PENERAPAN KONSELING RASIONAL EMOTIF BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-INSTRUCTION TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN *ACADEMIC SELF-EFFICACY* SISWA KELAS XI B AKUNTANSI SMK NEGERI 1 SINGARAJA

I K. Agus Wirawan[1], K. Suranata[2], K. Dharsana[3]

[1,2,3]Jurusan Bimbingan Konseling, FIP
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail: agusfumi@gmail.com[1], sura@konselor.org[2],
profdarsana@yahoo.com[3]

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan *academic self-efficacy* siswa kelas XI B Akuntansi SMK Negeri 1 Singaraja setelah diberikan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik *self-instruction training*. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan dalam bimbingan konseling (*Action Research in Counseling*). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI B Akuntansi SMK Negeri 1 Singaraja yang berjumlah 39 orang. Penelitian ini dilaksanakan bersiklus sampai kriteria keberhasilan tercapai. Setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan (identifikasi, diagnosa, prognosa), tindakan (konseling/*treatment*), evaluasi, dan refleksi. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner sebagai metode utama; buku harian, observasi, dan wawancara sebagai metode pendukung. Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif (persentase). Temuan penelitian menunjukkan terjadi peningkatan *academic self-efficacy* siswa setelah diberikan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik *self-instruction training.* Peningkatan *academic self-efficacy* siswa dari kondisi awal rata-rata 80,42% menjadi 86,08% pada siklus I dan dari siklus I rata-rata 86,08% menjadi 89% pada siklus II. Persentase peningkatan rata-rata dari data kondisi awal ke siklus I sebesar 5,67% dan dari siklus I ke siklus II sebesar 3,35%. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik *self-instruction training* dapat meningkatkan *academic self-efficacy* siswa kelas XI B Akuntansi SMK Negeri 1 Singaraja.

Kata kata kunci: konseling rasional emotif behavioral, *self-instruction training, academic self-efficacy*

Abstract

The purpose of this research was determined the improvement of student's academic self-efficacy class XI B Akuntansi at SMK Negeri 1 Singaraja after given rational emotive behavior counseling with self-instruction training technique. This research was an action research in counseling. The subject of this research was 39 students of XI B Akuntansi class at SMK Negeri 1 Singaraja. This research was designed in cycles until the achievement target was reached. Every cycles contain planning phase (identification, diagnosis, and prognosis), action (counseling/treatment), evaluation, and reflection. Data collected methods that used of this research was questionnaire as the primary method; logsheet, observation and interview as complement methods. Data was analyzed with descriptive statistic. The result of this research show the improvement of student's academic self-efficacy occur after give rational emotive behavior counseling with self-instruction training technique. The improvement of student's academic self- efficacy from average 80,42% in beginning condition to 86,08% in first cycle and from average 86,08% in first cycle to 89% in

second cycle. The average improvement percentage from beginning condition to first cycle was 5,67% and from first cycle to second cycle was 3,35%. This condition show that implementation of rational emotive behavior counseling with self-instruction training technique able to increase the student's academic self-efficacy of XI B Akuntansi at SMK Negeri 1 Singaraja.

Key words: *rational emotive behavior counseling, self-instruction training technique, academic self-efficacy*

Pendahuluan

Proses belajar khususnya di lingkungan sekolah, berlangsung secara bervariasi. Kondisi tersebut terlihat pada peserta didik, ada siswa yang mampu belajar dengan lancar dan sukses; sementara siswa lainnya merasa kesulitan dalam mengikuti kegiatan belajar.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan selama internsip BK, gejala-gejala yang muncul pada beberapa siswa antara lain: (a) siswa ragu pada kemampuan diri dalam mengerjakan tugas; (b) tidak mencapai nilai tinggi di bidang akademik; (c) merasa tidak berharga; (d) merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup; (e) mudah menyerah; (f) ragu dalam menjawab pertanyaan guru; (g) menghindari tugas yang sulit; (h) kurang inisiatif merespon pertanyaan guru; (i) komitmen rendah dalam mencapai tujuan akademik; (j) melihat tugas sebagai hambatan dan rintangan; (k) dan (l) mencontek pekerjaan teman dan bekerjasama saat ulangan.

Pengamatan dilakukan di SMK Negeri 1 Singaraja pada kelas XI B Akuntansi pada semester genap tahun ajaran 2013/2014. Beberapa siswa menunjukkan gejala-gejala tersebut. Jika dibiarkan begitu saja, maka akan berdampak kurang bagus untuk masa depan siswa. Siswa akan memiliki keyakinan yang rendah pada dirinya dalam melakukan segala sesuatu dalam hidupnya. Selain itu, tujuan pendidikan yang tersurat dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) No. 20 Tahun 2003 tidak akan tercapai.

Di sisi lain, banyak siswa yang menunjukkan gejala sebaliknya. Hal ini ditunjukkan dengan: siswa yakin pada kemampuan diri dalam mengerjakan tugas; merasa diri memiliki kemampuan; berani belajar dari kegagalan dan tidak mudah menyerah; berani menghadapi tugas yang sulit; melihat tugas sebagai tantangan; dan optimis. Keyakinan individu untuk dapat melakukan tugas sesuai kemampuan ini disebut *self-efficacy* (efikasi diri). *Self-efficacy* dalam mengerjakan tugas dinamakan *academic self-efficacy*.

Academic self-efficacy adalah satu dari 3 dimensi *self-efficacy* yaitu efikasi diri sosial, efikasi pengaturan diri, dan efikasi diri akademik (*academic self-efficacy*). Baron dan Byrne (Gufron & Risnawita, 73: 2010) menyatakan *academic self-efficacy* adalah evaluasi diri seseorang mengenai kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan dalam bidang akademik. Sementara itu, Bandura (Gufron & Risnawita, 2010: 73) mendefinisikan *academic self-efficacy* adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil.

Academic self-efficacy mengacu pada keyakinan individu bahwa mereka dapat berhasil mencapai tingkat yang ditunjuk pada tugas akademik atau mencapai tujuan akademik tertentu. Orang yang memiliki efikasi diri, yakin pada kemampuan atau kompetensinya untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik.

Academic self-efficacy terdiri dari tiga aspek yaitu *level, generality*, dan *strength*. Aspek *level* berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi. Aspek *generality* berhubungan dengan penguasaan individu terhadap bidang, tugas, atau pekerjaannya. Aspek *strength* berhubungan dengan kekuatan individu terhadap keyakinan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas (Bandura, 2009)

Academic self-efficacy dapat ditumbuhkan melalui 4 sumber informasi utama yaitu: pengalaman-pengalaman tentang penguasaan; pemodelan sosial; persuasi verbal; serta kondisi fisik dan emosional. Empat sumber ini akan mempengaruhi kondisi *academic self-efficacy* seseorang.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *academic self-efficacy* adalah keyakinan diri dan evaluasi diri seseorang mengenai kemampuan diri atau kompetensi dirinya untuk melakukan dan menyelesaikan suatu tugas atau tindakan akademik, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan dalam bidang akademik. Dari definisi ini, mengandung indikator: (a) keyakinan diri; (b) evaluasi diri; (c) pandangan pada kompetensi diri; (d) melakukan tugas akademik; (e) mencapai hasil atau tujuan; dan (f) mengatasi hambatan akademik.

Dalam proses belajar, siswa dituntut memiliki *academic self-efficacy* sehingga tujuan belajar yang diidamkan tercapai. Park dan Kim (2006: 276) menyatakan bahwa efikasi diri sangat penting bagi pelajar untuk mengontrol motivasi dalam mencapai harapan akademik. *Academic self-efficacy* jika disertai tujuan yang spesifik dan pemahaman mengenai prestasi akademik, maka akan menjadi penentu suksesnya perilaku akademik di masa depan.

Penelitian Mcintire dan Levine (Spector, 1996) menguatkan pernyataan Park dan Kim, yang membuktikan bahwa "siswa dengan keyakinan tinggi akan melakukan dengan baik setiap aktivitas di sekolah, sebenarnya dilakukan dengan lebih baik di luar dugaan mereka, dan dievaluasi oleh mereka secara positif. Ini membuktikan bahwa siswa dengan keyakinan diri yang tinggi dapat berpestasi dengan baik".

Penelitian Stajkovic dan Luthans (1998) menunjukkan bahwa orang yang memiliki efikasi-diri yang tinggi mampu meraih cita-cita, bekerja lebih maksimal dibandingkan dengan orang yang rendah efikasi dirinya.

Hal-hal tersebut di atas menunjukkan pentingnya efikasi diri akademik sehingga menumbuhkan dan mengembangkannya dalam diri menjadi kebutuhan psikologis yang penting. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan masih banyak siswa yang kurang memiliki efikasi diri akademik.

Mengetahui sedemikian pentingnya *academic self-efficacy* tersebut terutama bagi siswa, maka upaya meningkatkan dan mengembangkannya perlu dilakukan. Guna meningkatkan *academic self-efficacy* siswa dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai pendekatan.

Dalam ranah bimbingan konseling, meningkatkan *academic self-efficacy* dilakukan dengan memberikan layanan konseling di sekolah oleh seorang konselor menggunakan pendekatan konseling.

Salah satu pendekatan konseling yang bisa digunakan untuk meningkatkan *academic self-efficacy* adalah pendekatan konseling Rasional Emotif Behavioral.

"Konseling Rasional Emotif Behavioral berlandaskan pada asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional maupun berpikir irasional" (Corey, 1999: 241). Kurangnya keyakinan diri siswa dalam menyelesaikan tugas serta ketidak yakinan siswa pada kemampuannya untuk menyelesaikan tugas akademik adalah salah satu gagasan irasional dalam kognisi siswa. Kondisi ini akan berpengaruh pada emosi siswa dan terwujud dalam perilaku siswa yang irasional.

REBT lebih mempertimbangkan secara komprehensif dan integratif pada efek keyakinan pada perasaan dan perilaku dibandingkan dengan terapi kognitif-perilaku lainnya. "REBT memiliki penekanan yang kuat pada komponen emosional dan perilaku dan ditambah komponen kognitf" (Erford, 2004: 91).

Menurut Ellis (1974) manusia pada dasarnya unik dan memiliki kecenderungan berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertingkah laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertingkah laku irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak (Corey, 2010: 240-241).

Secara ringkas Corey (2010: 245) menyatakan proses konseling terdiri dari penyembuhan irasionalitas dengan rasionalitas karena pada dasarnya manusia adalah makhluk rasional dan karena sumber ketidakbahagiaannya adalah irasionalitas, individu bisa mencapai kebahagiaan dengan belajar berpikir rasional.

Ellis (dalam Corey, 2010: 246-247) menyatakan untuk mencapai tujuan dalam konseling, konselor mempunyai tugas yang lebih spesifik yaitu: (a) menunjukkan kepada konseli bahwa masalahnya berkaitan dengan keyakinan irasionalnya; (b) membawa konseli ke seberang tahap kesadaran dengan menunjukkan bahwa sekarang dia mempertahankan gangguan emosional untuk tetap aktif dengan terus menerus berpikir tidak logis; (c) berusaha agar konseli memperbaiki pikiran dan meninggalkan gagasan irasionalnya; dan (d) menantang konseli mengembangkan filsafat hidup yang rasional.

Dalam pelaksanaan pendekatan konseling Rasional Emotif Behavioral untuk meningkatkan *academic self-efficacy* siswa dapat dilakukan menggunakan beragam teknik atau strategi operasional. Konseling rasional emotif behavioral memberikan keleluasaan kepada konselor untuk eklektis. Salah satu teknik yang bisa digunakan adalah teknik *self-instruction training*.

Self-instruction training memberikan keterampilan bantu diri agar siswa dapat mengatasi situasi sulit yang mengganggu keyakinannya dalam belajar dengan cara mengubah pikiran atau keyakinan irasional menjadi pikiran positif untuk selanjutnya diucapkan pada diri sendiri dengan suara lantang, samar, dan dalam hati.

Ada 7 (tujuh) langkah *self-instruction training* untuk meningkatkan *academic self-efficacy* siswa yaitu (1) pemberian rasional; (2) pemodelan penugasan secara kognitif dan *self-verbalization* (bisik diri), yaitu dengan melatihkan pada konseli; (3) bimbingan secara terbuka dengan konselor; (4) bimbingan secara terbuka dari konseli sendiri; (5) bimbingan pada diri sendiri secara terbuka; (6) bimbingan pada diri sendiri secara tertutup; dan (7) pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

Dari pemikiran-pemikiran yang sudah diuraikan, konseling Rasional Emotif Behavioral dengan teknik *self-instruction training* diprediksi dapat meningkatkan *academic self-efficacy* siswa di kelas XI B Akuntansi SMK Negeri 1 Singaraja. Diprediksi dapat meningkatkan *academic self-efficacy* karena konseling Rasional Emotif Behavioral dengan teknik *self-instruction training* dapat mengubah cara berpikir siswa tentang konsep belajar dari irasional menjadi rasional. Dengan pemikiran yang rasional, emosi dan perilaku siswa juga berkembang ke arah rasional yaitu ke arah keyakinan pada kemampuan akademik yang dimiliki.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti melakukan penelitian dengan judul: "Penerapan Konseling Rasional Emotif Behavioral dengan Teknik *Self-Instruction Training* untuk Meningkatkan *Academic Self-Efficacy* Siswa Kelas XI B Akuntansi SMK Negeri 1 Singaraja".

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik manfaat teoritis maupun praktis. Secara teoritis, manfaat yang disumbangkan adalah menambah kajian ilmu mengenai konseling rasional emotif behavioral dengan teknik *self-instruction training* dan *academic self-efficacy.* Sedangkan secara praktis, hasil penelitian ini memberikan manfaat kepada siswa, peneliti lain, guru BK, dan sekolah dalam mengembangkan kemampuan berpikir, memberikan layanan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik *self-instruction training* dan dan meningkatkan *academic self-efficacy.*

Masalah yang teridentifikasi adalah bahwa terdapat siswa kelas XI B Akuntansi SMK Negeri 1 Singaraja yang memiliki *academic self-efficacy* rendah di dalam kegiatan belajar. Untuk mengatasi hal tersebut, digunakan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik *self-instruction training*. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan *academic self-efficacy* siswa kelas XI B Akuntansi SMK Negeri 1 Singaraja setelah diberikan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik *self-instruction training*.

Metode

Penelitian ini adalah aplikasi penelitian tindakan kelas dalam bimbingan konseling yang disebut penelitian tindakan bimbingan konseling (*Action Research in Counseling*). Penelitian ini dilakukan oleh guru BK di sekolah dengan penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktik pelaksanaan layanan bimbingan konseling. Penelitian tindakan bimbingan konseling yang dilakukan berupa pemberian layanan bimbingan konseling menggunakan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik *self-instruction training* untuk meningkatkan *academic self-efficacy* siswa.

Penelitian ini dilaksanakan dalam beberapa siklus sampai target keberhasilan tindakan yang ditetapkan tercapai. Masing-masing siklus terdiri dari 6 tahapan yaitu: identifikasi, diagnosa, prognosa, konseling, evaluasi, dan refleksi. Sebelum masuk ke dalam tahap-tahap penelitian tersebut, terlebih dahulu dilakukan kegiatan awal yang disebut pra-penelitian.

Variabel-variabel yang dilibatkan dalam adalah konseling rasional emotif behavioral dengan teknik *self-instruction training* sebagai variabel bebas (X) dan *academic self-efficacy* sebagai variabel terikat (Y). Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI B Akuntansi SMK Negeri 1 Singaraja semester genap tahun ajaran 2013/2014 yang berjumlah 39 orang yang beberapa diantaranya menunjukkan *academic self-efficacy* rendah.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner, buku harian, observasi, dan wawancara. Kuesioner sebagai metode utama; sedangkan buku harian, observasi dan wawancara sebagai metode pendukung kuesioner.

Penyusunan instrumen penelitian (kuesioner pengukur *academic self-efficacy*) meliputi beberapa prosedur yaitu: konsepsi instrumen penelitian; menyusun kisi-kisi instrumen; merumuskan butir-butir pernyataan; mengkonsultasikan butir-butir pernyataan; dan melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif (persentase) dengan rumus:

$$P = \frac{X}{SMI} \times 100\% \quad (1)$$

dengan keterangan *P* adalah persentase pencapaian; *x* adalah skor mentah; dan *SMI* adalah skor maksimal ideal. Peningkatan *academic self-efficacy* dipantau dengan kuesioner *academic self-efficacy* dan observasi. Tujuannya untuk mengetahui besar manfaat konseling rasional emotif behavioral dengan teknik *self-instruction training* dalam meningkatkan *academic self-efficacy* siswa. Rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$PA = \frac{Post\ Rate - Base\ Rate}{Base\ Rate} \times 100\% \quad (2)$$

dengan keterangan: *PA* adalah persentase peningkatan*; Post Rate adalah s*kor *academic self-efficacy* setelah diberikan tindakan; dan *Base Rate* adalah skor *academic self-efficacy* sebelum diberikan tindakan.

Kriteria keberhasilan penelitian ini disesuaikan dengan persentase pencapaian skor minimal yaitu 80%. Subjek yang diberikan tindakan, apabila menunjukkan peningkatan *academic self-efficacy* mencapai minimal 80% maka dikategorikan berhasil. Semakin meningkat *academic self-efficacy* subjek penelitian, maka semakin berhasil tindakan yang diberikan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Singaraja pada siswa kelas XI B Akuntansi yang berjumlah 39 orang yang terdiri dari 32 orang perempuan dan 7 orang laki-laki. Penelitian dilaksanakan dari tanggal 31 Maret 2014 sampai tanggal 8 Mei 2014.

Untuk mengetahui kondisi awal *academic self-efficacy* subjek penelitian, dikumpulkan data awal menggunakan kuesioner. Hasil analisis statistik deskriptif mendeskripsikan kondisi awal *academic self-efficacy* siswa sebelum diberikan tindakan. Data awal *academic self-efficacy* subjek penelitian disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Data Kondisi Awal *Academic Self-Efficacy* Siswa

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Sangat Tinggi	3	7,69
2.	Tinggi	27	69,23
3.	Sedang	6	15,38
4.	Rendah	3	7,69
5.	Sangat Rendah	0	0,00
Jumlah		39	100

Dari tabel 1 diketahui bahwa 3 orang (7,69%) siswa memiliki efikasi diri akademik sangat tinggi; 27 orang (69,23%) siswa memiliki efikasi diri akademik tinggi; 6 orang (15,38%) siswa efikasi diri akademik sedang; dan 3 orang (7,69%) siswa memiliki efikasi diri akademik rendah. Hal ini menunjukkan masih ada beberapa siswa yang memiliki efikasi diri akademik yang belum mencapai kriteria keberhasilan yang ditetapkan yaitu minimal 80% (Tinggi).

Penetapan siswa sebagai subjek penelitian yang dikenai tindakan disesuaikan dengan persentase pencapaian skor minimal yaitu 80%. Berdasarkan kriteria ini, siswa yang memiliki efikasi diri akademik dalam kategori sangat rendah (0-54%), rendah (55-64%), dan sedang (65-79%) akan diutamakan untuk diberikan tindakan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik *self-instruction training* melalui format kelompok dan individual.

Sementara siswa yang memiliki efikasi diri akademik dalam kategori tinggi (80-89%) dan sangat tinggi (90-100%) tetap diberikan layanan bimbingan konseling untuk meningkatkan pemahamannya tentang efikasi diri akademik dan terus dilatih untuk meningkatkan dan mengembangkan efikasi diri akademiknya melalui penerapan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik *self-instruction training* dalam format klasikal dan kelompok.

Penelitian tindakan bimbingan konseling ini dirancang bersiklus. Pelaksanaan tindakan siklus I dilakukan dalam 6 tahap yaitu: identifikasi, diagnosa, prognosa, konseling, evaluasi, dan refleksi.

Siklus I dilaksanakan dalam 4 kali pertemuan dengan rincian 1 kali layanan bimbingan klasikal, 1 kali layanan bimbingan kelompok; 1 kali layanan konseling kelompok, 1 kali layanan konseling individu; dan 1 kali pertemuan dilaksanakan untuk evaluasi pelaksanaan siklus I.

Pertemuan I dilaksanakan pada hari Rabu, 26 Maret 2014. Pada pertemuan I, siswa diberikan layanan secara klasikal tentang *academic self-efficacy*, keyakinan diri, dan evaluasi diri disertai dengan pemberian latihan instruksi diri.

Pertemuan II dilaksanakan pada hari Rabu, 2 April 2014 dalam bentuk bimbingan kelompok yang terdiri dari 10 siswa. topik yang dibahas adalah terkait academic self-efficacy siswa.

Pertemuan III dilaksanakan hari Rabu, 9 April 2014 dalam bentuk konseling kelompok. Siswa yang menjadi anggota kelompok adalah siswa memiliki efikasi diri akademik di bawah kriteria keberhasilan merujuk pada data awal yang berjumlah 9 orang yaitu GAA, LAA, KAA, KBW, PDW, LJG, LPN, PSA, dan KYS. Dalam kegiatan konseling kelompok, anggota kelompok diberikan latihan instruksi diri.

Pertemuan IV dilaksanakan pada hari Kamis, 10 April 2014 dalam bentuk konseling individual terhadap PDW dan LJG.

Evaluasi siklus I dilaksanakan pada pertemuan ke-5 melalui penyebaran kuesioner. Tujuannya untuk mengetahui keefektifan tindakan yang diberikan dalam meningkatkan *academic self-efficacy* dan menilai sejauh mana proses yang terjadi dapat mencapai target keberhasilan.

Berdasarkan hasil evaluasi pelaksanaan tindakan siklus I, dari skor yang diperoleh siswa terlihat ada peningkatan jika dibandingkan dengan kondisi awal. Persentase peningkatan dari kondisi awal sebesar 80,42% menjadi

86,08% pada siklus I sehingga terjadi peningkatan sebesar 5,67% pada siklus I. Ini menunjukkan bahwa tindakan konseling behavioral dengan teknik *self-instruction training* yang diimplementasikan dalam format layanan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individual dapat meningkatkan *academic self-efficacy* dari subjek penelitian.

Secara umum, siswa sudah memahami pentingnya efikasi diri akademik dan mampu meningkatkan efikasi diri akademiknya melalui *self-instruction training*. Siswa lebih mampu mengurangi verbalisasi diri yang negatif dan menggantinya dengan verbalisasi diri yang lebih positif; siswa lebih meyakini kemampuan dirinya; berkurangnya gagasan irasional dalam diri siswa; dan lebih mampu menerima dan meyakini dirinya dapat mengerjakan tugas-tugas akademik. Perilaku yang ditunjukkan siswa juga sudah lebih adaftif dan positif. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari hasil evaluasi siklus I dalam tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil Evaluasi Pelaksanaan Tindakan Siklus I

No.	Nama	Siklus I				Skor Akhir	%	Kategori	Capaian
		BK	BKp	KKp	KI				
1	GAA	136	138	141		142	76,76	Sedang	Belum Tercapai
2	GAS	153	155			157	84,86	Tinggi	Tercapai
3	AWF	154	157			159	85,95	Tinggi	Tercapai
4	KAK	155				160	86,49	Tinggi	Tercapai
5	LAA	121		132		141	76,22	Sedang	Belum Tercapai
6	KAA	122		138		160	86,49	Tinggi	Tercapai
7	PAP	165	169			169	91,35	Sangat Tinggi	Tercapai
8	KBW	137		142		149	80,54	Tinggi	Tercapai
9	CSH	163				167	90,27	Sangat Tinggi	Tercapai
10	MCM	163	165			168	90,81	Sangat Tinggi	Tercapai
11	ADS	157				161	87,03	Tinggi	Tercapai
12	PDD	153	156			158	85,41	Tinggi	Tercapai
13	PDW	139	142	146	147	148	80,00	Tinggi	Tercapai
14	NKD	152	154			157	84,86	Tinggi	Tercapai
15	DPA	181				182	98,38	Sangat Tinggi	Tercapai
16	FLa	151	153			156	84,32	Tinggi	Tercapai
17	IKS	152	156			154	83,24	Tinggi	Tercapai
18	LJG	119		135	150	158	85,41	Tinggi	Tercapai
19	JSW	157				161	87,03	Tinggi	Tercapai
20	NSf	166				168	90,81	Sangat Tinggi	Tercapai
21	PNA	153				158	85,41		

diimplementasikan dalam format layanan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individual pada siklus II dapat meningkatkan *academic self-efficacy* subjek penelitian.

Seluruh subjek penelitian yang diberikan tindakan telah menunjukkan peningkatan *academic self-efficacy* mencapai target keberhasilan tindakan. Pada siklus siklus I, persentase rata-rata sebesar 86,08% sedangkan pada siklus II persentase rata-rata sebesar 89% sehingga terjadi peningkatan sebesar 3,35%.

Siswa sudah memahami pentingnya efikasi diri akademik dan sudah mampu meningkatkan efikasi diri akademiknya melalui *self-instruction training*. Siswa mampu mengurangi verbalisasi diri yang negatif dan menggantinya dengan verbalisasi diri yang lebih positif dan adaftif; siswa lebih meyakini kemampuan dirinya; berkurangnya gagasan irasional dalam diri siswa; dan lebih mampu menerima dan meyakini dirinya dapat mengerjakan tugas-tugas akademik.

Pemantauan yang dilakukan terhadap subjek penelitian juga menunjukkan adanya perubahan perilaku siswa menjadi lebih positif dan adaftif, misalnya lebih berani dan aktif mengerjakan tugas dan menjawab pertanyan; serta siswa lebih meyakini dan mengetahui kemampuan dirinya.

Tabel 4. Hasil Evaluasi Pelaksanaan Tindakan Siklus II

No.	Nama	Siklus II				Skor Akhir	%	Kategori	Capaian
		BK	BKp	KKp	KI				
1	GAA	146	153	156	161	162	87,57	Tinggi	Tercapai
2	GAS	160				163	88,11	Tinggi	Tercapai
3	AWF	162				164	88,65	Tinggi	Tercapai
4	KAK	164				164	88,65	Tinggi	Tercapai
5	LAA	144	159	161	163	163	88,11	Tinggi	Tercapai
6	KAA	163	165	166		167	90,27	Sangat Tinggi	Tercapai
7	PAP	170				171	92,43	Sangat Tinggi	Tercapai
8	KBW	151	153	156		156	84,32	Tinggi	Tercapai
9	CSH	168				172	92,97	Sangat Tinggi	Tercapai
10	MCM	170				171	92,43	Sangat Tinggi	Tercapai
11	ADS	162				167	90,27	Sangat Tinggi	Tercapai
12	PDD	160				168	90,81	Sangat Tinggi	Tercapai
13	PDW	152	153	155		156	84,32	Tinggi	Tercapai
14	NKD	160				161	87,03	Tinggi	Tercapai
15	DPA	182				183	98,92	Sangat Tinggi	Tercapai
16	FLa	159		162		167	90,27	Sangat Tinggi	Tercapai
17	IKS	156				159	85,95	Tinggi	Tercapai
18	LJG	160	163	165		167	90,27	Sangat Tinggi	Tercapai
19	JSW	162				169	91,35	Sangat Tinggi	Tercapai
20	NSf	170				172	92,97	Sangat Tinggi	Tercapai
21	PNA	160				162	87,57	Tinggi	Tercapai
22	LPN	161	162	164		164	88,65	Tinggi	Tercapai
23	NOU	163				164	88,65	Tinggi	Tercapai
24	KLR	159				162	87,57	Tinggi	Tercapai
25	KPM	164				168	90,81	Sangat Tinggi	Tercapai
26	PRM	165				167	90,27	Sangat Tinggi	Tercapai
27	PSA	149	153	155	160	161	87,03	Tinggi	Tercapai
28	LSS	161				164	88,65	Tinggi	Tercapai
29	SMS	158				159	85,95	Tinggi	Tercapai
30	LSW	175				177	95,68	Sangat Tinggi	Tercapai
31	NLS	160	161			163	88,11	Tinggi	Tercapai
32	NMS	162				164	88,65	Tinggi	Tercapai

No.	Nama	Siklus II				Skor Akhir	%	Kategori	Capaian
		BK	BKp	KKp	KI				
33	TDG	166				172	92,97	Sangat Tinggi	Tercapai
34	AWA	157				161	87,03	Tinggi	Tercapai
35	LPW	173				174	94,05	Sangat Tinggi	Tercapai
36	KWS	158				160	86,49	Tinggi	Tercapai
37	KYA	161				164	88,65	Tinggi	Tercapai
38	DAA	162				162	87,57	Tinggi	Tercapai
39	KYS	159	161	163		163	88,11	Tinggi	Tercapai
Rata-rata							89,00		

Dari tabel 4 terlihat bahwa efikasi diri akademik pada semua siswa mengalami peningkatan. Sebanyak 16 orang (41,03%) memiliki efikasi diri akademik dalam kategori sangat tinggi; dan 23 orang (58,97%) memiliki efikasi diri akademik dalam kategori tinggi. Terjadi peningkatan efikasi diri akademik siswa pada kategori sangat tinggi dari 8 orang (20,52%) menjadi 16 orang (41,03%), kategori tinggi dari sebelumnya 28 orang (71,79%) menjadi 23 orang (58,97%) karena 5 orang sudah mencapai efikasi diri sangat tinggi. Secara ringkas persentase peningkatan efikasi diri akademik siswa sebagai berikut:

Tabel 5. Peningkatan *Academic Self-Efficacy* Siswa pada Siklus II

No.	Kategori	Siklus I		Siklus II	
		f	(%)	*f*	(%)
1.	Sangat Tinggi	8	20,52	16	41,03
2.	Tinggi	28	71,79	23	58,97
3.	Sedang	3	7,69	0	0,00
4.	Rendah	0	0,00	0	0,00
5.	Sangat Rendah	0	0,00	0	0,00
Jumlah		39	100	39	100

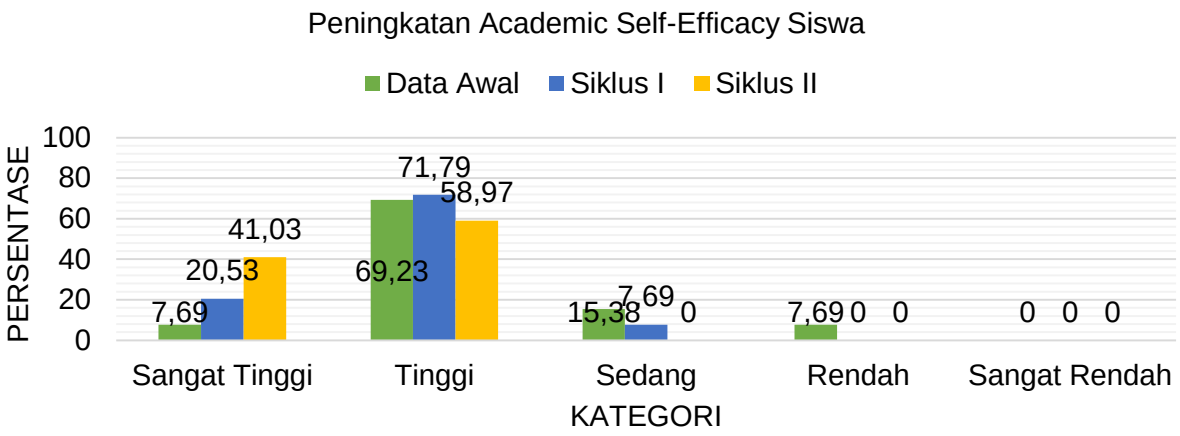
Pembahasan

Konseling rasional emotif behavioral dengan teknik *self-instruction training* terbukti mampu meningkatkan efikasi diri akademik subjek penelitian. Hal ini terlihat dari hasil evaluasi pelaksanaan tindakan pada siklus I dan siklus II yang menunjukkan terjadi peningkatan efikasi diri akademik setelah diberikan tindakan. Secara ringkas, peningkatan *academic self-efficacy* siswa disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 6. Peningkatan *Academic Self-Efficacy* Siswa

No.	Kategori	Kondisi Awal		Siklus I		Siklus II	
		F	(%)	*F*	(%)	*f*	(%)
1.	Sangat Tinggi	3	7,69	8	20,52	16	41,03
2.	Tinggi	27	69,23	28	71,79	23	58,97
3.	Sedang	6	15,38	3	7,69	0	0,00
4.	Rendah	3	7,69	0	0,00	0	0,00
5.	Sangat Rendah	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Jumlah		39	100	39	100	39	100

Data peningkatan *academic self-efficacy* dapat disajikan dalam histogram berikut:



Gambar 1. Peningkatan *Academic Self-Efficacy* Siswa

Hasil evaluasi pelaksanaan tindakan siklus I menunjukkan efikasi diri akademik siswa sudah mampu meningkat jika dibandingkan dengan data awal walaupun masih ada siswa yang belum mencapai target keberhasilan yang ditetapkan. Persentase peningkatan dari kondisi awal sebesar 80,42% menjadi 86,08% pada siklus I sehingga terjadi peningkatan sebesar 5,67% pada siklus I. Hal yang belum tercapai pada siklus I dievaluasi dan diperbaiki selanjutnya diimplementasikan pada pelaksanaan tindakan siklus II.

Berdasarkan hasil evaluasi pelaksanaan tindakan siklus II, dari skor yang diperoleh siswa terlihat ada peningkatan jika dibandingkan dengan siklus sebelumnya.

Seluruh subjek penelitian yang diberikan tindakan telah menunjukkan peningkatan *academic self-efficacy* mencapai target keberhasilan tindakan. Pada siklus siklus I, persentase rata-rata sebesar 86,08% sedangkan pada siklus II persentase rata-rata sebesar 89% sehingga terjadi peningkatan sebesar 3,35%.

Siswa sudah memahami pentingnya efikasi diri akademik dan mampu meningkatkan efikasi diri akademiknya melalui tindakan konseling yang diberikan serta melalui *self-instruction training*. Siswa mampu mengurangi verbalisasi diri negatif dan menggantinya dengan verbalisasi diri yang lebih adaftif; lebih meyakini kemampuannya; berkurangnya gagasan irasional; dan lebih menerima dan meyakini dirinya dapat mengerjakan tugas akademik. Pemantauan yang dilakukan terhadap juga menunjukkan adanya perubahan perilaku siswa menjadi lebih adaftif.

Konseling rasional emotif behavioral dengan teknik *self-instruction training* yang dilaksanakan bersiklus terbukti mampu meningkatkan efikasi diri akademik siswa. Hal ini disebabkan karena: (a) model konseling rasional emotif behavioral memiliki tujuan utama membantu konseli memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik sehingga tercapai suatu perubahan tingkah laku guna memecahkan masalahnya sendiri, membuat keputusan sendiri, dan bertanggung jawab atas keputusannya sendiri. Kurangnya *academic self-efficacy* siswa salah satunya disebabkan oleh pikiran irasional yang tumbuh dan berkembang dalam diri siswa. (b) teknik *self-instruction training* memberikan keterampilan bantu diri agar siswa dapat mengatasi situasi sulit yang mengganggu keyakinannya dalam belajar dengan cara mengubah pikiran negatif menjadi positif selanjutnya diucapkan pada diri dengan suara lantang, samar dan dalam hati. Verbalisasi positif terbukti meningkatkan efikasi diri siswa.

Meningkatnya efikasi diri akademik siswa setelah diberikan tindakan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik *self-instruction training* menunjukkan bahwa hasil yang dicapai dalam penelitian ini sesuai dan didukung kajian teori yang ada.

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh hasil penelitian sebelumnya antara lain: penelitian Habiba (2013) berjudul "Penerapan Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Ketika pelajaran *Retell Story* pada Siswa Kelas VIII SMPN 5 Cepu"; dan penelitian Widianti (2013) yang berjudul "Keefektifan Teknik *Self Instruction* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* dalam Belajar Siswa Kelas VII di SMP Negeri 3 Malang".

Dengan demikian, konseling rasional emotif behavioral dengan teknik *self-instruction training* dapat diterapkan di sekolah dalam rangka meningkatkan kualitas pelayanan bimbingan konseling di sekolah untuk membantu menangani masalah siswa khususnya siswa yang memiliki efikasi diri akademik (*academic self-efficacy*) yang rendah.

Satu hal yang menjadi catatan, penelitian ini dibatasi pada siswa kelas XI B Akuntansi SMK Negeri 1 Singaraja pada semester genap tahun pelajaran 2013/2014 yang berjumlah 39 orang. Hasil yang diperoleh dalam penelitian mungkin akan berbeda jika penelitian dilakukan pada subjek, lokasi, dan waktu yang berbeda.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik *self-instruction training* dapat meningkatkan *academic self-efficacy* siswa kelas XI B Akuntansi SMK Negeri 1 Singaraja.

Peningkatan *academic self-efficacy* siswa dari data awal rata-rata 80,42% menjadi 86,08% pada siklus I dan dari siklus I rata-rata 86,08% menjadi 89% pada siklus II. Persentase peningkatan rata-rata dari data awal ke siklus I sebesar 5,67% dan dari siklus I ke siklus II sebesar 3,35% sehingga dapat dinyatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima dengan taraf signifikansi 5%.

Peningkatan *academic self-efficacy* siswa melalui penerapan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik *self-instruction training* disebabkan oleh beberapa hal, antara lain: (a) siswa sudah mampu mengubah pola pikirnya yang irasional menuju pola pikir yang rasional, (b) siswa telah mampu melatih dirinya untuk melakukan instruksi diri untuk mengubah verbalisasi diri negatif, dan (c) adanya pemikiran yang rasional membuat siswa dapat melihat dirinya secara positif sehingga memiliki keyakinan pada dirinya.

Saran

Model konseling rasional emotif dengan teknik *self-instruction training* terbukti dapat meningkatkan efikasi diri akademik siswa. Sebagai tindak lanjut, diajukan beberapa saran kepada pihak-pihak berikut:

Kepala sekolah disarankan mengintegrasikan hasil penelitian ini dengan program di sekolah sebagai upaya meningkatkan efikasi diri akademik siswa.

Guru BK SMK Negeri 1 Singaraja disarankan dapat menerapkan hasil penelitian ini untuk meningkatkan kualitas layanan bimbingan konseling khususnya meningkatkan efikasi diri akademik siswa.

Siswa kelas XI B Akuntansi SMK Negeri 1 Singaraja disarankan melihat dirinya secara positif, meyakini kemampuan diri, dan meningkatkan efikasi diri akademik melalui latihan instruksi diri.

Guru bidang studi agar lebih memperhatikan perkembangan siswa salah satunya membantu meningkatkan keyakinan diri akademik siswa.

Peneliti selanjutnya disarankan mengembangkan lebih lanjut penggunaan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik *self-instruction training* dalam meningkatkan *academic self-efficacy* ataupun dalam cakupan lain yang lebih luas.

Daftar Pustaka

Badrujaman, A. 2011. "Penggunaan Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) pada Setting Sekolah di Indonesia". Tersedia pada http://bkpemula.files.wordpress.com/2011/12/02-aip_badrujaman_rebt.pdf (diakses tanggal 29 Nopember 2013)

Bandura, A (Ed.). 2009. *Self-Efficacy in Changing Societies.* New York. Cambridge University Press.

Corey, G. 2010. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy.* Diterjemahkan oleh E. Koswara Bandung: Refika Aditama.

Eddy Wibowo, M., dkk (Eds.). 2013. Prosiding Kongres XII, Konvensi Nasional XVIII Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN) dan Seminar Internasional Konseling "Profesi Konseling Bermartabat dalam Masyarakat Multikultural dan Modern". Denpasar: ABKIN.

Elford, B.T. 2004. *Professional School Counseling (A Handbook of Theories, Programs & Practices).* Austin: Pro-Ed,Inc.

Ghufron, N. & Risnawita, R. 2010. Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group.

Habiba, A. 2013. Penerapan Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Ketika pelajaran *Retell Story* pada Siswa Kelas VIII SMPN 5 Cepu. *Jurnal BK UNESA*, 01, 187-195.

Nurkancana, W. & Sunartana. 1990. Evaluasi Hasil Belajar. Surabaya: Usaha Nasional.

Nursalim, M. 2013. Strategi dan Intervensi Konseling. Jakarta: Kademia Permata.

Prayitno & Amti, E. 1999. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Santrock, J. W. 2007. Child Development. Diterjemahkan oleh Mila Rachmawati dan Anna Kuswanti. Jakarta: Penerbit Erlangga.