

## Cognitive Behavior Therapy (CBT): A Strategy to Overcome Self-Efficacy Problems in Final-Year Students

### Cognitive Behavior Therapy (CBT): Strategi Mengatasi Permasalahan Self-Efficacy Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Dian Elanie Florencia'  
<sup>1</sup>Fakultas Psikologi,  
Universitas Airlangga, Indonesia  
Email: 'dian.elanie.florencia-  
2021@psikologi.unair.ac.id

Fitri Andriani<sup>2</sup>  
<sup>2</sup> Fakultas Psikologi,  
Universitas Airlangga, Indonesia  
Email: fitri.andriani@psikologi.unair.ac.id

#### Correspondence:

Dian Elanie Florencia  
Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga  
Email: dian.elanie.florencia-2021@psikologi.unair.ac.id

#### Abstract

Self-efficacy is seen as a person's belief in their abilities that will influence them in reacting to certain situations and conditions. Individuals with low self-efficacy unable to think rationally and are hampered by negative views of their environment. In final year students, low levels of self-efficacy can cause feelings of discouragement, feeling down, avoidance, and difficulty in focusing. Interventions that can be used in dealing with low self-efficacy are the Cognitive Behavior Therapy (CBT). The purpose of this study was to see how Cognitive Behavior Therapy (CBT) can overcome self-efficacy problems in final year students. This study is an experimental study using a single case design with the A-B technique. The subject was a 21-year-old final year student. Measurement of the subject's self-efficacy level was carried out using The Generalized Self-Efficacy Scale (GSES) which has been adapted into Indonesian. Additional assessments in the form of interviews, observations, IST tests, SSCT tests, and EPPS tests were added. Intervention using the Cognitive Behavior Therapy (CBT) method was carried out in 5 sessions. The results of this study indicate that the application of CBT can increase the level of self-efficacy of the subjects from the low category to the moderate category.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy (CBT), Final Year University Students, Self-Efficacy

#### Abstrak

Self-efficacy dipandang sebagai keyakinan seseorang akan kemampuannya yang akan mempengaruhinya dalam bereaksi terhadap situasi dan kondisi tertentu. Individu dapat memiliki self-efficacy yang rendah diakibatkan menerapkan konsep berpikir yang kurang tepat sehingga tidak mampu berpikir rasional dan terhambat oleh pandangan-pandangan negatif di sekitarnya. Pada mahasiswa tingkat akhir, rendahnya tingkat self-efficacy dapat menyebabkan munculnya rasa tidak semangat, merasa down, munculnya perilaku menunda, menghindar, dan kesulitan dalam fokus saat pengerjaan skripsinya. Intervensi yang dapat digunakan dalam menangani self-efficacy rendah adalah metode Cognitive Behavior Therapy (CBT). Maka dari itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dapat mengatasi permasalahan self-efficacy pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan desain single case dengan teknik A-B. Subjek merupakan seorang mahasiswa tingkat akhir berusia 21 tahun. Pengukuran terhadap tingkat self-efficacy subjek dilakukan dengan menggunakan The Generalized Self-Efficacy Scale (GSES) yang telah diadaptasi dalam Bahasa Indonesia. Asesmen tambahan berupa wawancara, observasi, tes IST, tes SSCT, dan tes EPPS ditambahkan untuk memastikan adanya permasalahan self-efficacy pada subjek. Intervensi menggunakan metode Cognitive Behavior Therapy (CBT) dilakukan sebanyak 5 sesi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan CBT dapat meningkatkan tingkat self-efficacy subjek dari kategori rendah ke kategori sedang.

Kata Kunci : Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mahasiswa Tingkat Akhir, Self-Efficacy

Copyright (c) 2025 Dian Elanie Florencia & Fitri Andriani

Received 02/06/2025

Revised 22/07/2025

Accepted 04/09/2025



## LATAR BELAKANG

Mahasiswa memiliki tanggung jawab atas tuntutan akademiknya (Giriansyah & Qoyyimah, 2025). Mahasiswa yang berada pada tingkat akhir identik dengan pengerjaan tugas akhir dalam bentuk skripsi sebagai syarat kelulusan (Mustika & Laily, 2025). Banyak mahasiswa mengeluhkan ketidakmampuannya dalam memenuhi standar pengerjaan skripsi, sehingga mahasiswa merasa tidak mau melanjutkan pengerjaan skripsinya dan munculnya perilaku menunda-nunda pekerjaan (Mustika & Laily, 2025). Faktor psikologis seperti *self-efficacy* berperan penting dalam menentukan keberhasilan akademik mahasiswa (Dewi dkk., 2023). Hal ini dikarenakan *self-efficacy* dapat membantu mahasiswa dalam menggunakan potensi diri mereka secara maksimal (Dewi dkk., 2023).

*Self-efficacy* dipandang sebagai keyakinan seseorang akan kemampuannya yang akan mempengaruhinya dalam bereaksi terhadap situasi dan kondisi tertentu (Bandura, 1997). Ormrod dkk. (2020) memandang *self-efficacy* sebagai suatu penilaian yang dibangun sendiri oleh seseorang mengenai kemampuannya untuk melakukan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Schultz & Schultz (2005) memandang *self-efficacy* sebagai perasaan terhadap kecukupan, efisiensi dan kemampuan dalam mengatasi berbagai masalah kehidupan. Konsep *self-efficacy* memiliki perbedaan dengan konsep *self-esteem*. *Self-esteem* biasanya menjelaskan gambaran diri yang bersifat umum yang meliputi banyak aktivitas dan bisa mencakup perasaan serta keyakinan seseorang yang bersifat umum (Ormrod dkk., 2020). Sebaliknya, *self-efficacy* lebih spesifik pada tugas atau situasi tertentu dan hanya melibatkan penilaian individu terhadap tugas atau situasi tersebut (Ormrod dkk., 2020).

Ormrod dkk. (2020) menyebutkan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya *self-efficacy* yaitu (1) Kegagalan dan keberhasilan sebelumnya; (2) Kondisi emosi individu saat ini, seperti suasana hati dan sejauh mana mereka merasa cemas atau stres dapat secara signifikan mempengaruhi *self-efficacy* mereka terhadap tugas yang sedang mereka kerjakan; (3) Pesan atau timbal balik dari orang lain; (4) Keberhasilan dan kegagalan dari orang lain; dan (5) Keberhasilan dan kegagalan sebagai bagian dari suatu kelompok. Selain itu, Individu dapat memiliki *self-efficacy* yang rendah diakibatkan menerapkan konsep berpikir yang kurang tepat sehingga tidak mampu berpikir rasional dan terhambat oleh pandangan-pandangan negatif di sekitarnya (Rahmah dkk., 2023) atau disebut distorsi kognitif.

Distorsi kognitif adalah sebuah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesalahan sistematis dalam penalaran seseorang yang mengarah ke munculnya kesalahan persepsi dan pemahaman konsep (Corey, 2009). Beck (Corey, 2009) menyebutkan bahwa orang dengan gangguan emosional cenderung melakukan “*logical errors*” yaitu mengarahkan realitas ke arah yang mencela diri mereka sendiri, dan hal ini kemudian menyebabkan terjadinya distorsi kognitif (*cognitive distortion*). (McKay & Storch, 2011) juga menyebutkan bahwa distorsi kognitif berasal dari adanya

pikiran negatif seseorang yang tidak realistis (*irrational thinking*) dan pikiran tersebut kemudian mempengaruhi mereka sehingga menjadi sebuah distorsi kognitif.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa adanya permasalahan terhadap *self-efficacy* dapat meningkatkan kelelahan emosional (Carranza-Esteban dkk., 2022); mempengaruhi tingkat kesejahteraan (Rustamov dkk., 2023); dan juga memiliki resiko munculnya tekanan mental yang membuat lambatnya proses studi pada mahasiswa (Grotan dkk., 2019). Beck (Sasmita, 2015) menyebutkan bahwa distorsi kognitif merupakan kesalahan dalam berpikir yang kemudian dapat mempengaruhi emosi, perasaan dan perilaku seseorang. Pada mahasiswa tingkat akhir, rendahnya tingkat *self-efficacy* yang disebabkan adanya distorsi kognitif dapat menyebabkan munculnya rasa tidak semangat, merasa *down*, munculnya perilaku menunda, menghindar, dan kesulitan dalam fokus saat pengerjaan skripsinya. Hal tersebut sesuai dengan permasalahan yang terjadi pada subjek dalam penelitian ini.

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa tingkat akhir. Pada pengerjaan skripsinya, subjek merasa bahwa studi yang dilakukannya sia-sia dan tidak ada hasilnya, selain itu subjek juga merasa tidak memiliki kemampuan yang baik untuk menyelesaikan studinya. Subjek merasa tidak percaya diri dengan skripsi buatannya dan menganggap skripsi buatannya tidak bagus. Subjek tidak puas dengan skripsinya dan sering membandingkan skripsi buatannya dengan buatan temannya yang lain, dimana subjek menganggap skripsi buatan temannya lebih bagus dari miliknya. Hal tersebut sesuai dengan beberapa karakteristik *self-efficacy* yang rendah seperti mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan (Bandura, 1997; Ormrod dkk., 2020); memiliki keraguan pada kemampuan dirinya (Bandura, 1997); memiliki kecenderungan untuk merasa gagal dan tidak berdaya (Margolis & McCabe, 2006); dan adanya perilaku menghindari tugas atau pekerjaan yang menantang (Sanrock, 2018).

(Situmorang, 2018) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa *self-efficacy* yang rendah juga berkaitan dengan adanya distorsi kognitif terkait ketidakberdayaan atau ketidakmampuan dalam hal akademik. Adanya distorsi kognitif yang kemudian mempengaruhi *self-efficacy* subjek juga semakin dikuatkan berdasarkan hasil asesmen menggunakan tes IST yang dilakukan, dimana subjek memiliki hasil IQ yang menunjukkan adanya potensi kemampuan intelegensi yang baik sehingga secara kognitif sebenarnya subjek mampu dan memiliki potensi untuk menyelesaikan studinya dengan baik. Walaupun begitu, adanya pemikiran-pemikiran subjek akan kemampuannya yang kurang tersebut kemudian mempengaruhi subjek sehingga munculnya perasaan tidak bisa, perasaan bahwa semua yang dilakukannya sia-sia dan tidak ada hasilnya.

Hal ini juga didukung dari hasil tes SSCT dan EPPS dimana subjek juga mengalami beberapa permasalahan terutama mengenai sikap subjek terhadap rasa takut, rasa

salah, dan pandangan akan kemampuan dirinya. Subjek memiliki ketakutan dan keraguan terutama berkaitan dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga hal ini kemudian menimbulkan kekhawatiran berbuat salah atau gagal. Selain itu, dalam menghadapi permasalahan yang terjadi ketika subjek merasa kemampuannya tidak sesuai maka subjek cenderung akan pasrah, menghindar atau menunda permasalahan tersebut. Subjek terlalu kaku dan fokus terhadap standar-standar yang dibuatnya sendiri sehingga selalu merasa bahwa kemampuannya belum memenuhi kriteria ideal. dalam penelitiannya menyebutkan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* rendah dapat disebabkan karena menerapkan konsep berpikir yang kurang tepat sehingga tidak mampu berpikir rasional dan terhambat oleh pandangan-pandangan negatif di sekitarnya.

Salah satu intervensi yang dapat digunakan dalam menangani permasalahan subjek adalah dengan menggunakan metode *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Stallard (2019) menyebutkan bahwa CBT berfokus pada hubungan antara proses kognitif, emosional dan perilaku. Hofmann, Sawyer & Fang menyebutkan bahwa tujuan CBT secara umum adalah memberikan kesadaran akan pentingnya peran kognisi terhadap emosi dan perilaku (Stallard, 2019). Salah satu prinsip CBT adalah untuk membantu individu melakukan identifikasi, evaluasi serta memberikan respon terhadap kesalahan pemikiran dan kepercayaan mereka (Beck, 2011). Hal ini kemudian dapat membantu individu dengan distorsi kognitif untuk mengatasi permasalahan mereka. Selain itu, beberapa penelitian juga menunjukkan manfaat CBT terhadap *self-efficacy* individu. Penelitian oleh Budiman dkk. (2020) menyebutkan bahwa penggunaan CBT dengan menggunakan teknik “*self-talk*” efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* dan menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Kemudian, penelitian oleh (Masturoh & Menaldi, 2021) juga menyebutkan bahwa penggunaan CBT berdampak positif untuk menurunkan kekhawatiran dan meningkatkan *self-efficacy* pada mahasiswa.

Penggunaan CBT juga memiliki manfaat dalam penanganan distorsi kognitif pada individu. Wahidah & Adam (2019) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa CBT dapat membantu mengubah keyakinan diri, pikiran, dan emosi individu yang negatif melalui teknik-teknik restrukturisasi kognitif dan relaksasinya. Yusuf & Setianto (2013) menyebutkan bahwa CBT dapat membantu individu untuk merubah pemikirannya dari irrasional ke pemikiran rasional, sehingga gejala distorsi kognitif yang muncul dapat mengalami penurunan yang signifikan. Penelitian yang dilakukan (Farahmita & Paramita, 2024) juga menyebutkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) mampu membantu untuk mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul secara otomatis dan mengevaluasinya, memetakan asumsi yang disfungsi dan memodifikasinya, kemudian menemukan hal-hal positif di dalam dirinya, mengidentifikasi keyakinan

inti yang kurang adaptif dan mengarahkannya ke arah yang lebih positif.

Walaupun begitu, pada penelitian sebelumnya fokus penelitiannya hanya pada satu aspek saja yaitu *self-efficacy* saja (Budiman dkk., 2020; Masturoh & Menaldi, 2021) atau adanya distorsi kognitif saja (Wahidah & Adam, 2019; Yusuf & Setianto, 2013; Farahmita & Paramita, 2024). Padahal, dapat terlihat adanya keterkaitan antara rendahnya *self-efficacy* dan adanya distorsi kognitif pada individu. Selain itu, subjek penelitian pada penelitian sebelumnya didominasi oleh remaja dan juga mahasiswa pada umumnya (Budiman dkk., 2020; Masturoh & Menaldi, 2021; Wahidah & Adam, 2019; Yusuf & Setianto, 2013) sehingga belum banyak penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tekanan atau dinamika berbeda dengan subjek pada penelitian sebelumnya. Maka dari itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat mengatasi permasalahan *self-efficacy* yang disebabkan adanya distorsi kognitif pada mahasiswa tingkat akhir.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Tipe penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif mengacu pada studi yang temuannya merupakan hasil dari ringkasan dan analisa statistik (Shaughnessy dkk., 2012). Data yang dikumpulkan pada penelitian kuantitatif berupa data numerik yang kemudian digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian (Christensen dkk., 2015). Desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *single-case research design* yaitu desain penelitian yang hanya menggunakan satu partisipan atau satu kelompok partisipan untuk menyelidiki pengaruh dari suatu perlakuan (Christensen dkk., 2015). Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan desain *single-case research design* dengan teknik A-B.

### Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel independen dan variabel dependen dengan rincian sebagai berikut, (1) Variabel independen atau variabel bebas (variabel X) adalah variabel yang dianggap menyebabkan perubahan pada variabel lain (Christensen dkk., 2015). Variabel independen pada penelitian ini adalah penerapan metode *Cognitive Behavior Therapy* (CBT); (2) Variabel dependen atau variabel terikat (variabel Y) adalah variabel yang dianggap dipengaruhi oleh satu atau lebih variabel independen (Christensen dkk., 2015). Variabel dependen pada penelitian ini adalah permasalahan *self-efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir.

## Subjek Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu menentukan karakteristik dari target partisipan dan kemudian mencari individu yang sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan (Christensen dkk., 2015). Teknik *purposive sampling* dilakukan untuk memilih kasus dengan tujuan tertentu (Neuman, 2014). Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah (1) Merupakan mahasiswa tingkat akhir pada jenjang S1; (2) Sedang mengerjakan skripsi; (3) Memiliki permasalahan terhadap *self-efficacy* yang disebabkan adanya distorsi kognitif. Partisipan merupakan seorang mahasiswa tingkat akhir berusia 21 tahun yang merupakan rekomendasi dari prodi tempat subjek kuliah. Asesmen telah dilakukan pada subjek untuk memastikan bahwa subjek memenuhi kriteria untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini.

## Pengumpulan Data

Pengukuran terhadap tingkat *self-efficacy* subjek dilakukan dengan menggunakan *The Generalized Self-Efficacy Scale* (GSES) yang dikembangkan oleh Schwarzer & Jerusalem dan telah digunakan serta diadaptasi dalam Bahasa Indonesia pada penelitian (Oktaviana, 2018) dengan subjek mahasiswa.

Asesmen tambahan berupa wawancara, observasi, tes IST, tes SSCT, dan tes EPPS ditambahkan untuk memastikan adanya permasalahan *self-efficacy* pada subjek. Wawancara digunakan untuk menggali lebih dalam mengenai penyebab permasalahan pada aspek keyakinan diri (*self-efficacy*) subjek. Observasi terhadap subjek dilakukan untuk melihat gejala-gejala yang muncul terkait dengan permasalahan pada aspek keyakinan diri (*self-efficacy*).

Tes IST digunakan karena sesuai dengan usia subjek saat ini dan dapat melihat kemampuan intelegensi subjek secara keseluruhan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Jurecska dkk., 2012) menyebutkan adanya hubungan positif antara skor IQ dengan keyakinan diri seseorang.

Tes SSCT digunakan untuk melihat penyesuaian diri (*adjustment*) subjek terhadap dirinya yang meliputi *adjustment* terhadap keluarga, seks, hubungan antar manusia dan konsep diri agar dapat menggali lebih dalam mengenai kepribadian subjek. Penelitian yang dilakukan oleh Mubdi & Indrawati (2017) menyebutkan adanya hubungan antara Efikasi Diri Akademik dengan Kecerdasan Emosi yang diantaranya meliputi pengendalian diri, daya tahan dalam menghadapi masalah, motivasi diri, dan kemampuan dalam berhubungan dengan orang lain.

Tes EPPS digunakan untuk melihat kebutuhan khusus yang dimiliki subjek dan tergolong sebagai tes kepribadian. Penelitian yang dilakukan oleh (Abood dkk., 2020) menyebutkan adanya hubungan antara Keyakinan Diri Akademik dengan Kepribadian. Sehingga, penggunaan Tes EPPS diperlukan untuk melihat dinamika kepribadian subjek dan kaitannya terhadap Keyakinan Diri (*Self-Efficacy*) pada dirinya.

## Teknik Analisa Data

Pada *single-case research*, analisa data yang umum digunakan adalah analisis visual untuk menentukan (1) apakah terdapat bukti adanya hubungan antara variabel independen dan variabel hasil; serta (2) untuk melihat kekuatan atau besarnya hubungan tersebut (Kratochwill dkk., 2010). Pada *visual inspection*, dilakukan penetapan *baseline phase* di awal, kemudian dibandingkan dengan *treatment phase* (Kuswardani dkk., 2023). Saat penetapan *baseline phase*, peneliti mencatat perilaku subjek sebelum diberikan perlakuan apapun (Farahmita & Paramita, 2024). Langkah selanjutnya memberikan *treatment* dan mencatat perilaku-perilaku yang muncul, kemudian membanding perilaku yang diamati sebelum dan setelah *treatment* (Shaughnessy dkk., 2012)

## Rancangan Intervensi

Metode *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dilakukan sebagai intervensi didasarkan pada penggunaan modul intervensi dari penelitian Masturoh & Menaldi (2021) dengan judul "*The Role of Cognitive Behavioral Therapy on Self-Efficacy and Worry in College Students*". Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi ini dapat secara signifikan menurunkan tingkat kekhawatiran partisipannya dan juga meningkatkan tingkat *self-efficacy* partisipan walaupun secara analisa statistik, peningkatan tingkat *self-efficacy* pada partisipan tersebut masih belum terjadi secara signifikan (Masturoh & Menaldi, 2021). Namun, penelitian lain oleh Kumar & Sebastian (2011) yang menguji efektivitas CBT pada *self-efficacy* dan prestasi akademik remaja dengan sampel sebanyak 200 remaja menunjukkan bahwa kelompok remaja yang diberi CBT mengalami peningkatan yang signifikan pada tingkat *self-efficacy* dan prestasi akademik mereka. Selain itu, hasil serupa juga muncul dalam penelitian Rahmah dkk. (2023) yang menyebutkan teknik restrukturisasi kognitif yang merupakan bagian dari CBT dapat secara signifikan meningkatkan *academic self-efficacy* pada siswa SMP.

Intervensi akan dilakukan sebanyak 5 sesi dengan durasi sesi sekitar 100-150 menit mengikuti penelitian Masturoh & Menaldi (2021) namun tetap menyesuaikan dengan kebutuhan subjek saat intervensi berlangsung. Intervensi akan dilakukan dalam waktu kurang lebih 5 minggu dengan pembagian dalam satu minggu akan dilakukan 1-2 sesi sesuai dengan ketersediaan waktu subjek. Adapun lembar kerja dan materi dalam intervensi CBT ini dirangkum dari beberapa sumber (Stallard, 2019; Wahidah & Adam, 2019); TherapistAid) meliputi penggunaan materi dan *worksheet* yang disesuaikan dengan karakteristik dan permasalahan subjek. Walaupun begitu, penggunaan *worksheet* dari beberapa sumber tersebut juga disesuaikan dengan modul CBT utama dari penelitian Masturoh & Menaldi (2021).

Pengukuran terhadap hasil intervensi akan dilakukan dengan menggunakan skala *The Generalized Self-Efficacy Scale* (GSES) yang dikembangkan oleh Schwarzer & Jerusalem dan telah digunakan serta diadaptasi dalam Bahasa Indonesia pada penelitian Oktaviana (2018) dengan subjek mahasiswa serta melakukan analisa kembali terhadap

karakteristik *self-efficacy* subjek sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan *baseline* dan target perilaku sebagai berikut:

**Tabel 1. Baseline dan Target Perilaku Penelitian**

<i>Self-Efficacy</i> Subjek ( <i>Baseline</i> )	<i>Self-Efficacy</i> Tinggi ( <i>Target Perilaku</i> )
Mebutuhkan waktu yang lama untuk meningkatkan keyakinan dirinya kembali ketika menghadapi kegagalan (Bandura, 1997)	Menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan, dan keterampilan (Bandura, 1997)
Mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan (Bandura, 1997)	Tidak memandang tugas sebagai suatu ancaman yang harus dihindari (Bandura, 1997)
Memiliki keraguan pada kemampuan dirinya (Bandura, 1997)	Meningkatkan usaha untuk mencegah timbulnya kegagalan (Bandura, 1997)
Menggunakan strategi <i>coping stress</i> yang kurang adaptif ketika mengalami kesulitan (Bandura, 1997)	Ketika gagal dalam melaksanakan sesuatu biasanya cepat mendapatkan kembali <i>self-efficacy</i> mereka setelah mengalami kegagalan tersebut (Bandura, 1997)
Memiliki kecenderungan untuk merasa gagal dan tidak berdaya (Margolis & McCabe, 2006)	Menetapkan tujuan yang lebih tinggi bagi diri mereka sendiri (Ormrod dkk., 2020)
Hasil skala <i>self-efficacy</i> menunjukkan subjek memiliki tingkat <i>self-efficacy</i> yang rendah	Mengerahkan segenap tenaga ketika mencoba suatu tugas baru dan lebih persisten ketika menghadapi kesulitan (Ormrod dkk., 2020)
N/A	Hasil skala <i>self-efficacy</i> menunjukkan adanya peningkatan pada tingkat <i>self-efficacy</i> subjek

Berdasarkan model intervensi CBT, beserta dengan *baseline* dan target perilaku tersebut maka berikut adalah

tabel rancangan intervensi yang dibuat untuk mengatasi permasalahan subjek:

**Tabel 2. Sesi Intervensi**

Kegiatan	Respon Subjek
<b>Sesi 1:</b>	
1. Pembuka dan <i>rapport</i>	1. Subjek sudah membuat daftar mengenai permasalahan yang dialami dan mempengaruhinya
2. Mempersilahkan subjek untuk melakukan sharing terkait permasalahan yang dihadapi	2. Subjek sudah menuliskan bagaimana situasi atau permasalahan tersebut mempengaruhi pikiran, perasaan dan perilakunya
3. Membuat daftar terkait permasalahan yang dihadapi	3. Subjek mampu memahami konsep model kognitif sebagai dasar dari proses kognitif
4. Melakukan pengenalan terhadap model ABC	
5. Melakukan sharing dan refleksi dengan subjek terkait dengan model ABC serta pemahaman subjek mengenai model ABC	
<b>Sesi 2:</b>	
1. Melakukan review terhadap sesi sebelumnya	1. Subjek mampu menuliskan NAT yang muncul terkait permasalahan yang dihadapinya beserta dengan triggernya
2. Melakukan pengenalan terhadap <i>Negative Automatic Thought</i> (NAT), kemudian melakukan refleksi terhadap pemahaman ABH mengenai NAT	2. Subjek mampu melakukan identifikasi terhadap core beliefnya
3. Melakukan identifikasi terhadap NAT yang mengganggu pikiran ABH, kemudian melakukan diskusi dan refleksi terhadap NAT yang telah teridentifikasi mengganggu pikiran subjek	3. Subjek mampu mempraktekkan <i>Deep Breathing Training</i>
4. Melakukan <i>Deep Breathing Training</i> dan melakukan refleksi terhadap <i>Deep Breathing Training</i> yang diajarkan	4. Subjek mampu mempraktekkan <i>Grounding Technique Training</i>
5. Melakukan <i>Grounding Technique Training</i> dan melakukan refleksi terhadap <i>Grounding Technique Training</i> yang diajarkan	5. Subjek mampu memahami konsep pikiran otomatis negatif atau NAT dan konsep mengenai core belief
<b>Sesi 3:</b>	
1. Melakukan review terhadap sesi sebelumnya	1. Subjek mampu menuliskan argument terhadap pikiran negatif yang muncul pada dirinya
2. Melakukan <i>Deep Breathing Training</i> dan <i>Grounding Technique Training</i> secara singkat	2. Subjek mampu menantang pikiran negatif yang dimilikinya dengan menuliskan bukti-bukti yang

Kegiatan	Respon Subjek
3. Membuat daftar bukti sebagai strategi untuk mengatasi pikirannya yang mengganggu, kemudian melakukan diskusi dan refleksi terhadap daftar bukti yang dibuat 4. Membuat daftar argument sebagai strategi untuk mengatasi pikirannya yang mengganggu, kemudian melakukan diskusi dan refleksi terhadap daftar argument yang dibuat	mendukung serta bukti-bukti yang menantang pikiran negatifnya 3. Subjek mampu memahami macam-macam kesalahan berpikir yang dapat terjadi pada individu serta menantang kesalahan berpikir yang terjadi padanya
<b>Sesi 4:</b> 1. Melakukan review terhadap sesi sebelumnya 2. Melakukan <i>Deep Breathing Training</i> dan <i>Grounding Technique Training</i> secara singkat 3. Membuat daftar pikiran-pikiran alternatif yang dapat mengatasi pikirannya yang mengganggu, kemudian melakukan diskusi dan refleksi terhadap daftar pikiran-pikiran alternatif yang dibuat 4. Membuat sebuah jargon sebagai strategi untuk mengatasi pikirannya yang mengganggu, kemudian melakukan diskusi dan refleksi terhadap jargon yang dibuat	1. Subjek mampu melakukan eksplorasi terhadap kelebihan atau hal positif yang ada pada dirinya 2. Subjek mampu menuliskan secara mandiri alternatif-alternatif pikiran yang lebih positif daripada pikiran negatif yang menggangukannya saat ini 3. Subjek mampu menuliskan jargon atau quotes yang disukainya sebagai motivasi dan strategi untuk mengatasi ketika pikiran negatif yang menggangukannya muncul 4. Subjek mampu melakukan refleksi terhadap pemahaman subjek terkait pentingnya melakukan eksplorasi kemampuan atau hal positif yang ada pada dirinya
<b>Sesi 5:</b> 1. Melakukan review terhadap sesi sebelumnya 2. Melakukan <i>Deep Breathing Training</i> dan <i>Grounding Technique Training</i> secara singkat 3. Melakukan sharing, diskusi dan refleksi terhadap tantangan dan halangan yang dialaminya 4. Membuat daftar strategi-strategi untuk melakukan manajemen terhadap tantangan dan halangan yang dialaminya, kemudian melakukan diskusi dan refleksi terhadap daftar strategi-strategi untuk melakukan manajemen terhadap tantangan dan halangan yang dialaminya 5. Membuat daftar komitmen terhadap diri sendiri 6. Memberikan <i>feedback</i> terhadap sesi konseling yang telah dilakukan 7. Penutup	1. Subjek mampu menuliskan hal-hal apa saja yang menurutnya dapat membantu dirinya ketika berhadapan dengan permasalahan, tantangan dan pikiran negatifnya 2. Subjek mampu melakukan identifikasi terhadap tanda-tanda yang muncul ketika permasalahan dan pikiran negatif yang dialaminya muncul atau akan muncul dengan menggunakan bantuan berupa pertanyaan-pertanyaan 3. Subjek mampu menuliskan kesulitan yang sedang dihadapinya saat ini atau dalam 6 bulan ke depan yaitu terkait pengerjaan skripsi dan membuat perencanaan serta kemampuan apa saja yang dibutuhkan untuk menghadapi kesulitan tersebut 4. Subjek mampu melakukan refleksi terhadap pemahaman subjek selama sesi kelima 5. Secara keseluruhan, subjek telah mengetahui hal apa saja yang bisa diterapkannya dalam melakukan manajemen terhadap tantangan dan halangan yang dialaminya. Namun, subjek masih membutuhkan bimbingan dan dorongan untuk menerapkan hal tersebut ke dalam langkah-langkah yang lebih konkrit

**HASIL PENELITIAN**

Secara keseluruhan, sesi konseling yang berlangsung dapat berjalan dengan baik karena subjek memiliki sikap yang kooperatif dalam menjalankan konseling yang dilakukan dan memiliki keinginan untuk berusaha menyelesaikan permasalahan yang dialami walaupun tidak mudah. Walaupun pikiran negatif subjek terhadap kemampuan dirinya masih ada, namun subjek dapat menerima dan memahami bahwa juga ada hal-hal positif yang dimilikinya. Subjek mampu melakukan refleksi terhadap apa saja yang didapatkannya selama melakukan konseling dan mau terus berusaha untuk dapat lebih baik dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya serta menyelesaikan skripsinya.

Perubahan terhadap *self-efficacy* subjek juga mulai terlihat dari beberapa sikapnya dimana subjek mulai lebih rutin dalam mengerjakan skripsi, berusaha untuk tidak terlalu

kecewa ketika kalah dalam perlombaan, serta tidak menghindari proses pembimbingan dengan melawan rasa cemas dan khawatirnya menggunakan bantuan *deep breathing*. Selain itu, subjek juga bersedia untuk terus berusaha untuk melakukan hal-hal yang mungkin dapat membantunya dalam pengerjaan skripsinya seperti membuat jadwal rencana kegiatan, mengolah pikiran-pikirannya dengan menuliskan jurnal, serta terus melakukan eksplorasi terkait dirinya.

Pada sesi 1, subjek menunjukkan sikap kooperatif dan memperhatikan materi terkait dengan model kognitif yang diberikan dengan cukup fokus. Subjek juga mampu mengikuti instruksi yang diberikan dan mengerjakan worksheet yang diberikan dari awal sesi hingga akhir sesi. Subjek tidak terlalu aktif dalam melakukan diskusi selama sesi berlangsung namun ketika diberi pertanyaan subjek mampu mengungkapkan apa yang dipikirkannya. Subjek

menyebutkan bahwa sesi yang dilakukan memberikan manfaat karena dengan adanya pemahaman terhadap konsep model kognitif, subjek memahami bahwa dengan memiliki pikiran positif dapat menghasilkan hal-hal yang positif pula.

Pada sesi 2, subjek datang terlambat sekitar 15-20 menit. Subjek mengerjakan tugas yang diberikan sebelumnya dan mau mendiskusikan hasil pencatatan mandirinya terhadap situasi/permasalahan yang dihadapi serta respon dari pikiran, perasaan dan perilakunya. Kemudian, selama sesi berlangsung subjek menunjukkan sikap kooperatif dan memperhatikan materi terkait dengan *Negative Automatic Thoughts (NAT)*, *Deep Breathing Training* dan *Grounding Technique Training* yang diberikan dengan cukup fokus. Subjek juga mampu mengikuti serta melakukan instruksi yang diberikan dan mengerjakan worksheet yang diberikan dari awal sesi hingga akhir sesi. Subjek sempat terlihat mengalami kesulitan saat melakukan penggalan terhadap pikiran negatifnya. Subjek menyebutkan bahwa dirinya kurang pandai dalam mendeskripsikan apa yang ada di pikirannya ke dalam tulisan. Namun dengan bantuan, dorongan dan diskusi yang dilakukan selama sesi berlangsung, subjek dapat melakukan penggalan terhadap pikiran-pikiran negatif yang muncul pada dirinya. Subjek menyebutkan bahwa sesi yang dilakukan memberikan manfaat berupa banyaknya pemahaman baik secara teori maupun secara pengaplikasian.

Pada sesi 3, subjek mampu mengerjakan tugas yang diberikan sebelumnya dan mau mendiskusikan hasil pencatatannya terhadap NAT yang muncul pada dirinya serta *core belief* yang dimilikinya. Kemudian, selama sesi berlangsung subjek menunjukkan sikap kooperatif dan memperhatikan materi terkait dengan kesalahan-kesalahan berpikir yang diberikan dengan cukup fokus. Pada beberapa bagian ketika diskusi, subjek juga menyebutkan bahwa kesalahan berpikir tersebut sesuai dengan apa yang dialaminya atau dipikirkannya selama ini. Subjek juga mampu mengikuti serta melakukan instruksi yang diberikan dan mengerjakan worksheet yang diberikan dari awal sesi hingga akhir sesi. Subjek terlihat agak mengalami kesulitan dalam memberikan argument serta mencari bukti yang dapat menantang pikiran negatifnya karena subjek masih memiliki kepercayaan bahwa pikiran negatif yang dimilikinya benar. Namun dengan bantuan, dorongan dan diskusi yang dilakukan selama sesi berlangsung, subjek dapat sedikit demi sedikit menemukan argument dan bukti yang dapat menantang pikiran negatif pada dirinya. Subjek menyebutkan bahwa sesi yang dilakukan memberikan manfaat berupa bantuan kepada dirinya untuk melawan *core belief* negatif atau pikiran negatif yang muncul pada dirinya.

Pada sesi 4, subjek sudah mengerjakan tugas yang diberikan sebelumnya dan mau mendiskusikan bukti-bukti yang mendukung serta bukti-bukti yang menantang pikiran negatifnya. Subjek belum sepenuhnya dapat merubah kesalahan berpikir yang dimilikinya, namun subjek dapat memahami bahwa bukti-bukti yang menantang pikiran negatifnya merupakan bukti yang benar dan dapat diterima. Selain itu, subjek juga mulai menceritakan beberapa

perubahan yang dialaminya setelah melakukan konseling seperti mulai kembali mengikuti proyek dan perlombaan dengan taraf kecil, berusaha tidak merasa kecewa ketika kalah perlombaan karena hal tersebut merupakan bagian dari usaha dalam pengembangan diri, dan mulai datang lebih rutin ke kampus untuk berusaha mengerjakan skripsinya. Selama sesi berlangsung subjek menunjukkan sikap kooperatif dan memperhatikan materi terkait dengan bagaimana melakukan eksplorasi terhadap kelebihan atau hal positif dalam dirinya sehingga dapat membentuk pikiran alternatif yang memiliki output lebih positif daripada pikiran negatif yang ada saat ini. Subjek mampu mengikuti serta melakukan instruksi yang diberikan dan mengerjakan worksheet yang diberikan dari awal sesi hingga akhir sesi dengan adanya sedikit bantuan dan dorongan berupa pertanyaan-pertanyaan terkait beberapa pengalaman yang menunjukkan hal positif pada dirinya. Subjek masih mempercayai pikiran negatif yang dimiliki mengenai dirinya namun subjek mulai dapat melihat beberapa hal positif yang dimilikinya. Subjek menyebutkan bahwa sesi yang dilakukan memberikan manfaat berupa membantu dirinya untuk melakukan eksplorasi terhadap pikiran positif terhadap dirinya.

Pada sesi 5, subjek mampu mengikuti sesi konseling hingga akhir dan mampu serta mau mengikuti instruksi yang diberikan selama konseling berlangsung. Selain itu, subjek kembali menceritakan beberapa perubahan yang terjadi pada dirinya dimana subjek sudah mulai kembali melakukan pembimbingan dengan dosen terkait pengerjaan skripsinya. Subjek juga menceritakan bagaimana dirinya melawan rasa cemas dan khawatir saat akan melakukan bimbingan dengan melakukan teknik *deep breath*. Subjek juga menunjukkan sikap kooperatif dan memperhatikan materi terkait dengan bagaimana dapat melakukan manajemen terhadap tantangan dan halangan yang dihadapi sehingga permasalahan dan pikiran negatif yang dimiliki subjek tidak kembali muncul. Subjek telah mengetahui hal apa saja yang bisa diterapkannya dalam melakukan manajemen terhadap tantangan dan halangan yang dialaminya. Namun, subjek merasa masih membutuhkan bimbingan dan dorongan untuk menerapkan hal tersebut ke dalam langkah-langkah yang lebih konkrit.

Pengukuran terhadap tingkat *self-efficacy* subjek juga dilihat melalui pengukuran menggunakan skala *The Generalized Self-Efficacy Scale (GSES)* yang dikembangkan oleh Schwarzer & Jerusalem dan telah digunakan serta diadaptasi dalam Bahasa Indonesia pada penelitian (Oktaviana, 2018) dengan subjek mahasiswa. Berikut adalah hasilnya:

**Tabel 3. Hasil Skala *The Generalized Self-Efficacy Scale (GSES)***

Nomor Aitem	Skor Sebelum Intervensi	Skor Setelah Intervensi
1	4	3
2	2	2
3	2	2
4	3	3
5	2	4
6	3	4

Nomor Aitem	Skor Sebelum Intervensi	Skor Setelah Intervensi
7	2	3
8	2	4
9	3	3
10	4	4
<b>Total Skor</b>	<b>27</b>	<b>32</b>
<b>Kategori</b>	<b>Rendah</b>	<b>Sedang</b>

Setelah intervensi, skor skala *self-efficacy* subjek meningkat menjadi 32 yang menunjukkan meningkatnya tingkat *self-efficacy* subjek menjadi sedang. Terlihat adanya peningkatan skor aitem 5 dan 7 pada aspek *generality* menunjukkan adanya peningkatan subjek dalam beradaptasi dengan berbagai kondisi yang ada. Kemudian terlihat adanya peningkatan skor aitem 8 pada aspek *strength* yang menunjukkan adanya peningkatan subjek dalam bertahan ketika menghadapi permasalahan tertentu. Lebih lanjut juga terlihat adanya peningkatan skor aitem 6 pada aspek *magnitude* yang menunjukkan adanya peningkatan subjek dalam keyakinannya untuk dapat menyelesaikan tugas dengan kesulitan tertentu.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat dilihat bahwa penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat mengatasi permasalahan *self-efficacy* yang disebabkan adanya distorsi kognitif pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil dari penelitian ini sesuai dengan beberapa penelitian sebelumnya seperti penelitian Budiman dkk. (2020) yang menyebutkan bahwa penggunaan CBT efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* dan menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini terlihat dari subjek yang menyebutkan bahwa dirinya sudah mulai melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing kembali. Dosen pembimbing subjek juga telah menentukan beberapa target kepada subjek dan subjek ingin dapat mencapai target tersebut. Bandura (1997) menyebutkan bahwa tidak memandang tugas sebagai suatu ancaman yang harus dihindari merupakan salah satu karakteristik dari *self-efficacy* yang baik.

Sebelum intervensi, ketika mengerjakan skripsi dan menuliskan beberapa kalimat, subjek kemudian merasa lelah dan tidak tahu harus menulis apalagi. Ketika hal ini terjadi, subjek menjadi merasa kesulitan untuk fokus dan akhirnya berhenti mengerjakan skripsi. Kemudian subjek mengerjakan hal lainnya, sehingga menjadi tidak produktif saat mengerjakan skripsi yang menyebabkan lambatnya progress pengerjaan skripsinya. Hal ini sesuai dengan karakteristik *self-efficacy* rendah yaitu mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan (Bandura, 1997; Ormrod dkk., 2020). Setelah intervensi, subjek menyebutkan bahwa saat ini dirinya berusaha untuk lebih rutin pergi ke kampus dengan harapan agar dapat mengerjakan skripsinya dengan lebih fokus. Saat ini subjek mulai rutin ke kampus sekitar 2-4x dalam seminggu.

Selain itu, subjek juga menceritakan bahwa dirinya sempat merasa malu, cemas dan khawatir saat akan melakukan bimbingan karena subjek sudah lama tidak

melakukan bimbingan terkait skripsinya. Subjek akhirnya tetap memberanikan diri untuk melakukan bimbingan dengan melakukan teknik *deep breath* untuk membantunya ketika merasa cemas saat menunggu waktu bimbingan. Hal ini mengacu pada Wahidah & Adam (2019) yang dalam penelitiannya menyebutkan bahwa CBT dapat membantu mengubah keyakinan diri, pikiran, dan emosi individu yang negatif melalui teknik-teknik restrukturisasi kognitif dan relaksasinya. Shelda & Handayani (2020) juga menyebutkan bahwa individu biasanya melihat rasa stres dan kondisi fisiologis sebagai tanda kerentanan dan kemampuan yang kurang baik serta dapat salah menginterpretasikan rasa cemas sebagai rasa ketidakmampuan. Penggunaan teknik *deep breath* yang diajarkan selama intervensi terlihat dapat membantu subjek dalam mengendalikan kondisi emosi dan psikologis subjek ketika menghadapi kecemasan akan bimbingan. Hasil tersebut juga sesuai dengan penelitian oleh Masturoh & Menaldi (2021) yang menyebutkan bahwa penggunaan CBT berdampak positif untuk menurunkan kekhawatiran dan meningkatkan *self-efficacy* pada mahasiswa.

Subjek menyebutkan bahwa dirinya sering membandingkan pencapaiannya dengan pencapaian teman satu angkatan. Hal ini sesuai dengan karakteristik dari *self-efficacy* yang rendah yaitu memiliki keraguan pada kemampuan dirinya (Bandura, 1997). Setelah intervensi, subjek mampu melakukan eksplorasi terhadap kemampuan dan hal positif yang dimilikinya. Hal ini terjadi karena dalam CBT individu diajak untuk merubah pemikirannya dari irrasional ke pemikiran rasional, sehingga gejala distorsi kognitif yang muncul dapat mengalami penurunan (Yusuf & Setianto, 2013). Selain itu, penelitian yang dilakukan Farahmita & Paramita (2024) juga menyebutkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) mampu membantu untuk mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul secara otomatis dan mengevaluasinya, memetakan asumsi yang disfungsi dan memodifikasinya, kemudian menemukan hal-hal positif di dalam dirinya, mengidentifikasi keyakinan inti yang kurang adaptif dan mengarahkannya ke arah yang lebih positif. Subjek dalam penelitian ini memang masih memiliki pikiran negatif terhadap kemampuan dirinya, namun subjek dapat menerima dan memahami bahwa juga ada hal-hal positif yang dimilikinya. Hal ini juga didukung dengan perilaku subjek yang mulai mencari dan berencana mengikuti kegiatan-kegiatan yang dapat membantunya untuk mengembangkan kemampuannya seperti mengikuti pelatihan-pelatihan *online*. Perilaku tersebut menunjukkan adanya peningkatan pada *self-efficacy* subjek yaitu dengan berusaha untuk menetapkan tujuan yang lebih tinggi bagi diri mereka sendiri (Ormrod dkk., 2020) sehingga dapat mengarahkan subjek ke hal yang lebih positif (Farahmita & Paramita, 2024).

Sebelum intervensi, subjek juga menunjukkan adanya penggunaan strategi *coping stress* yang kurang adaptif ketika mengalami kesulitan (Bandura, 1997) dengan cara menghindari perkuliahan selama 2 semester dan selama periode tersebut mengatakan pada keluarganya bahwa dirinya sedang mengerjakan skripsi. Setelah intervensi, subjek mengatasi stres yang dialaminya dengan banyak

melakukan kegiatan yang disukainya atau hobinya seperti pergi ke alam, naik gunung, ke pantai dan lainnya. Subjek juga mulai kembali rutin untuk menekuni hobinya yaitu menulis di blog yang dimilikinya. Selain itu, subjek juga menyebutkan bahwa dirinya mulai membicarakan permasalahan skripsi yang dialaminya, dimulai dengan saudaranya. (Pawestri & Moesarofah, 2024) menyebutkan adanya keterkaitan antara tingkat *self-efficacy* dengan adanya *peer support* untuk mengatasi penundaan dalam pengerjaan tugas akhir. Maka dari itu, adanya dukungan sosial dari lingkungan subjek seperti saudara dan teman dapat membantu subjek dalam mengatasi permasalahan *self-efficacy* yang dialami.

Subjek juga memiliki pemikiran-pemikiran akan kemampuannya yang kurang sehingga munculnya perasaan tidak bisa, perasaan bahwa semua yang dilakukannya sia-sia dan tidak ada hasilnya, perasaan bersalah karena telah membuang waktu sehingga subjek kemudian semakin merasa down dan kesulitan dalam mengerjakan skripsinya. Hal ini menunjukkan indikator *self-efficacy* yang rendah yaitu memiliki kecenderungan untuk merasa gagal dan tidak berdaya (Margolis & McCabe, 2006). Setelah intervensi, subjek menyebutkan bahwa dirinya akan berusaha untuk berpikir bahwa kegagalan yang dialaminya merupakan bagian dari usahanya dalam pengembangan diri. Selain itu subjek juga berusaha memahami bahwa ada hal-hal positif yang dimilikinya. Subjek berusaha untuk melawan pikiran negatif terhadap kemampuan dirinya dengan mengikuti kegiatan yang dapat membantunya untuk mengembangkan kemampuannya yaitu berupa pelatihan-pelatihan *online*. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang menyebutkan bahwa adanya peningkatan pada *self-efficacy* akan membuat seseorang lebih percaya diri dan menurunkan kecemasan dalam proses penulisan tugas akhir. Shelda & Handayani (2020) menyebutkan bahwa *enactive mastery experience* merupakan salah satu sumber *self-efficacy* dimana pengalaman diri sendiri menjadi penilaian seseorang mengenai kemampuan diri dalam menghadapi tugas tertentu. Maka dari itu, perilaku yang ditunjukkan subjek setelah intervensi dengan mengikuti berbagai pelatihan dapat meningkatkan pengalaman bagi subjek dan mencerminkan adanya *self-efficacy* yang baik menurut Ormrod dkk. (2020) yaitu bagaimana individu mengerahkan segenap tenaga ketika mencoba suatu tugas baru dan lebih persisten ketika menghadapi kesulitan.

### KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang udah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terbukti efektif mengatasi permasalahan *self-efficacy* yang disertai oleh adanya distorsi kognitif pada mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi skripsinya. Hal ini ditunjukkan dari adanya peningkatan skor skala *self-efficacy* subjek serta evaluasi terhadap perilaku-perilaku subjek dalam menghadapi skripsinya sebelum dan setelah intervensi diberikan. Subjek disarankan untuk terus melakukan eksplorasi terhadap kemampuan diri dan berusaha untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat membantu dalam pengembangan diri. Kekurangan dalam penelitian ini adalah

jumlah partisipan yang hanya berjumlah satu orang sehingga kurang efektif dalam melihat manfaat penelitian secara keseluruhan. Maka dari itu, disarankan agar dapat menambahkan jumlah partisipan pada penelitian selanjutnya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abood, M. H., Alharbi, B. H., Mhaidat, F., & Gazo, A. M. (2020). The Relationship Between Personality Traits, Academic Self-Efficacy And Academic Adaptation Among University Students In Jordan. *International Journal Of Higher Education*, 9(3), 120. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n3p120>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*. W.H. Freeman And Company.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basic And Beyond – Second Edition*. The Guilford Press.
- Budiman, R., Purwanto, E., & Murthado, A. (2020). Cognitive Behavioral Therapy To Improve Self-Efficacy And Reduce Academic Procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(3), 145–151.
- Carranza Esteban, R. F., Mamani-Benito, O., Morales-García, W. C., Caycho-Rodríguez, T., & Ruiz Mamani, P. G. (2022). Academic Self-Efficacy, Self-Esteem, Satisfaction With Studies, And Virtual Media Use As Depression And Emotional Exhaustion Predictors Among College Students During COVID-19. *Heliyon*, 8(11), E11085. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.E11085>
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2015). *Research Methods, Design, And Analysis: Twelfth Edition* (12 Ed.). Pearson Education Limited.
- Corey, G. (2009). *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy: Eighth Edition*. Thomson Brooks.
- Dewi, A. K., Lestari, S. M. P., & Sandayanti, V. (2023). Can Self-Efficacy Have A Role In Learning Interest. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 12(2), 302–308.
- Farahmita, N., & Paramita, P. P. (2024). Effectiveness Of Cognitive Behavior Therapy (CBT) For Lowering Academic Anxiety In Graduate Students Completing Thesis. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 13(2), 164–172.
- Giriansyah, S. P., & Qoyyimah, N. R. H. (2025). Academic Self-Efficacy, Academic Self-Concept, And Impostor Phenomenon Among High Achiever Students. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 14(1), 109–114.
- Grøtan, K., Sund, E. R., & Bjerkeset, O. (2019). Mental Health, Academic Self-Efficacy And Study Progress Among College Students – The Shot Study, Norway. *Frontiers In Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00045>

- Jurecska, D. E., Chang, K. B. T., Peterson, M. A., Lee-Zom, C. E., Merrick, J., & Sequeira, E. (2012). The Poverty Puzzle: The Surprising Difference Between Wealthy And Poor Students For Self-Efficacy And Academic Achievement. *Int. J. Adolesc Med Health*, 24(4).
- Kratochwill, T. R., Hitchcock, J., Horner, R. H., Levin, J. R., Odom, S. L., Rindskopf, D. M., & Shadish, W. R. (2010). *Single-Case Design Technical Documentation*.
- Kumar, V. G., & Sebastian, L. (2011). Impact Of CBT On Self-Efficacy And Academic Achievement In Adolescent Students. *Journal Of The Indian Academy Of Applied Psychology*, 37, 134-139.
- Kuswardani, H. P., Suprapti, V., & Paramita, P. P. (2023). Efektivitas Pendekatan Intervensi Gabungan Untuk Meningkatkan Kelancaran Membaca Pada Siswa Sekolah Dasar. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(3), 341-348.
- Margolis, P., & McCabe, H. (2006). Improving Self-Efficacy And Motivation: What To Do, What To Say. *Intervention In School And Clinic*, 41(4), 218-227.
- Masturoh, Q., & Menaldi, A. (2021). *The Role Of Cognitive Behavioral Therapy On Self-Efficacy And Worry In College Students*. 483-492. <https://doi.org/10.22492/issn.2186-5892.2021.42>
- Mckay, D., & Storch, E. A. (2011). *Handbook Of Child And Adolescent Anxiety Disorders*. Springer Science+Business Media.
- Mubdi, F. H., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Efikasi Diri Akademik Pada Siswa Kelas XI SMK Bina Wisata Lembang. *Jurnal Empati*, 6(1), 152-157.
- Mustika, C., & Laily, N. (2025). Self-Efficacy And Grit: The Key To Overcoming Procrastination In Thesis Writing. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14(2), 271-279.
- Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative And Quantitative Approaches, Seventh Edition*. Pearson Education Limited.
- Oktaviana, M. (2018). *Thesis: Pengaruh Self-Efficacy Dan Perceived Social Support Terhadap Grit Pada Mahasiswa Pascasarjana Multidisiplin*. Universitas Airlangga.
- Ormrod, J. E., Anderman, E. M., & Anderman, L. H. (2020). *Educational Psychology: Developing Learners – Tenth Edition*. Pearson.
- Pawestri, A. T., & Moesarofah. (2024). The Influence Of Self-Efficacy And Peer Support On Academic Procrastination In Writing A Thesis. *JKPI: Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 5(2), 463-470.
- Rahmah, N., Pandang, A., & Harum, A. (2023). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Pinisi Journal Of Art, Humanity & Social Studies*, 3(4), 8-16.
- Rustamov, E., Zalova Nuriyeva, U., Allahverdiyeva, M., Abbasov, T., Mammadzada, G., & Rustamova, N. (2023). Academic Self-Efficacy, Academic Procrastination, And Well-Being: A Mediation Model With Large Sample Of Azerbaijan. *International Online Journal Of Primary Education*, 12(2), 84-93. <https://doi.org/10.55020/lojpe.1250574>
- Santrock, J. W. (2018). *Educational Psychology (6th Ed.)*. Mcgraw-Hill Higher Education.
- Sasmita, P. E. (2015). Irrational Belief Dalam Konteks Kehidupan Seminars. *Jurnal Teologi*, 4(1), 25-40.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2005). *Theories Of Personality: Eighth Edition*. Wadsworth Cengage Learning.
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2012). *Research Methods In Psychology, Ninth Edition*. Mcgraw-Hill.
- Shelda, C., & Handayani, P. (2020). Kontribusi Sumber Informasi Pembentuk Efikasi Diri Terhadap Perilaku Berwirausaha Alumni Pendidikan Alternatif Kewirausahaan. *Jurnal Ecopsy*, 7(1). <https://doi.org/10.20527/Ecopsy.V7i1.8421>
- Situmorang, D. D. B. (2018). Academic Anxiety Sebagai Distorsi Kognitif Terhadap Skripsi: Penerapan Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Musik. *Journal Of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 100-114.
- Stallard, P. (2019). *Thinking Good, Feeling Better: A Cognitive Behavioural Therapy Workbook For Adolescents And Young Adults*. John Wiley & Ltd.
- Wahidah, F. R., & Adam, P. (2019). Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengubah Pikiran Negatif Dan Kecemasan Pada Remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 57-69. <https://doi.org/10.23917/Indigenous.V3i2.6826>
- Yusuf, U., & Setianto, R. L. (2013). Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Penurunan Derajat Stres. *Mimbar*, 29(2), 175-186.