untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa.

#### B. Saran

Adapun saran yang diberikan oleh penulis setelah memaparkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan, yaitu:

### 1. Bagi Subjek Penelitian

Siswa diharapkan dapat terus mempraktikan dan berlatih *cognitive behavioral therapy* (CBT) secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari agar siswa dapat mencapai *self-efficacy* yang tinggi.

### 2. Bagi MAN 2 Ciamis

Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan perlakuan *cognitive behavioral therapy* (CBT) secara lebih mendalam, agar siswa MAN 2 Caimis dapat lebih meningkatkan *self-efficacy* yang dimiliki guna mencapai tujuan belajar yang diharapkannya.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menyempurnakan penelitian ini dengan menambahkan atau memperluas kajian teori mengenai *self-efficacy* dan *cognitive behavioral therapy* (CBT) serta dapat meneliti lebih jauh lagi dengan variabel lain yang dapat mempengaruhinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Ma'ruf. (2015). *“Metode Penelitian Kuantitatif”*. (Yogyakarta: Aswaja Pressindo).
- Abdullah Shodiq. (2012). *“Evaluasi pembelajaran: Konsep Dasar, Teori, dan Aplikasi”*. (Semarang: Pustaka Rizki Putra).
- Abida Laily, Eva Nur & Farida, I, A. (2021). Efektifitas Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Pada Tugas Akhir. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Hukum*
- Aini, Dwi Khurun. (2019). “Penerapan Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja Di Panti Asuhan.” *Jurnal Ilmu Dakwah*. 39(1).
- Alamsyah Alistifani. (2023). Hubungan Kematangan Emosi Dengan Self Efficacy Pada Remaja di SMA Negeri Binjai. *Skripsi*. (Medan: Universitas Medan)
- Alexandra Robbins & Wilner Abby (2001). *Quarterlife Creisis: The Unique Challenges of Life in Your Twetwies*. Penguin (2001)
- Alwisol. (2003). *“Psikologi Kepribadian”*. (Malang: UMM Perss).
- A.Kasandra Oemarjordi. (2003) *Pendekataun Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media)
- Amir, N., Samad, S., & Pandang, A. (2024). “Penerapan Bimbingan Kelompok Modeling Simbolik Untuk meningkatkan Self Efficacy Siswa Sekolah Menengah Pertama”. *Jurnal Seni, Kemanusiaan dan Ilmu Sosial*. 4(2).
- Antu Zulkarnain & Urbayanti Siri. (2023). Terapi Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Mengurangi Insomnia, *Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*. 9(2).
- Arikunto Suharsimi. (2010). *“Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik”*. (Jakarta: Rineka Cipta).
- Arikunto Suharsimi (2010). *“Manajemen Penelitian”*. (Jakarta: Rineka Cipta).
- Astantri, S.Y. (2021). “Meningkatkan Self Efficacy Melalui Konseling Kelompok Di Kelas VIII SMP Negeri 47 Palembang”. *Jurnal Wahana Konseling*. 4(1).
- Ayun Quratu (2021). *Teknik Psikoterapi Cognitive Behavioral Therapy dan Aplikasi Untuk Motivasi”*. (Yogyakarta: Pustaka Ilmu)

- Azwar, Saifuddin. (1997). *“Reliabilitas dan Validitas”*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar)
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *“Encyclopedia of human behavior”*. (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998). Beck AT. Thinking and depression: II theory and therapy. *Arch Gen Psychiatry*. 1964;10:561-71.
- Bandura. A (1997). *Self-efficacy, The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company, New York,.
- Beck, J. S. (2011). *“Cognitive Behavior Therapy”*, Basics and beyond. 2<sup>nd</sup> ed. London: Guilford.
- Cania, L, F, & Yeni Netrawati. (2023). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial (JIPSSI)*. 1(4).
- Chusnul Maulidiah E. A. (2015). *“Bimbingan Konseling Islam Dengan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Mengurangi Kecemasan kbat Cultur Shock Mahasiswa Dari Malaysia Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya”*. *Skripsi*. (Surabaya Fakultas Dakwah dan Komunikasi).
- Corey, Gerald. (2016). *“Theory & Practice of Group Counseling”* (Kanada: Cengage learning by Nelson).
- Corsini, R. J., & Wedding, D. (1989). *“Current Psychotherapies”*. (Itasca, IL: E. Peacock Publishers), Inc.
- Damiyanti Siska & Putri Marizki. (2021). Group Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Perilaku Kekerasan (Bullying) di Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 8(2).
- Desmita. (2019). *“Psikologi Perkembangan Peserta Didik”*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya).
- Diogo, M, G, N., Lasan, B, B., & Hambali, I. (2021). Pengembangan Panduan Pelatihan Teknik Self Control Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Fisik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan*. 6(11).
- Elizabeth B. Hurlock. (1980). *“Psikologi Pekkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan”*. (Jakarta: Gramedia).

- Erikson, E. H. (1968). *Identity Youth and Crisis*, (New York: W. W. Norton Company)
- Fahurrazi & Nurjannah. (2021). Penerapan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islam Bagi Pecandu Alkohol. *Journal of Behavior and Mental Health*. 2(1).
- Fitri, A, H., Marni, A., Putri, D, K. (2021). “Hubungan Dukungan Emosional Keluarga Dengan Self Efficacy Pada Remaja Berusia 12-15 Tahun”. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah*. Vol. 2 No.1.
- Florensa., Keliat, B. A., & Wardani, I. Y. (2016). “Peningkatan Efikasi Diri dan Penurunan Depresi Pada Remaja Dengan Cognitive Behavior Therapy”, *Jurnal Keperawatan Indonesia*. Vol.19 No.3.
- Friston, K. (2008). “Impact of Journaling on Student’s Self Efficacy And Locus Of Control”. *Insight: A Journal of Scholarly Teaching*, Vol.3:pp.75-83.
- Ghufron, M. N., dan Risnawati, R. (2020). *Teori-Teori Psikologi*. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media).
- Graham, P. (2005). “*Cognitive Behaviour Therapy for Children and Families 2 ed*”, (London: Cambridge University Press).
- Hanom Ulfa. (2018). “Pengaruh Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Setting Kelompok Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Dalam Belajar Kelas X IPS 4 Di SMAN 1 Rambaran”. *Skripsi*. (Batusungkar: Institut Agama Islam Batusungkar).
- Hapsari Artani. (2019). Efektifitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untu Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia Usia Dewasa. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konseling*. 13(3).
- Hardianto, G., Erlamsyah & Nurfarhanah. (2014). Hubungan Antara Self-efficacy Akademik dengan hasil Belajar Siswa. *Jurnal Konselor*, 3(1).
- Inayati Hosnu. (2022). Efektifitas Behavioral Therapy for Insomnia Terhadap Insomnia Pada Penderita Kanker. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 2(2).
- Inkasari , Y, W.(2024). *Terapi CBT Berbasis Islam Sebagai Upaya Preventif Bagi Penderita Fear of Missing Out (FOMO)*. 2(1).
- Jatisunda, MG. (2017). “Hubungan Self Efficacy Siswa SMP Dengan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis”. *Jurnal Theorems*, 1(3), 24-30.
- Kasandra, Oemarjoedi. (2003) “*Pendekatan Cognitive Behavior Therapy dalam Psikoterapi*”. (Jakarta: Kreatif Media)

- Keshi, A. K., & Basavarajappa. (2013). "Effectiveness Cognitive Behavior Therapy On Self Efficacy Among High School Students", *Journal Of Management Sciences & Education*, Vol.2 No.4
- Kumar, G, V, & Sebastian, L. (2011). Impact of CBT on Self Efficacy and Academic Achievement in Adolescent's Students. *Journal of the Indian Academic of Applied Psychology*. Vol.37, Special Issue.
- Mahanum. (2021). "Pengambilan Keputusan dan Perencanaan Kebijakan". *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Pendidikan*. (6)1.
- Mahmud. (2011). "*Metode Penelitian Pendidikan*". (Bandung: CV Pustaka Setia).
- Mahsunah Ati, Musbikhin. (2023). "Pengaruh Self Efficacy terhadap Kepercayaan Diri Siswa". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. (3)1.
- Mansur, A, D, A., Wibowo, M, E., & Purwanto Edy. (2020) The Effectiveness of CBT Group Counseling With Self-Instruction Technique to Improve Studets Self Efficacy, *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1).
- Mawari Putri & Arsyad Muhammad. (2019). Efektifitas Konseling Individual Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Perilaku Agresif Siswa Kelas VII B di SMP Negeri 4 Alalak Barito Kuala. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*. 5(3).
- McLeod John. (2006). *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*, (Jakarta: Kencana)
- Mellisyah Arrianti. (2017). "Keyakinan Diri (Self Efficacy) dan Intensi Perilaku Mencontek Pada Saat Ujian". *Skripsi*. (Palembang: Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang).
- Muhidin S. A. & Abdurrahman M. (2009). "*Analisi Korelasi , Refresi, dan Jalur Dalam Penelitian*". Bandung: CV Pustaka Setia.
- Munawar, I, S. (2023). Treatment CBT Islami Dalam peningkatan Regulasi Diri Belajar Santri di Pondok Pesantren. 8(2).
- Munir, A. (2018). "Upaya Meningkatkan Self Efficacy Pada Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Model CBT", *Jurnal Riset, Inovasi dan Teknologi*, 3(1), Hlm.22
- Noornajihan, J. (2014). "Efikasi Diri: Perbandingan Antar Islam dan Barat". Fakultas Pengajian Quran Dan Sunnah, Universitas Sains Islam Malaysia. *Jurnal GJAT*. (4).2.

- Novrianto Riangga., Maretih A. K.E., & Wahyudi Hasbi. (2019). "Validitas Konstruk Instrumen general Self Efficacy Scale Versi Bahasa Indonesia". *Jurnal Psikologi*. 15(1).
- Nur Ghufon., Risnawari, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media).
- Nurhakin Lukman. (2022). Penguatan Efikasi Diri Pada Konseli Dengan Kepribadian Introvert Melalui Community Approach. *Jurnal ilmiah Bimbingan Konseling Islam*. 2(2).
- Nursalam Sindi & Wahyuni Eka. (2021). Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Self Esteem. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 7(3).
- Nurwahidah, FR., & Adam, P. (2018). "Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengubah Pikiran Negatif Dan Kecemasan Pada Remaja" *Jurnal Ilmu Psikologi*, Vol. 3 No. 2, hlm. 60.
- Onathan Sarwono. (2012). "*Metode Riset Skripsi Pendekataun Kuantitatif*". (Jakarta: PT Elex Media Komputindo)
- Padesky, Chirtine, A., & Aaron T. Beck, (2003). Science and Philosophy: Comparison of Cognitive Therapy and Rational Emotive Behavior Therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1(3).
- Pajares, Frank. (2005). "*Self-efficacy During Childhood and Adolescence Implications for Teachers and Parents*".
- Pihasnawati. (2015). *Dasar-Dasar Intervensi Individu Konseling dan Psikoterapi* (Yogyakarta: Kurnia Global Diagnostika).
- Priyanto Duwi. (2014). "*SPSS 22 Pengolahan Data Terpraktis*". (Yogyakarta: CV Andi).
- Putri, R.M., Ardimen., & Ramadhani, D.S. (2022). Efektifitas Layanan Konseling kelompok Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa. *Jurnal Konseling Integratif-Interkonektif*. 1(1).
- Putra, A, A., Efektifitas Cognitif Behavior Therapy (CBT) Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Remaja: Literature. *jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan (JIIP)* .Vol.6 No.10 (2023).
- Qamaria, R, S. (2019). Efektifitas Konseling dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem. *Jurnal An-Nafs*.4(2).

- Radiani, A. W. (2016). "Cognitive Behavioral Therapy Untuk Penurunan Depresi Pada Orang Dengan Kehilangan Penglihatan", *Insight*, No.2.
- Rahmah Nurul., Pandang Abdullah., & Harum Akhmad. (2021). "Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa SMPN 4 Banti Murung", *Jurnal studi seni, kemanusiaan dan sosial*.
- Rahman, A. A. (2018). "*Sejarah Psikologi: Dari Klasik Hingga Modern*". Depok: Rajawali.
- Riduwan. (2014). "*Dasar-Dasar Statistik*". (Bandung: Alfabeta).
- Rizal, M., Pandang, A., & Thalib, S. B. (2022). "Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Di Sekolah Menengah Atas". *Jurnal Pendidikan*. 2(5).
- Rosmida. (2019). *Analisis Self-efficacy (Efikasi Diri) Siswa Dalam Pembelajaran Biologi Kelas X MIPA Di Kabupaten Indragiri Hulu (SMA Negeri 1 Peranap, SMA Negeri 1 Kelayang, SMA Negeri 1 Sungai Lala)*. Skripsi. Program Pendidikan Biologi Universitas Islam Riau. Pekanbaru: 67. <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/7835%0Ahttps://repository.uir.ac.id/7835/1/156510889.pdf>.
- Rumiani, N. W., Suarni, N. K. & Putri D. A. W. (2014). "Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modeling Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII 6 SMPN 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014". *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha*. 2(1).
- Safitri, I., Yolida, B., & Surbakti, A. (2019). "Hubungan Self Efficacy Berdasarkan Gender Dengan Hasil Belajar Siswa Mata Pelajaran IPA". *Jurnal Bioterdidik*, 7(3).
- Safriliani, E., Zakrkarsih, E., & Maulana, Y. (2020). "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Self Efficacy Pada Siswala SMK". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 17(1).
- Sage Nomaia & Indrijati Herdiana. (2022). Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Terhadap Dosen. Seminar Nasional Psikolog: Universitas Ahamd Dahlan.
- Samad, N. A. S., & Pandang, A. (2024). "Penerapan Bimbingan Kelompok Modeliing Simbolik Untuk meningkatkan Self Efficacy Siswa Sekolah

- Menengah Pertama”. *Jurnal Seni, Kemanusiaan dan Ilmu Sosial*, Vol.2 No.2 Hlm 217.
- Satriya, A Prisma., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Pelatihan Visualisasi Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bulu Tangkis. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 4(2),
- Sharf, R, S. *Theories of Psychotherapy ang Counseling*”, (Concepts and Cases. USA: Cengage Learning)
- Sopiyah. (2016). Peningkatan Self-Efficacy Pada Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia (JBKI)*. 1(2):
- Sopiyah., Nurikhsan., J. & Hafina., A. (2020). Efektivitas Teknik Konseling Cognitive Behaviioral Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa Pada Mata Pelajaran Matematika”. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP)*. 11(2).
- Sugiyono. (2011). “*Statistik Untuk Penelitian:*”. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). “*Metode Penelitian Kuantitatif*”. Bandung: Alfabeta.
- Sujawerni V Wiratna. (2014). “*Metode Penelitian:Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*”. (Yogyakarta: Pustaka Baru Press).
- Surkardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi danPraktiknya*”. Yogyakarta: Bumi Aksara, hlm. 61.
- Utomo, K. D. M. (2019). “ Cognitive Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Self Efficacy Akademis Pada Siswa SMA Korban Bullying Relasional”. *Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi*. 1(2).
- Wilding Christine., Milne Aileen. (2013). “*Cognitive Behavipral Therapy*”. (Jakarta:Indeks).
- William T. O’Donohue & Jane E. Fisher. (2017).“*Cognitive Behavior Therapy: Prinsip-Prinsip Utama Untuk Praktik*” (Pustaka Pelajar).
- Yusuf Umar & Setianto R.L. (2017). “*Efektifitas Cognitive Behavior Therapy terhadap Penurunan Derajat Stress*”. (Bandung: Mimbar)