

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa yang sedang menjalankan studinya di perguruan tinggi akan menghadapi permasalahan-permasalahan yang baru. Biasanya mahasiswa tingkat awal akan menghadapi permasalahan tentang sulitnya menyesuaikan diri pada proses perkuliahan di kelas, hal ini dikarenakan mahasiswa tingkat awal merupakan transisi dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi.<sup>1</sup> Dalam lingkungan kampus mahasiswa dituntut memiliki kemampuan beradaptasi baik secara fisik maupun psikologisnya

Berdasarkan tahap perkembangannya, mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi digolongkan pada usia dewasa awal atau dewasa muda. Mahasiswa berada di tahap perkembangan yang berusia 18 sampai dengan 25 tahun. Tahapan ini berada pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal, dari segi perkembangan maka tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematapan pendirian hidup.<sup>2</sup> Selama proses perkuliahan di dalam perguruan tinggi mahasiswa diharapkan harus mampu berperan aktif serta mampu dan sukses

---

<sup>1</sup> Frensen Salim, Muhammad Fakhurrozi, "Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Pada Mahasiswa", *Jurnal Psikologi*, Vol. 16, No. 2, (Desember, 2020), h. 175-176. DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.9718>

<sup>2</sup> Afnan, Rahmi Fauzia, Meydisa Utami Tanau, "Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang Berada dalam *Fase Quarter Life Crisis*", *Jurnal Kognisia*, Vol. 3, No. 1, (Februari 2020), h. 24. diakses pada tanggal 30 November 2021 pada pukul 21.52 WIB.

menyelesaikan segala tuntutan tugas yang diberikan pada proses perkuliahan.

Dalam kehidupan mahasiswa di perguruan tinggi pada umumnya setiap mahasiswa memiliki target serta tantangan akademis di perguruan tinggi sehingga mahasiswa membutuhkan keyakinan yang ada dalam dirinya bahwa ia mampu dalam berperilaku yang semestinya sehingga segala bentuk target dan tantangannya dalam mengerjakan sesuatu dapat tercapai dan mampu menghadapinya.

Untuk mencapai kesuksesan dan prestasinya di perguruan tinggi kadang kala mahasiswa akan menghadapi permasalahan yang ada dalam kehidupannya sehari-hari. Prestasi akademik seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik eksternal maupun internal. Faktor eksternal terdiri dari faktor sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan. Faktor internal terdiri dari faktor fisik dan faktor psikologis seperti minat, bakat, motivasi, dan efikasi diri (*self-efficacy*).

Efikasi diri (*self efficacy*) merupakan salah satu faktor yang mewakili kepercayaan setiap individu bahwa individu tersebut mampu untuk mengatasi segala permasalahan disertai keyakinan akan kekuatan yang dimiliki untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Bentuk keyakinan diri (*self efficacy*) dapat mempengaruhi seseorang dalam memilih perilakunya, besar kecilnya usaha yang dikeluarkan dan seberapa lama akan

bertahan ketika berhadapan dengan sesuatu yang tidak ia senangi ataupun tantangan yang dirasanya sulit untuk dikerjakan.

Dalam Al-Qur'an yang mulia, Allah SWT berfirman dalam berbagai surah yang berbeda bahwa Dia memerintahkan hamba-hamba-Nya untuk memiliki rasa percaya diri dan teguh serta tidak lemah dalam menyelesaikan tugas atau mencapai sesuatu. Keyakinan ini didasarkan pada keyakinan seseorang kepada Tuhan dan mengharapkan bantuan dari-Nya.<sup>3</sup> Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman dalam QS. Ali 'Imran 3: Ayat 139:

مُؤْمِنِينَ كُنْتُمْ إِنْ عَلَوْنَ إِلَّا أَنْتُمْ وَآتَخَزَنُوا لَا وَتَهَنُّوا وَلَا

*"Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman." (QS. Ali 'Imran 3: Ayat 139).*<sup>4</sup>

Dari ayat di atas dijelaskan bahwa orang yang percaya diri dan memiliki keyakinan diri dalam al-Qur'an disebut sebagai orang yang tidak takut dan sedih serta mengalami kegelisahan adalah orang yang beriman dan orang yang *istiqomah*. Banyaknya ayat-ayat dalam al-Qur'an yang menggambarkan tentang keistimewaan kedudukan manusia di muka bumi dan juga bahkan tentang keistimewaan umat Islam, yang mana menurut

---

<sup>3</sup> Nazilatul Hasanah, "Konsep *Self Efficacy* dalam Al-Qur'an", (Skripsi pada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2016), h. 36.

<sup>4</sup> Via Al-Qur'an Indonesia <https://quran-id.com>

penulis ayat-ayat dalam al-qur'an dapat dipergunakan untuk meningkatkan penilaian diri (*self-efficacy*).<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Aya Mamlu'ah, "Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139", *Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman*, Vol. 1, No. 1, (2019), h. 33.



Sering kali mahasiswa merasa tidak mampu menunjukkan prestasi dalam belajar ataupun dalam berorganisasi kegiatan kampusnya secara optimal sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki. Salah satu sumber penyebabnya adalah terkadang mereka sering merasa tidak yakin dengan kemampuan yang mereka miliki dan karena mereka memiliki sifat keragu-raguan dalam melakukan suatu tindakan. Tindakan-tindakan tersebut sering di jumpai di dalam perkuliahan ataupun dunia kampus, seperti perilaku mahasiswa yang tidak jujur kepada dirinya sendiri, tindakan tersebut dapat digambarkan dengan perilaku mahasiswa yang melakukan tindakan menyontek, menghindari tugas-tugas yang sulit yang dapat membuat dirinya merasa tertekan. Seperti yang dijelaskan pada penelitian terdahulu bahwa siswa dengan efikasi diri tinggi untuk kemampuan akademiknya menunjukkan tingkat perilaku menyontek yang rendah dibandingkan dengan siswa dengan efikasi diri rendah. Hal ini pun dijelaskan oleh Nadhirah bahwa ada 4 hipotesis dalam penelitiannya, yang menjelaskan bahwa *self efficacy*, konsep diri dan konformitas kelompok sebaya secara bersama-sama dapat mempengaruhi perilaku menyontek mahasiswa.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Yahdinil Firda Nadhirah, "Hubungan antara Self-Efficacy, Konsep Diri, dan Konformitas terhadap Kelompok Sebaya dengan Perilaku Menyontek: Penelitian pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Adab IAIN "SMH" Banten", (Tesis pada Universitas Indonesia, 2006). <http://www.digilib.ui.ac.id/detail?id=97029&lokasi=lokal> diakses pada tanggal 22 Maret 2022 pada pukul 10.50 WIB.

Dalam hal ini mahasiswa cenderung menjadi cemas atau tertekan ketika mereka menganggap diri mereka tidak mampu dalam mengelola peristiwa yang tidak menyenangkan atau mendapatkan apa yang mereka hargai tinggi. Dengan demikian, efikasi diri juga berhubungan dengan pengalaman stres dan kelelahan kerja. Secara khusus, *self-efficacy* yang rendah dapat dengan mudah menyebabkan rasa tidak berdaya dan putus asa tentang kemampuan seseorang untuk belajar bagaimana mengatasi tantangan dan tuntutan pekerjaan secara lebih efektif.<sup>7</sup> Salah satu hal yang tidak pernah luput dari mahasiswa adalah tugas, baik makalah, observasi, turun ke lapangan dan organisasi.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada saat pra penelitian peneliti tertarik meneliti hal ini terhadap mahasiswa semester 2. Hal ini dilatarbelakangi karena mahasiswa semester 2 masih dalam proses peralihan dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi, sehingga masih banyak mahasiswa semester 2 ini merasa tidak mampu dalam beradaptasi, baik secara fisik maupun psikologisnya.

Dengan adanya *self efficacy* juga dapat menentukan bagaimana seseorang merasakan, memikirkan, dan memotivasi dirinya dalam melakukan suatu perbuatan. *Self efficacy* melibatkan 4 hal yaitu kognitif, motivasi, afeksi dan proses

---

<sup>7</sup> Heslin, PA, & Klehe, UC, “*Self-Efficacy*”, *Encyclopedia of Industrial/Organizational Psychology*, Vol. 2, (2006), h. 705-708. [https://www.researchgate.net/publication/228210952\\_Self-efficacy](https://www.researchgate.net/publication/228210952_Self-efficacy) diakses pada tanggal 30 November 2021 pada pukul 21.47 WIB.

seleksi. Didalam kegiatan belajar *self efficacy* dikaitkan dengan kemampuan dalam mengatasi permasalahan didalam belajar yang berhubungan dengan prestasi belajar yang pernah dicapainya. Jika cenderung berhasil, maka dapat dikatakan dia mampu dalam proses belajar, begitu juga sebaliknya.<sup>8</sup>

Oleh karena itu, hal ini dapat dianggap sebagai isu permasalahan yang cukup banyak dirasakan oleh mahasiswa, begitu juga yang terjadi dengan mahasiswa UIN SMH Banten. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti melalui wawancara pra penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 13 Februari 2022 kepada beberapa mahasiswa semester dua program studi BKI, yaitu kepada lima mahasiswa diantaranya SNH, RS, MR, NA dan PP yang mana ternyata dari hasil wawancara tersebut terindikasi masih terdapat mahasiswa semester 2 yang merasa kesulitan beradaptasi baik secara fisik maupun psikologisnya dengan kehidupan perkuliahan, merasa kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya, karena adanya perasaan tidak mampu dalam menghadapi permasalahan dalam hidup khususnya dalam menyelesaikan suatu tugas tertentu secara mandiri.

Hal terbesar yang menghalangi mahasiswa dalam menyelesaikan permasalahan dalam hidupnya bukan karena tidak

---

<sup>8</sup> Oktariani, "Peranan Self Efficacy dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa", *Kognisi Jurnal*, Vol. 3 No.1, (Oktober 2018) h. 47.  
<http://e-journal.potensi-utama.ac.id/ojs/index.php/KOGNISI/article/view/492>  
diakses pada tanggal 17 Desember 2021 pada pukul 21.48 WIB.

dibantu oleh siapapun atau merasa tidak punya dukungan finansial, terkadang hal yang menghalangi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas atau permasalahannya adalah dirinya sendiri. Mereka pun mengatakan bentuk ketidakyakinannya terhadap kemampuan yang dimiliki karena merasa tidak mengetahui kemampuannya seperti apa, masih sering merasa ragu-ragu dengan hasil tugas yang mereka kerjakan sendiri dan merasa takut dalam melakukan suatu tindakan.

Efikasi diri (*self efficacy*) yang dialami mahasiswa semester dua pada prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah, pada hakikatnya mereka mampu dalam menyelesaikan tugas-tugasnya, hanya saja terkadang mereka merasa kesulitan, merasa tidak yakin dan ragu dalam memutuskan pilihan apa yang harus dilakukannya, karena merasa kesulitan mahasiswa cenderung menghindari suatu tugas ataupun permasalahan-permasalahan yang sulit dan karena belum mengetahui kemampuannya mereka serta merasa sulit untuk keluar dari zona nyaman.

Hal seperti ini menandakan sebagian mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam semester dua yang terindikasi memiliki *self efficacy* yang rendah. Sehingga *self efficacy* mahasiswa perlu ditingkatkan. Dengan ini peneliti menggunakan layanan konseling individual. Pada layanan konseling ini, karena permasalahan yang dialami pada mahasiswa UIN SMH Banten adalah kaitannya dengan *self efficacy*, sehingga peneliti merasa penting menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*

(CBT) melalui teknik *self talk* positif sebagai upaya meningkatkan *self efficacy* mahasiswa BKI semester dua.

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Prayitno bahwa layanan konseling individual adalah layanan yang dilakukan oleh konselor dan klien secara tatap muka untuk mendiskusikan masalah yang dihadapi klien.<sup>9</sup> Sehingga dalam proses konseling dalam upaya meningkatkan *self efficacy* mahasiswa penulis menggunakan pendekatan CBT atau terapi kognitif-perilaku.

Erfantinni dalam Fahrurrazi menjelaskan bahwa *cognitive behavior therapy* (CBT) merupakan konseling yang menitikberatkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Lebih lanjut, aspek kognitif dalam CBT antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap asumsi, imajinasi, dan memfasilitasi konseli belajar untuk mengenali, dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam CBT yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran

---

<sup>9</sup> Nur Vita Fauziyah, "Efektivitas Layanan Konseling Individu dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Siswa: Literature Review", *Jurnal Bikotetik*, Vol. 05, No. 01, (2021), h. 18. Diakses pada: 4 April 2022.

dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.<sup>10</sup> Sehingga dengan pendekatan CBT tersebut peneliti menggunakan teknik *positive self talk* yang mana teknik ini merupakan salah satu teknik yang termasuk ke dalam terapi kognitif.

Dalam kehidupan sehari-hari, tanpa kita sadari kita telah menerapkan teknik *self talk*, yang mana *self talk* merupakan suatu bentuk dialog yang dilakukan pada diri sendiri dimana dia menafsirkan perasaan dan persepsinya, serta mengatur dan mengubah keyakinannya, serta juga memberikan intruksi dan penguatan bagi dirinya. *Positive self talk* suatu teknik yang bukan untuk mencoba memaksakan atau merubah perilaku/pikiran yang ada dalam individu, namun membuat diri mereka menjadi lebih tenang. Teknik ini menjadikan pikiran lebih rasional/ positif yang membantu meningkatkan *self efficacy* pada mahasiswa. Dengan melakukan dialog pada diri sendiri, hal ini mampu menumbuhkan motivasi pada diri sendiri.

Sebagaimana terdapat adanya masalah efikasi diri (*self-efficacy*) yang rendah menyebabkan kurangnya keyakinan kemampuan dalam melakukan tindakan maka digunakanlah pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) melalui teknik *self talk* positif dalam meningkatkan *self-efficacy* pada mahasiswa.

---

<sup>10</sup> Fahrurrazi, Nurjannah, "Penerapan *Cognitive Behavior Therapy*, Berbasis Islam Bagi Pecandu Alkohol", *Journal of Behavior and Mental Health*, Vol 2, No.1, (2021), h. 105. <http://journal.iain-manado.ac.id/index.php/JIVA/article/view/1522> diakses pada tanggal 26 September 2021 pada pukul 23.36 WIB.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang **“Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Melalui Teknik *Positive Self Talk* dalam Meningkatkan *Self Efficacy* pada Mahasiswa.”**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis merumuskan rumusan masalah yang menjadi acuan dalam penyelesaian proses penelitian ini. Adapun rumusan masalahnya sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi umum *self efficacy* pada responden?
2. Bagaimana pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) melalui teknik *positive self talk* dalam meningkatkan *self efficacy* terhadap responden?
3. Apa saja faktor pendukung serta penghambat dalam pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) melalui teknik *positive self talk* dalam meningkatkan *self-efficacy* pada responden?

## **C. Tujuan Penelitian**

Mengacu pada rumusan masalah, adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan kondisi umum *self efficacy* pada responden.
2. Untuk mengetahui pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) melalui teknik *positive self talk* dalam meningkatkan *self efficacy* terhadap responden.

3. Untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat dalam pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) melalui teknik *positive self talk* dalam meningkatkan *self-efficacy* pada responden.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membawa manfaat baik dari segi manfaat teoritis maupun manfaat praktis, manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan untuk pengembangan bimbingan konseling, juga mampu memberikan manfaat serta menambah wawasan dalam pengembangan pengetahuan mengenai penanganan peningkatan *self-efficacy* terhadap mahasiswa pada umumnya dan dalam bidang bimbingan konseling pada khususnya.
- b. Memberikan informasi bagi penelitian-penelitian di masa yang akan datang.

##### **2. Manfaat Praktis**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi solusi terhadap peningkatan *self-efficacy* pada mahasiswa yang mana hal ini memiliki pengaruh terhadap kehidupan di masa yang akan datang. Hal ini bisa dilakukan dengan konseling atau pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *positive self talk*

melalui konseling individual. Penerapan teknik ini juga diharapkan dapat membantu meningkatkan *self-efficacy* pada mahasiswa.

#### **E. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

Setelah peneliti meninjau beberapa penelitian, beberapa diantaranya dikaitkan dengan penelitian yang akan peneliti teliti. Adapun penelitian yang pernah peneliti telusuri berbagai karya-karya lain yang membahas hal yang berkaitan dengan teknik CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) dan teknik *positive self talk*. diantaranya sebagai berikut:

*Pertama*, skripsi yang disusun oleh Fitri Nur Indah Rochmana, pada tahun 2021 yang berjudul “Terapi Istighfar dengan CBT untuk Meningkatkan *Self Efficacy* pada Remaja di Desa Dumpiangung Kembangbahu Lamongan”, UIN Sunan Ampel Surabaya.

Penelitian ini merupakan penelitian yang menjelaskan tentang penurunan tingkat *self efficacy* pada diri seorang remaja yang menjadikan kebingungan dalam mencari lapangan pekerjaan serta dampak dari masa lalu terhadap sikapnya kepada orang tua. Kesimpulan dari penelitian ini adalah dengan pemberian terapi istighfar dengan CBT untuk meningkatkan *self efficacy* pada remaja dan terdapat perubahan. Perubahan perilaku pada konseli mengalami perubahan yang lebih baik dari sebelum melakukan konseling.

Perbedaan diantara penelitian terdahulu dengan penelitian yang sekarang adalah cara penyelesaian penelitian sekarang tidak menggunakan terapi istighfar dan subjek penelitian berfokus pada remaja.

*Kedua*, skripsi yang disusun oleh Dominikus David Biondi Situmorang pada tahun 2018, dengan judul penelitian “Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik *Passive* dan *Active Music Therapy* terhadap *Academic Anxiety* dan *Self-Efficacy*”, Universitas Negeri Semarang.

Dalam penelitian tesis ini mengidentifikasi penelitian yang mengemukakan bahwa perbandingan tingkat keefektifan kedua teknik tersebut antara menyatakan bahwa konseling kelompok CBT dengan teknik *passive music therapy* lebih efektif untuk mereduksi *academic anxiety* dan meningkatkan *self-efficacy* pada saat *pretest vs posttest*, sedangkan pada saat *pretest vs follow-up* dan *posttest vs follow-up*, *active music therapy* lebih efektif. Dengan hasil penelitian tersebut diharapkan dapat mempraktikkan *music therapy* dalam konseling, sehingga dapat membantu mahasiswa penyusun skripsi dalam mereduksi *academic anxiety* dan meningkatkan *self-efficacy* secara lebih optimal.

Perbedaan diantara penelitian terdahulu dengan penelitian yang sekarang adalah cara penyelesaian penelitian sekarang

menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *positive self talk*, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *passive* dan *active music therapy*. Kemudian dalam penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian *quasi-eksperimen*, desain *pretest-posttest comparison group design (repeated measures)* sedangkan penelitian skripsi ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif.

*Ketiga*, skripsi yang ditulis oleh Mulyadi Wahid, pada tahun 2019, dengan judul penelitian “Penerapan Terapi *Positive Self Talk* dan Do’a Melalui Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam Menangani Masalah Prokratinasi pada Seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya”, UIN Sunan Ampel Surabaya.

Dalam penelitian skripsi ini merupakan penelitian yang mengidentifikasi menggambarkan proses diterapkannya terapi *positive self talk* dan do’a dengan teori pendekatan CBT serta mengidentifikasi permasalahan, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan evaluasi serta melakukan *follow up*. Hasil penelitian menunjukkan terapi memberi dampak perubahan yang baik terhadap konseli.

Perbedaan antara penelitian skripsi ini yaitu terletak pada jenis permasalahan yang diteliti. Penelitian terdahulu mengangkat

permasalahan tentang prokrastinasi mahasiswa, sedangkan peneliti akan meneliti tentang masalah *self efficacy* mahasiswa.

*Keempat*, skripsi yang ditulis oleh Indah Syafiyah Djoemharsjah, pada tahun 2021, dengan judul penelitian “*Cyber Counseling dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy untuk Mengatasi Ketidakpuasan terhadap Tubuh (Body Image Dissatisfaction) pada Remaja Putri di Twitter*”, UIN Sunan Ampel.

Dalam penelitian skripsi ini merupakan penelitian yang mengidentifikasi tentang suatu tindakan untuk mengatasi pemikiran pada remaja yang irasional terhadap ketidakpuasan pada tubuhnya. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa dengan melakukan tindakan dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk mengatasi ketidakpuasan pada tubuh (*Body Image Dissatisfaction*) tindakan konseling tersebut dapat mengubah pikiran *negative* tentang ketidakpuasan terhadap tubuh menjadi positif dan mencintai diri sendiri.

Perbedaan antara penelitian skripsi ini dengan penelitian sekarang terdapat pada topik permasalahan yang diangkat. Pada penelitian terdahulu mengangkat isu permasalahan ketidakpuasan terhadap tubuh (*body image dissatisfaction*) pada remaja, sedangkan pada penelitian ini mengangkat topik permasalahan *self-efficacy* rendah pada mahasiswa.

## **F. Definisi Variabel**

## 1. Definisi Variabel X

### **Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)**

#### **Definisi Konsep**

*Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah terapi yang diberikan kepada responden atau individu untuk mengubah pikiran irasional menjadi rasional.

#### **Definisi Operasional**

Aaron T. Beck mendefinisikan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yaitu berdasarkan pemikiran logis bahwa bagaimana perasaan dan tindakan seseorang sangat tergantung pada bagaimana mereka memandang dan memahami pengalaman mereka..<sup>11</sup>

### **Teknik *Positive Self Talk***

#### **Definisi Konsep**

Teknik *Positive self talk* merupakan salah satu metode agar individu memiliki pemikiran atau mindset positif yang mana kuncinya dengan menggunakan *feeling* dan keyakinan.

#### **Definisi Operasional**

Burnett mendefinisikan *self talk* adalah percakapan internal dan terstruktur, dari diri sendiri ke diri sendiri sebagai gambaran pemikiran tentang diri sendiri dan dunia.

---

<sup>11</sup> Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Creative Media, 2018), h. 16.

Berdasarkan konsep ini, dapat dikatakan bahwa *self-talk* positif mengarah pada *self-talk* positif tentang kehidupan yang terjadi padanya dan tentang kehidupan di dunia.<sup>12</sup>

*Positive self talk* merupakan percakapan positif terhadap diri sendiri dengan sebuah kata-kata positif yang mampu mendorong motivasi pada diri sendiri serta mampu memiliki banyak energi dalam melakukan segala sesuatu.

## 2. Definisi Variabel Y

### *Self-Efficacy*

#### **Definisi Konsep**

*Self efficacy* adalah sebuah keyakinan dalam diri sendiri, seberapa besar kita percaya bahwa kita bisa mencapai sesuatu.

#### **Definisi Operasional**

Albert Bandura mendefinisikan efikasi diri (*self efficacy*) sebagai keyakinan pada setiap individu pada keahliannya untuk berhasil menjalankan tugas tertentu. Efikasi diri ini merupakan sebagai kemampuan pertimbangan yang dimiliki seseorang untuk melaksanakan pola perilaku tertentu.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Risky Maulana Hidayatullah dan Faizatun, “Efektivitas Self-Talk Terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental di Tengah Pandemi COVID-19”, dalam Jurnal Penelitian Psikologi, Vol. 1, No. 1, (Desember 2021), h. 41.

<sup>13</sup> Heslin, PA, & Klehe, UC, “*Self-Efficacy*”, (ed.), *Encyclopedia of Industrial/Organizational Psychology*, Vol. 2, (2006), h. 705.

*Self efficacy* (keyakinan diri) adalah persepsi diri mengenai seberapa besar diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu mengenai pekerjaan yang dilakukan benar atau buruk, benar atau salah. Berhubungan dengan keyakinan dengan kemampuan untuk melakukan suatu tindakan.

## G. Sistematika Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini secara sistematis dibagi menjadi lima bab yang saling berkaitan. Setiap bab berisi memiliki fokus pembahasan pada topik-topik berikut:

Bab *Pertama*, pendahuluan, pada bab ini membahas mengenai latar belakang masalah mengenai *self efficacy*, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian terdahulu yang relevan, definisi operasional dan sistematika pembahasan.

Bab *Kedua*, membahas tentang kajian pustaka yang berisi penjelasan teori dengan menguraikan penjelasan tentang jenis-jenis variabel penjelasan mengapa dan bagaimana teori yang ada digunakan dalam kegiatan penelitian yang dilakukan dan kerangka berpikir.

Bab *Ketiga*, berisikan mengenai metode penelitian, yang meliputi jenis penelitian, setting penelitian, instrumen penelitian,

sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan teknik keabsahan data.

Bab ***Keempat***, pada bab ini memuat hasil penelitian serta pembahasan terkait gambaran kondisi awal *self efficacy* mahasiswa, proses layanan konseling individual pada responden, faktor penghambat dan faktor pendukung proses penelitian.

Bab ***Kelima***, bab ini merupakan bab akhir sebagai penutup yang memuat kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang membangun dan bermanfaat untuk semua pihak.