

ABSTRAK

*Abstrak tesis, oleh Maria Wijaya, berjudul **Penerapan Konseling Kelompok Dengan Cognitive Behaviour Modification Untuk Mengubah Negative Automatic Thoughts Mengenai Sumber-sumber Pembentuk Self-efficacy (Uji Coba Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Self-Efficacy Pada Mahasiswa Teknik Industri Yang Belum Menyelesaikan Tugas Akhir Di Universitas "X", Bandung)**, dibawah bimbingan Robert Oloan Ragagukguk, Ph.D selaku pembimbing utama dan Dra. Irene. P. Edwina, M. Si., Psik selaku pembimbing pendamping.*

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan derajat self-efficacy saat mengerjakan tugas akhir melalui konseling kelompok dengan pendekatan CBT pada mahasiswa Teknik Industri yang belum menyelesaikan tugas akhir. Penelitian menggunakan rancangan one group design pre and post test. Variabel yang diteliti adalah NATs mengenai sumber-sumber pembentuk self efficacy dan perlakuan pada kelompok berupa konseling kelompok dengan pendekatan CBT.

*Dasar pemikiran penelitian ini adalah adanya berbagai NATs mengenai sumber-sumber pembentuk self efficacy yang menurunkan keyakinan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Konseling kelompok untuk mengubah NATs tersebut didasari teori **Bandura** (2002) sebagai dasar teori self efficacy dan **Beck** sebagai dasar teori CBT.*

*Validitas alat ukur menggunakan analisis **Pearson Product Moment** dengan koefisien korelasi 0.767–0.824. Pengujian reliabilitas alat ukur dilakukan dengan metode **Alfa Cronbach** dengan hasil koefisien reliabilitas sebesar 0.791. Data derajat self efficacy saat mengerjakan tugas akhir sebelum dan sesudah konseling kelompok dianalisis dengan analisis daya pembeda menggunakan statistic nonparametric, **Wilcoxon Pair Test**.*

Kesimpulan penelitian: setelah mengikuti konseling kelompok maka derajat self-efficacy saat mengerjakan tugas akhir meningkat pada seluruh anggota. Tiap anggota berhasil mengubah NATs menjadi pikiran positif dan memiliki berbagai problem solving skill yang dapat membantu mereka menghadapi berbagai situasi selama mengerjakan tugas akhir. Namun konseling ini tampaknya tidak terlalu efektif bagi anggota yang selain memiliki self efficacy rendah juga memiliki masalah yang lebih banyak mempengaruhi kehidupannya. Hal ini terlihat dari data kualitatif yang tidak menunjukkan perubahan pada aspek daya tahan (K) dan terjadinya penurunan derajat pada aspek penghayatan perasaan (K dan E). Secara kuantitatif terjadi peningkatan derajat self-efficacy saat mengerjakan tugas akhir, terungkap dalam peningkatan keyakinan untuk menentukan pilihan, usaha, daya tahan dan penghayatan perasaan saat mengerjakan tugas akhir. Melalui homework yang diberikan, anggota dapat menerapkan pikiran positifnya dalam proses mengerjakan tugas akhir.

Beberapa saran: Saran teoritis, sebaiknya konseling kelompok dengan pendekatan CBT dilakukan dengan sampel yang memiliki derajat masalah yang sama sehingga semua sampel memperoleh manfaat yang sama. Mengadakan penelitian dengan menggunakan sample berbeda dengan metode penelitian yang sama. Mengadakan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak. Saran kepada Fakultas: Konseling kelompok dengan pendekatan CBT dapat dijadikan alternatif pengembangan diri mahasiswa fakultas Teknik Industri untuk meningkatkan keyakinan saat mengerjakan tugas akhir dan pada bidang akademis lainnya. Saran kepada dosen wali: Melakukan diskusi kelompok mengenai masalah akademis yang dihadapi mahasiswanya. Saran kepada Mahasiswa: Mahasiswa mampu mentransfer hasil konseling kelompok pada situasi lainnya.

ABSTRACT

*Thesis abstract, by Maria Wijaya, entitled **Applying Group Counseling using Cognitive Behaviour Modification to change Negative Automatic Thoughts about Sources That Build up Self-Efficacy (Try Out of Group Counseling Process in Order to Increase Self-Efficacy of Industry Technique Students Who Has Not finished Their Final Papers at "X" University, Bandung)**, with the supervision of Robert Oloan Ragagukguk, Ph.D as the leader of guidance commission and Dra. Irene P. Edwina, M. Si., Psik as a member of the guidance commission.*

The purpose of this research is to increase self-efficacy of students while working on their final paper by giving out group counseling with CBT approach to Industry Technique students who have not yet finished their final papers. This research uses a one group design pre and post test. The variable which is studied is NATs concerning sources that build up self-efficacy and treatment towards groups in a form of group counseling with CBT approach.

*The basic idea of this research is there are various NATs regarding sources that build up self efficacy which decreases students faith in finishing their final project. Group counseling to change NATs is based by **Bandura's** research (2002) as the theory base of self efficacy and **Beck** as the base of CBT theory.*

*Validity is measured by using **Pearson Product Moment** with correlation coefficient of 0.767-0.824. Reliability is measured by using **Alfa Cronbach** with a result of reliability coefficient of 0.791. The self efficacy data degree when working on the final paper before and after the group counseling is analyzed using **Wilcoxon Pair Test**.*

Research conclusion: after attending group counseling, the self-efficacy degree of the members involved increase. Every member that participated has successfully changed NATS to a more positive thought and acquires a problem solving skill which can help them in various kinds of circumstances while working on their final paper. However, this counseling seems to be not really effective to those who not only have low self-efficacy, but also other problems that affect their lives even more. This can be seen from the qualitative data that shows no change in endurance aspect (K) and a decrease state of degree regarding psychological and affective state aspect (K and E). Quantitatively, self-efficacy degree while working on their final paper increases, this is shown the increase of believe in making a decision, effort, and endurance, and psychological and affective states aspect when working on final papers. Through the homework that is given, members are expected to be able to implement their positive thoughts in the process of carrying out the final paper.

Suggestions: Theoretical suggestions be that group counseling with CBT approach be conducted with samples that have the same degree of problems in order for all samples to obtain the same benefit. Conduct a research using different samples treated with the same research method. Conduct a research with larger amount of samples. Suggestion to the faculty: Group counseling with CBT approach could be an alternative for self-development of the Industry Technic students to increase the confidence when carrying out the final paper and towards other academic fields. Suggestion to guardian lecturer: Conduct group discussions regarding academic matters faced by their students. Suggestion for students: Students to be capable in transferring the results of group counseling in other situations.

DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan

Abstrak.....i

Abstract.....ii

Kata Pengantar.....iii

Daftar Isi.....vii

Daftar Tabel.....xi

Daftar Bagan.....xii

Daftar Lampiran.....xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian.....1

1.2 Rumusan Masalah.....13

1.3 Maksud, Tujuan dan Kegunaan13

1.3.1. Maksud Penelitian.....13

1.3.2. Tujuan Penelitian.....14

1.3.3. Kegunaan Penelitian.....14

1.3.3.1. Kegunaan Teoritis.....14

1.3.3.2. Kegunaan Praktis.....	15
1.4 Metodologi.....	15

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. <i>Belief</i>	17
2.1.1. Definisi <i>Belief</i>	17
2.2. <i>Self-efficacy</i>	18
2.2.1. Definisi <i>Self-efficacy</i>	18
2.2.2. Sumber-sumber <i>Self-Efficacy</i>	19
2.2.3. Proses-proses yang Diaktifkan oleh <i>Self-Efficacy</i>	23
2.2.3.1 Proses Kognitif.....	24
2.2.3.2 Proses Motivasional.....	25
2.2.3.3 Proses Afektif.....	26
2.2.3.4 Proses Selektif	26
2.2.4. Aspek-aspek <i>Self-efficacy</i>	27
2.3. Proses perkembangan Kognitif.....	30
2.3.1. Teori Perkembangan Kognitif.....	33
2.3.2. Perkembangan Kognitif Dewasa Awal.....	34
2.4. Pengaruh <i>Self-efficacy</i> terhadap Fungsi-fungsi Individu di bidang Pendidikan.....	35

2.4.1.	Pengaruh terhadap Motivasi Akademis.....	35
2.4.2	Pengaruh terhadap Prestasi Akademis.....	36
2.4.3	Pengaruh terhadap Perkembangan Personal dan Akademis....	
		36
2.5.	<i>Cognitive Behavior Therapy</i>	37
2.5.1.	Beberapa Prinsip Dasar CBT.....	40
2.5.2.	<i>'Levels' of cognition</i>	44
2.5.3.	Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	51
2.5.4.	Proses <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	54
2.5.5.	Elemen-elemen dalam <i>Cognite Behavior Therapy</i>	56
2.5.6.	Model CBT Umum mengenai Perkembangan Masalah.....	59
2.6.	Terapi Kelompok.....	62
2.6.1.	Tahapan Konseling Kelompok.....	67
2.6.2.	Proses Kelompok dan Anggota Kelompok.....	73
2.6.3.	Pengukuran Hasil Konseling.....	75
2.6.4.	Konseling sebagai Suatu Intervensi.....	78
2.7.	<i>CBT in Groups</i>	80
2.8.	Kerangka Pikir.....	81
2.9.	Asumsi Penelitian.....	97
2.10.	Hipotesis Penelitian.....	98

BAB III Metodologi Penelitian

3.1.	Metode Penelitian.....	99
3.2.	Variabel Penelitian.....	100
3.3.	Definisi Konseptual.....	101
3.4.	Definisi Operasional.....	101
3.4.1.	<i>Negative Automatic Thoughts</i>	101
3.4.2.	<i>Self-Efficacy</i>	104
3.5.	Metode Penarikan Sampel.....	106
3.6.	Alat Ukur.....	106
3.6.1.	Prosedur Pengisian.....	109
3.6.2.	Sistem Penilaian.....	109
3.6.3.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	110
3.6.3.1	Validitas Alat Ukur.....	110
3.6.3.2.	Reliabilitas Alat Ukur.....	113
3.7.	Prosedur Pengumpulan Data.....	115
3.8.	Metode Analisis.....	119
3.9.	Waktu dan Lokasi Penelitian.....	119

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1.	Hasil Penelitian.....	120
4.1.1.	Gambaran Subjek.....	121

4.1.2. Hasil uji statistik Wilcoxon Signed Pair test pada kelompok pre-test dan post-test.....	122
4.1.3. Gambaran Perubahan derajat <i>Self-efficacy</i> pada kelompok subjek.....	123
4.2. Pembahasan.....	125

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan.....	142
5.2. Saran Penelitian.....	143
5.2.1. Saran Teoritis.....	143
5.2.2. Saran Guna Laksana.....	144
5.2.2.1 Saran kepada Fakultas.....	144
5.2.2.2 Saran kepada dosen wali.....	144
5.2.2.3 Saran kepada Mahasiswa.....	145
Daftar Pustaka.....	146
Daftar Rujukan.....	147
Lampiran.....	148

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Pembagian item-item dalam alat ukur <i>Self-efficacy</i>	107
Tabel 3.2. Tabel Cara Penilaian.....	110
Tabel 4.1. Hasil Uji Statistik Wilcoxon pada skor <i>Self-efficacy</i> pada kelompok pretest dan post-test.....	122
Tabel 4.2. Gambaran Perubahan Derajat <i>Self-efficacy</i>	123
Tabel 4.3. Tabulasi silang derajat <i>self efficacy</i> dengan derajat aspek <i>Self-efficacy</i> ...	124

DAFTAR GAMBAR

4.1. Gambaran subjek berdasarkan Angkatan.....	121
4.2. Gambaran subjek berdasarkan Jenis Kelamin.....	122

DAFTAR BAGAN

1.1.Bagan Rancangan Penelitian.....	16
2.1.Proses pembentukan <i>self-efficacy</i> dan pemberian CBT berdasarkan model kognitif.....	96
3.1.Rancangan Penelitian.....	100

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Gambaran Penerapan Konseling Kelompok dengan Pendekatan
Cognitive Behaviour Therapy
- Lampiran 2 Proses Konseling Kelompok dengan Pendekatan *CBT*
- Lampiran 3 Lembar Kerja Mahasiswa selama mengikuti konseling kelompok
- Lampiran 4 Instruksi Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Pendekatan CBT
- Lampiran 5 Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok
- Lampiran 6 Kontrak Mengikuti Kegiatan Konseling Kelompok
- Lampiran 7 Kuesioner *Self-efficacy*
- Lampiran 8 Lembar Evaluasi Proses Konseling Kelompok
- Lampiran 9 Hasil Lembar Kerja Mahasiswa
- Lampiran 10 Hasil Pengolahan Data