

EFEKTIFITAS INTERVENSI PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN *ACADEMIC SELF EFFICACY* PADA MAHASISWA DENGAN PRESTASI AKADEMIK YANG RENDAH

Yenny Astria
Fakultas Psikologi, Unika Atma Jaya
yenny.astria@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan evaluasi atas efektifitas intervensi dengan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) yang dibuat dalam bentuk *brief* untuk meningkatkan *academic self efficacy* pada mahasiswa dengan prestasi akademik yang rendah. Subjek penelitian berjumlah dua orang, mahasiswa strata satu yang sedang aktif berkuliah semester 4, memiliki *indeks prestasi* dibawah 2,25 dan memiliki *academic self efficacy* yang rendah berdasarkan skor *College Academic Self Efficacy* (CASES). Hasil penelitian menunjukkan intervensi dengan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) yang dibuat dalam bentuk *brief* terbukti dapat meningkatkan *academic self efficacy* pada mahasiswa dengan prestasi akademik yang rendah. Kedua partisipan menunjukkan peningkatan skor CASES pada *post test*. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa partisipan merasakan manfaat yang positif setelah mengikuti intervensi ini.

Kata Kunci: *academic self efficacy*, *brief cognitive behaviour therapy*, mahasiswa kurang berprestasi

Abstract

The objective of this research is to know effectiveness of intervention with the approach of cognitive behaviour therapy (CBT) are made in the form of brief to increase academic self efficacy on college student with low academic self efficacy. The two partisipans are undergraduate students who is actively enrolled 4th semesters, has GPA under 2,25, and having low academic self efficacy based on College Academic Self Efficacy (CASES) score. Result of this research showed that intervention with the approach of cognitive behaviour therapy (CBT) that are made in the form of brief effective to increase academic self efficacy college student with low academic self efficacy. Both of participants show improvement CASES score on post test. Interview result also shows that participants feel positive benefit after following this intervention.

Keywords: academic self efficacy, brief cognitive behaviour therapy, college student with low achivement

Banyak perubahan hidup dunia perkuliahan. Perubahan hidup yang terjadi saat seseorang memasuki yang akan dialami mereka antara lain

seperti beradaptasi dengan cara belajar di perguruan tinggi dan juga menghadapi tuntutan-tuntutan akademis yang berbeda dibandingkan saat mereka di SMA. Dalam melanjutkan pendidikan terutama jenjang perguruan tinggi, seseorang dievaluasi hasil pembelajarannya yang umumnya dilihat melalui indeks prestasi akademik (IPK). Menurut Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 232/U/2000 tentang pedoman penyusunan kurikulum pendidikan tinggi dan penilaian hasil belajar mahasiswa, pasal 12 memuat butir bahwa terhadap kegiatan dan kemajuan belajar mahasiswa dilakukan penilaian secara berkala yang dapat berbentuk ujian, pelaksanaan tugas, dan pengamatan oleh dosen. Dalam pasal 13 memuat masing-masing pimpinan perguruan tinggi dapat menetapkan mahasiswa putus kuliah berdasarkan kriteria yang diatur dalam keputusan pimpinan perguruan tinggi. Dalam pasal 14 memuat: ayat (1) Syarat kelulusan program pendidikan ditetapkan atas pemenuhan jumlah SKS yang disyaratkan dan indeks prestasi kumulatif (IPK) minimum dan ayat (3) IPK minimum sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) ditetapkan oleh masing-masing perguruan tinggi, sama atau lebih tinggi dari 2,00 untuk program sarjana dan program diploma, dan sama atau lebih tinggi dan 2,75 untuk program magister.

Berdasarkan Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 232/U/2000 telah diberikan batasan untuk lulus. Batasan dari hasil evaluasi belajar yang didapat dari penilaian ujian, tugas dan pengamatan dosen. Mahasiswa diharapkan untuk

dapat menjalani tuntutan akademik tersebut agar dapat memiliki IPK yang baik. Mahasiswa perlu yakin untuk dapat menghadapi tuntutan tersebut. Ketika mahasiswa dihadapkan oleh tuntutan akademik, cara pendekatan dan pandangan mereka terhadap tugas akademik dapat memainkan peran penting terhadap kesuksesan akademik. *Self efficacy* secara konsisten ditemukan sebagai prediktor utama dalam pencapaian (Bandura, 1997; Lane & Lane, 2001; Pajares & Miller, 1994; Pintrich & De Groot, 1990; Schunk, 1982). Penelitian Hsieh, Sullivan, dan Guerra (2007) mengungkapkan bahwa *self efficacy* berhubungan dengan adopsi mahasiswa terhadap tercapainya tujuan. Pada penelitian-penelitian sebelumnya, mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi dan adopsi tercapainya tujuan cenderung meningkatkan usaha, persisten dalam menghadapi kesulitan, terlibat dalam tugas akademik dan mempunyai pencapaian yang tinggi (Linnenbrink & Pintrich, 2002), yang dapat mengarahkan pada kesuksesan performa kuliah serta kelulusan. Konsisten dengan teori orientasi tujuan, mahasiswa dengan pencapaian akademik yang baik mempunyai *self efficacy* yang tinggi cenderung tidak menghindari pencapaian tujuan dan mahasiswa dengan *self efficacy* yang rendah cenderung menghindari orientasi hasil (Hsieh, Sullivan, Guerra, 2007).

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Chemers, Hu & Gracia (2001) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *academic self efficacy* dengan prestasi akademik. Di sisi lain, tidak ditemukan kontribusi yang bermakna

dari tingkatan studi mahasiswa terhadap prestasi akademik mahasiswa. Olani (2008) menjelaskan bahwa tingkat studi mahasiswa tidak berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi akademik (dalam Syahrizal, 2012). Oleh karena itu, keyakinan bahwa diri mampu menjalani dan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang biasa dikenal dengan istilah *academic self efficacy* menjadi penting dimiliki oleh mahasiswa untuk dapat menghasilkan evaluasi belajar yang baik dalam tingkatan studi apapun. Tinggi rendahnya prestasi akademik seseorang dipengaruhi oleh *academic self efficacy* yang dimiliki seseorang. Rendahnya *academic self efficacy* dapat memungkinkan terhambatnya pendidikan yang diharapkan menjadi jalan perkembangan karir mereka dimasa depan.

Tidak semua individu mempunyai *self efficacy* yang tinggi dalam bidang akademik. Bandura, et al. (1996) menemukan bahwa level *efficacy* yang rendah seringkali mengacu pada perasaan gagal dan melankolis (dalam Lampert, 2007). Bandura (2007) menyatakan bahwa tinggi atau rendahnya *self efficacy* yang dimiliki seseorang akan menentukan seberapa besar usaha yang akan dikerahkan seseorang untuk mengerjakan suatu kegiatan, seberapa tahan dalam menghadapi masalah, dan seberapa ulet seseorang menghadapi situasi-situasi yang berbeda (dalam Amiseso 2011). Rendahnya *academic self efficacy*, membuat para mahasiswa merasa tidak yakin bahwa dirinya mampu memenuhi tuntutan akademik yang ada. Selain itu mereka juga tidak yakin dalam menetapkan tujuan akademik seperti nilai akademik yang tinggi.

Oleh karena itu terlihat perlu untuk melakukan sebuah intervensi untuk dapat meningkatkan *academic self efficacy* yang rendah pada mahasiswa, dengan cara mengurangi pemikiran atau perasaan bahwa mereka gagal atau bahkan tidak mempunyai kemampuan yang baik dalam bidang akademik. Intervensi tersebut bertujuan agar individu tersebut dapat memberikan performa akademik yang maksimal sehingga ia dapat sukses dalam bidang akademis. Selain itu diharapkan dengan kepercayaan bahwa ia mampu sukses di bidang akademis dapat mempengaruhi aspek lain di dalam hidupnya. Banyak terapi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *academic self efficacy* pada diri individu. Salah satunya dengan *cognitive behavior therapy* (CBT). CBT didasari oleh teori kepribadian yang mengatur bagaimana seseorang berpikir, bagaimana menentukan perasaan dan tingkah laku. Tujuan dari terapi kognitif adalah untuk membenarkan proses informasi yang salah dan membantu partisipan memodifikasi asumsi untuk mengatur tingkah laku serta pemikiran yang maladaptif (Corsini & Wedding, 1989). Oleh karena itu peneliti melihat bahwa penerapan CBT diasumsikan dapat meningkatkan *self efficacy* dengan mengubah pemikiran yang maladaptif tentang bagaimana mahasiswa berpikir dan tidak yakin atas ketidakmampuannya di bidang akademik, sehingga pada akhirnya dapat menghasilkan tingkah laku yang lebih baik untuk mencapai kesuksesan akademik.

Friston (2008) mencoba melakukan intervensi *cognitive behavior therapy* pada siswa untuk meningkatkan *self efficacy* dan *locus*

of control pada diri mereka melalui penulisan jurnal sehari-hari. Hasil intervensi mengindikasikan bahwa semua siswa menunjukkan peningkatan *self-efficacy*, terlepas dari jenis jurnal yang mereka jalani. Sejalan dengan hal tersebut Kumar dan Sebastian (2011) melakukan penelitian mengenai dampak CBT terhadap *self efficacy* dan pencapaian akademik pada siswa remaja. CBT diadministrasikan pada kelompok eksperimen dalam 12 sesi selama 90 hari. Hasil dari penelitian tersebut adalah adanya peningkatan skor *self efficacy* pada kelompok penelitian dibandingkan dengan kelompok kontrol. Berdasarkan penjabaran diatas, CBT dapat digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* pada individu.

Pada penelitian ini, peneliti ingin mencoba membuat intervensi dengan penerapan beberapa prinsip CBT yang diaplikasikan dalam bentuk *brief*. Kebanyakan *treatment* dengan pendekatan CBT menghasilkan peningkatan klinis yang signifikan dan penurunan simptom, dibandingkan dengan bentuk psikoterapi lainnya, dalam kurang lebih 10-20 sesi (Bond & Dryden, 2004). Akan tetapi, para peneliti sekarang mulai bekerja untuk merampingkan efektifitas CBT, untuk membuat terapi tersebut lebih efisien, hemat biaya dan terjangkau. *Brief CBT* sendiri didefinisikan sebagai terapi CBT dengan sesi yang sedikit dari umumnya 10-20 sesi dan atau pada waktu yang terbatas (Key & Craske, 2002). CBT dalam bentuk *brief* memiliki batasan waktu tertentu yang merupakan hasil dari adanya pendekatan *problem-focused*. Banyak pendekatan CBT memiliki peningkatan klinis yang signifikan

dan reduksi simptom, sama dengan psikoterapi lainnya, walaupun memiliki sesi yang sedikit dari 10-20 sesi (Hazlett-Stevens & Craske, 2002). Gangguan yang tepat untuk *brief CBT* adalah yang cepat mengalami perkembangan signifikan (dalam Key & Craske, 2002). Pada penelitian ini intervensi akan dilakukan dengan menerapkan beberapa prinsip CBT yang akan dilakukan dalam bentuk *brief*. Intervensi ini akan dilakukan sebanyak 5 sesi. Penerapan intervensi ini dimaksudkan untuk menumbuhkan pemikiran positif bahwa mereka mampu menghasilkan performa akademik yang baik dan pada akhirnya akan meningkatkan *self efficacy* pada diri mereka. Intervensi diharapkan dapat membantu mereka untuk mengevaluasi apa yang mereka pikirkan dan rasakan terhadap permasalahan tersebut sehingga diharapkan mereka dapat menciptakan tingkah laku baru yang lebih baik untuk menghasilkan performa yang lebih baik dalam permasalahan akademiknya.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian quasi-eksperimental dan bila dilihat dari jumlah pertemuan dengan populasi penelitian, penelitian ini menggunakan desain penelitian *the before-and-after study* yang juga biasa disebut dengan *pre-test/post-test design*). Desain penelitian tersebut dapat mengukur perubahan situasi, fenomena, isu, masalah atau tingkah laku. Desain ini adalah yang paling cocok untuk mengukur dampak atau efektifitas dari sebuah program (Kumar, 1999). Hal yang diukur dalam penelitian ini adalah peningkatan *academic self efficacy*.

Dalam penelitian ini, peneliti akan memberikan intervensi berupa intervensi dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy (CBT)* yang dibuat dalam bentuk *brief* pada mahasiswa mahasiswa strata satu yang memiliki indeks prestasi yang rendah sebagai partisipan penelitian yang sebelumnya sudah dipilih sesuai dengan kriteria, kemudian adanya perubahan *academic self efficacy* antara sebelum dan sesudah intervensi akan diukur dengan menggunakan alat ukur yang sudah ditentukan. Untuk lebih jelasnya mengenai desain yang digunakan akan digambarkan sebagai berikut.

O1 X O2

Keterangan:

O1: Pengukuran awal Self Efficacy dengan menggunakan College Academic Self Efficacy Scale (CASES).

X: intervensi berupa intervensi dengan pendekatan cognitive behavioral therapy (CBT) yang dibuat dalam bentuk brief

O2: Pengukuran akhir Self Efficacy dengan menggunakan College Academic Self Efficacy Scale (CASES).

Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *College Academic Self Efficacy (CASES)*, dari yang disusun oleh Owen & Froman (1988). Owen dan Froman (1988) juga percaya bahwa CASES mampu memberikan diagnostik spesifik yang dapat mempengaruhi perubahan menyeluruh dalam peningkatan *academic self efficacy* (dalam Akiyu, 2005).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan 33 item CASES. Partisipan memberikan respon dengan skala likert 1 sampai 5. Rentang skor CASES dalam penelitian ini antara 33

sampai 165. Peneliti mengasumsikan skor 33 sampai dengan 99 sebagai tingkat *self efficacy* \leq sedang dan skor 100 – 165 sebagai tingkat *self efficacy* \geq sedang. Partisipan yang akan ikut berpartisipasi dalam penelitian ini adalah partisipan yang memiliki rentang skor antara 33 sampai dengan 99 sebagai tingkat *self efficacy* \leq sedang. Peningkatan skor yang diasumsikan adanya peningkatan *self efficacy*.

Partisipan penelitian

Metode pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah metode *purposive sampling*. Menurut Kumar (1999), pertimbangan utama dalam *purposive sampling* adalah penilaian dari peneliti terhadap siapa yang dapat memberikan informasi untuk mendapatkan objektifitas dalam penelitian. Partisipan yang dipilih untuk berpartisipasi dalam intervensi ini adalah individu dengan kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa Strata 1 yang sedang menjalani semester 4 sampai 6. Partisipan penelitian ini adalah mereka yang masih aktif atau terdaftar sebagai mahasiswa di sebuah perguruan tinggi.
2. Memiliki IPK dibawah 2,25. Asumsi peneliti memilih karakteristik 2,25 didasari pemikiran bahwa batasan IPK dari Keputusan Menteri Pendidikan adalah sama atau lebih besar dari 2,00, mahasiswa dapat dinyatakan putus studi jika dia tidak mencoba untuk meningkatkan IPKnya.
3. Memiliki *academic self efficacy* yang rendah. Partisipan diminta untuk

mengisi *College Academic Self Efficacy Scale* (CASES). Partisipan yang ikut dalam penelitian ini adalah mereka yang mendapatkan nilai antara 33 sampai 99.

Rancangan Program Intervensi

Berikut ini adalah gambaran mengenai kegiatan yang akan dilakukan dalam setiap pertemuan dalam program intervensi berupa intervensi dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy (CBT)* yang dibuat dalam bentuk *brief* untuk meningkatkan *self efficacy* pada mahasiswa:

Pertemuan 1: Pra-sesi

- Menjalin *rapport* dan penggalan data awal.
- Pengenalan *self efficacy* dan *cognitive-behavioral therapy*.
- Pengisian alat ukur *College Academic Self Efficacy Scale* (CASES).

Pertemuan 2: Goal Setting

- Menyusun tujuan akademik oleh partisipan.

Pertemuan 3: Restrukturisasi

Kognitif

- Psikoedukasi mengenai hubungan antara proses penilaian terhadap suatu situasi. Proses penilaian tersebut dapat menimbulkan reaksi emosi yang berbeda bagi setiap orang.
- Mendiskusikan pemikiran dan *self-talk* irasional.
- Berusaha menghilangkan pemikiran dan *self-talk* irasional tersebut dan kemudian *di-review* serta dipertanyakan untuk

membentuk pemikiran yang lebih berguna.

Pertemuan 4: Restrukturisasi

Kognitif

- Psikoedukasi mengenai hubungan antara proses penilaian terhadap suatu situasi. Proses penilaian tersebut dapat menimbulkan reaksi emosi yang berbeda bagi setiap orang.
- Mendiskusikan pemikiran dan *self-talk* irasional.
- Berusaha menghilangkan pemikiran dan *self-talk* irasional tersebut dan kemudian *di-review* serta dipertanyakan untuk membentuk pemikiran yang lebih berguna.
- Pengenalan berbagai teknik peningkatan *self efficacy*.

Pertemuan 5 : Terminasi

- *Review* materi dan latihan dari pertemuan-pertemuan sebelumnya secara keseluruhan.
- Menggali informasi mengenai perubahan yang dirasakan partisipan setelah mengikuti program intervensi CBT ini.
- Pengisian alat *College Academic Self Efficacy Scale* (CASES).

HASIL

Tabel 1: Hasil Penelitian

Sesi	AA	ER
Pre Test	80	64
Sesi I	<ul style="list-style-type: none"> - AA belum memiliki pengetahuan tentang tentang <i>academic self efficacy</i> dan CBT. - Setelah diberikan psikoedukasi ia kemudian menjadi memiliki pengetahuan tentang <i>academic self efficacy</i> dan CBT. Ia bahkan mampu memberikan contoh A-B-C <i>framework</i> dengan cukup baik. 	<ul style="list-style-type: none"> - ER belum memiliki pengetahuan tentang tentang <i>academic self efficacy</i> dan CBT. - Setelah diberikan psikoedukasi ia kemudian menjadi memiliki pengetahuan tentang <i>academic self efficacy</i> dan CBT. Peneliti kurang mengetahui apakah ER cukup memahami apa yang disampaikan oleh peneliti karena ER cenderung diam dan pasif
Sesi II	<ul style="list-style-type: none"> - Kurang dapat melakukan <i>review</i> tentang materi yang dibahas pada sesi I. - Ia tidak mengerjakan tugas rumah. Tugas rumah kemudian dikerjakan di dalam sesi dengan bantuan peneliti. - Pengetahuan tentang <i>goal setting</i> belum terlalu komprehensif. - Mempunyai <i>main goal</i> : Mendapatkan beasiswa S2 desain di Kanada - <i>Spesific goal</i> yang dibuat disesuaikan dengan masalah akademik yang dihadapi. Hal yang menghambat selama ini dalam mencapai <i>specific goal</i> adalah motivasi di dalam diri untuk belajar dan ketidakyakinan atas kemampuan yang dimiliki. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cukup dapat melakukan <i>review</i> tentang materi yang dibahas pada sesi I. - Ia mengerjakan tugas rumah yang diberikan walaupun isi dari tugas rumah kurang berkaitan dengan dunia akademik. - Pengetahuan tentang <i>goal setting</i> belum terlalu komprehensif. - Mempunyai <i>main goal</i>: Lulus tepat waktu (4 tahun), wisuda November 2015 dengan IPK minimal 3.00 - <i>Spesific goal</i> yang dibuat disesuaikan dengan masalah akademik yang dihadapi. Hal yang menghambat selama ini dalam mencapai <i>specific goal</i> adalah ketidakyakinan atas kemampuan yang dimiliki.
Sesi III	<ul style="list-style-type: none"> - Cukup dapat melakukan <i>review</i> terhadap materi yang dibahas pada sesi III. - AA mengerjakan tugas rumah yang diberikan pada sesi II. - Menyadari bahwa <i>negative thought</i> hanya membawa pada perilaku yang kurang efektif untuk akademik 	<ul style="list-style-type: none"> - Cukup dapat melakukan <i>review</i> terhadap materi yang dibahas pada sesi III. - ER mengerjakan tugas rumah yang diberikan pada sesi II. - Menyadari bahwa <i>negative thought</i> hanya membawa pada perilaku yang kurang efektif untuk akademik

Tabel 1: Hasil Penelitian (sambungan)

Sesi	AA	ER
	<ul style="list-style-type: none">- Mampu melakukan penyangkalan terhadap pemikiran negatif sehingga menghasilkan pemikiran baru	<ul style="list-style-type: none">- Mampu melakukan penyangkalan terhadap pemikiran negatif sehingga menghasilkan pemikiran baru. Akan tetapi dalam melakukan penyangkalan ini, ER banyak sekali melakukan rasionalisasi terhadap penyangkalan yang ia buat sendiri.
Sesi IV	<ul style="list-style-type: none">- Cukup dapat melakukan <i>review</i> terhadap materi yang dibahas pada sesi III.- Cukup mampu melakukan lanjutan restrukturisasi kognitif.- Cukup dapat melakukan latihan peningkatan <i>self efficacy</i> melalui <i>socratic questions</i>.- Dalam latihan peningkatan <i>self efficacy</i> dengan mengingat keberhasilan yang lalu, AA menyadari bahwa walaupun keberhasilan yang ia dapat selama ini adalah keberhasilan yang kecil-kecil namun cukup mampu meningkatkan keyakinan diri bahwa ia memiliki kemampuan untuk menjadi lebih baik dibidang akademik.- Dalam latihan peningkatan <i>self efficacy</i> dengan menganalisis keberhasilan orang lain dan mencoba mencari hal dari orang tersebut yang dapat diterapkan pada dirinya, AA menyadari yang selama ini belum dilakukan adalah menyakini diri bahwa ia memiliki kemampuan untuk dapat sukses di bidang akademik.	<ul style="list-style-type: none">- Cukup dapat melakukan <i>review</i> terhadap materi yang dibahas pada sesi III.- Cukup mampu melakukan lanjutan restrukturisasi kognitif.- Cukup dapat melakukan latihan peningkatan <i>self efficacy</i> melalui <i>socratic questions</i>.- Dalam latihan peningkatan <i>self efficacy</i> dengan mengingat keberhasilan yang lalu, ER menyadari bahwa keberhasilan masa lampau cukup mampu meningkatkan keyakinan diri bahwa ia memiliki kemampuan untuk menjadi lebih baik dibidang akademik. Terlebih ia sering mendapatkan ranking di masa SD dan SMP. Ia menyadari hal yang perlu ia lakukan adalah mempertahankan hal-hal yang dulu ia lakukan untuk berhasil seperti giat belajar.- Dalam latihan peningkatan <i>self efficacy</i> dengan menganalisis keberhasilan orang lain dan mencoba mencari hal dari orang tersebut yang dapat diterapkan pada dirinya, ER merasa kurang yakin dapat menjadi seperti orang lain yang sukses. Ia menyadari hal yang harus diterapkan dari orang-orang yang ia anggap sukses adalah manajemen waktu dan cara belajar.

Tabel 1: Hasil Penelitian (sambungan)

Sesi	AA	ER
Sesi V	<ul style="list-style-type: none"> - Cukup dapat melakukan <i>review</i> pada keseluruhan materi sesi. - Merasa keyakinan diri akan sukses di bidang akademik meningkat menjadi 80 % - Merasa akan lebih efektif intervensi ini dilakukan jika sedang aktif berkuliah - Hal yang paling dirasakan manfaatnya adalah <i>goal setting</i> dan <i>activity scheduling</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cukup dapat melakukan <i>review</i> pada keseluruhan materi sesi. - Merasa keyakinan diri akan sukses di bidang akademik meningkat menjadi 80 % - Hal yang paling dirasakan manfaatnya adalah <i>activity scheduling</i>.
Post Test	150	113

DISKUSI

Efektifitas Penelitian

Tujuan dari intervensi yang telah dilakukan adalah untuk melihat apakah penerapan intervensi berupa intervensi dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy (CBT)* yang dibuat dalam bentuk *brief* dapat meningkatkan *academic self efficacy* pada mahasiswa dengan prestasi akademik yang rendah. Setelah menerima intervensi, kedua partisipan mengalami peningkatan skor tingkat *academic self efficacy* yang diukur dengan menggunakan *college academic self efficacy scale*. Selain itu wawancara akhir dengan partisipan juga menunjukkan bahwa mereka merasakan manfaat yang positif setelah mengikuti intervensi ini. Peningkatan skor tingkat *academic self efficacy* yang dialami oleh kedua partisipan disebabkan oleh meningkatnya keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mencapai prestasi akademik yang lebih baik lagi.

CBT didasari oleh teori kepribadian, yang mengatur bagaimana seseorang berpikir,

bagaimana menentukan perasaan dan tingkah laku. Tujuan dari terapi kognitif adalah untuk membenarkan proses informasi yang salah dan membantu partisipan memodifikasi asumsi untuk mengatur tingkah laku serta pemikiran yang maladaptif (Corsini & Wedding, 1989). Konsisten dengan teori orientasi tujuan, mahasiswa dengan pencapaian akademik yang baik mempunyai *self efficacy* yang tinggi cenderung tidak melakukan menghindari pencapaian tujuan dan mahasiswa dengan *self efficacy* yang rendah cenderung menghindari orientasi hasil (Hsieh, Sullivan, & Guerra, 2007). Mahasiswa dengan *academic self efficacy* yang rendah cenderung merasa tidak yakin atas kemampuannya untuk mencapai hasil yang maksimal. Hal tersebut merupakan kecenderungan dari pemikiran yang maladaptif bahwa ia tidak akan mampu mencapai hasil yang tinggi walaupun sebenarnya ia cukup mampu mencapainya. Pada intervensi ini, pemikiran maladaptif dicoba untuk digoyahkan sehingga dapat menghasilkan pemikiran baru

yang lebih efektif untuk mencapai kesuksesan akademik.

Intervensi CBT dibuat dalam bentuk *brief*. *Brief* CBT didefinisikan sebagai terapi CBT dengan sesi yang sedikit dari umumnya 10-20 sesi dan atau pada waktu yang terbatas (Key & Craske, 2002). Banyak CBT treatment memiliki peningkatan klinis yang signifikan dan reduksi simptom, sama dengan psikoterapi lainnya, walaupun memiliki sesi yang sedikit dari 10-20 sesi (Hazlett-Stevens & Craske, 2002). Adapaun reduksi sesi diambil sebagai bentuk *brief* dan terbukti cukup dapat mengurangi pemikiran negatif pada diri mahasiswa yang memiliki prestasi akademik yang rendah serta ada peningkatan *academic self efficacy* pada diri mahasiswa tersebut.

Adapun teknik-teknik CBT yang dilakukan dalam intervensi ini adalah *thought record*, *socratic questioning*, *activity scheduling*. Dalam penerapan teknik *thought record*, partisipan menyadari bahwa pemikiran negatif yang ada pada diri mereka hanya mengarahkan mereka pada tingkah laku akademik yang kurang baik seperti menghindari tugas akademik atau tidak berusaha maksimal dalam melaksanakan tugas akademik. Partisipan dapat mengenali pemikiran negatif di dalam dirinya dan kemudian cukup dapat melakukan pengoyahan atas pemikiran negatifnya tersebut sehingga menghasilkan pemikiran baru. Pada penerapan teknik *activity scheduling*, partisipan diajarkan untuk menerapkan tingkah laku baru yang dapat mendukungnya dalam mencapai kesuksesan akademik. Kedua partisipan menyadari bahwa yang perlu diubah dalam tingkah laku akademiknya adalah penerapan waktu

belajar sehingga mereka memiliki waktu belajar yang lebih pasti.

Dalam penelitian ini, partisipan juga dilatih tentang bagaimana cara meningkatkan *self efficacy* pada diri mereka sendiri. Pelatihan yang dilakukan adalah dengan menggunakan *socratic questioning*, para partisipan difasilitasi untuk mengingat keberhasilannya di masa lampau dan mengobservasi orang lain. Pelatihan dengan cara mengingat keberhasilan di masa lampau, membuat partisipan menyadari bahwa mereka memiliki keberhasilan-keberhasilan mereka di masa lalu yang sebenarnya dapat mereka pertahankan dan diterapkan kembali hal-hal yang membuat mereka berhasil sehingga mereka dapat sukses di masa depan. Pada pelatihan dengan cara menganalisis keberhasilan orang lain dan mencoba mencari apa yang dapat diterapkan pada diri mereka juga terbukti dapat meningkatkan keyakinan bahwa mereka dapat sukses seperti orang tersebut dengan menerapkan cara-cara orang lain untuk sukses.

Keterbatasan Intervensi dan Penelitian

Pada proses intervensi ini, ditemukan sejumlah keterbatasan dalam penelitian yang dilakukan. Faktor yang pertama adalah alat ukur yang digunakan, yaitu *college academic self efficacy* belum memiliki norma yang jelas. Alat ukur ini tidak memiliki batasan yang jelas terhadap tingkat *self efficacy* yang dimiliki seseorang. Skoring dilakukan dengan asumsi semakin tinggi skor, semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki seseorang. Oleh karena itu pada penelitian ini kenaikan skor

diasumsikan sebagai kenaikan tingkat *self efficacy*.

Faktor kedua adalah tidak adanya kontrol yang dilakukan partisipan pada masalah IQ. Konsisten dengan beberapa penelitian sebelumnya (Farsides & Woodfield, 2003; Rindermann & Naubauer, 2001), bahwa inteligensi dan kepribadian ditemukan kontribusinya dalam kesuksesan akademik (dalam Laidra, Pullmann & Allik, 2006). Sejalan dengan hal itu pada penelitian Dhall & Thukral (2009) juga ditemukan bahwa antara pencapaian akademik dan inteligensi memiliki hubungan yang signifikan dan positif pada siswa. Pada intervensi ini tidak dilakukan kontrol pada IQ, sehingga peneliti tidak mengetahui faktor apakah yang membuat partisipan memiliki prestasi akademik yang rendah. Oleh karena itu perlu ada kontrol IQ untuk menyamakan keadaan partisipan dan menghindari rendahnya pencapaian akademik karena permasalahan rendahnya IQ. Faktor ketiga yang juga menjadi keterbatasan dalam penelitian ini adalah waktu penelitian, pada salah satu partisipan penelitian dilakukan saat partisipan memutuskan untuk cuti kuliah setelah periode ujian tengah semester (UTS) walaupun statusnya masih aktif. Ia memutuskan untuk cuti kuliah terlebih dahulu dengan cara tidak masuk kuliah setelah (UTS) karena melihat nilai-nilai yang ia dapat dinilai sangat buruk. Hal tersebut membuat kebermanfaatannya intervensi ini dirasakan agak kurang oleh partisipan tersebut. Selain itu, intervensi ini tidak memiliki sesi untuk dilakukannya *follow up* untuk dapat melihat apakah manfaat dan perubahan yang dirasakan partisipan setelah intervensi dapat bertahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayiku, Q. T. (2005). *The Relationship among college self- efficacy academic and atheltic self efficacy for African American Male football players*. Tesis: University Maryland.
- Amiseso, C. (2011). *Hubungan antara self efficacy, prokrastinasi dan prestasi akademik pada mahasiswa Universitas Indonesia*. Skripsi. Universitas Indonesia.
- Bandura, A. (ed). (1995). *Self efficacy in changing society*. New York: Cambrigde Universty Press.
- Bond, Frank, Dryden, & Windy. (2002). *Handbook of brief cognitive behavioral therapy*. England: John Wiley & Sons.
- Chemers, M. M., Hu, L., & Garcia, B. F. (2001). Academic self efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology, 93 (1): 55-64*.
- Corsini, R. J., & Wedding, D. (1989). *Current psychotherapies (4 ed.)*. Itasca, IL: F. E. Peacock Publishers, Inc
- Feist, J. & Feist, G. (2009). *Theories of personality*. New York: McGraw-Hill.
- 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*.
- Hazlett-Stevens, H., & Craske, M.G. (2002). Brief cognitive behavioral therapy: definition and scientific foundations. In F. Bond & W. Dryden (Eds.), *Handbook of brief cognitive behaviour therapy* (pp. 1-20). West Sussex, England: Wiley & Sons

- Kumar, R. (1999). *Research methodology: A step-by-step guide for beginners*. London: Sage Publications.
- Kumar, Venkatesh. Sebastian, Lissamma. (2011). Impact of CBT on self efficacy and academic achievement in adolescent students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, Vol 37, Special Issue : 134-139.
- Lampert, J. (2007). *The relationship of self-efficacy and self-concept to academic performance in a college sample: Testing competing models and measures*. Pacific University. Theses.
- Li, Lilian. K.Y. (2012). A study of attitude, self efficacy, effort and academic achievement of university students toward research method and statistic. *SS-E Journal*, Vol 1 : 154-183.
- Syahrizal (2012). *Hubungan antara academic self efficacy dengan prestasi akademik pada mahasiswa tingkat awal dan akhir*. Skripsi. Universitas Indonesia.
- Vivyan, C. (2009). An introductory self help course in cognitive behavior therapy. Diunduh pada 20 Mei 2013 dari www.selfhelp.co.uk
- Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 232/U/2000 tentang pedoman penyusunan kurikulum pendidikan tinggi dan penilaian hasil belajar mahasiswa