

## Konseling Kognitif-Behavioral : Suatu Pendekatan Berbantuan E-Counseling IKIP Siliwangi Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Performa Akademik

Siti Fatimah<sup>1</sup>, Ardian Renata Manuardi<sup>2</sup>, Rini Meilani<sup>3</sup>

<sup>123</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, IKIP Siliwangi,

<sup>1</sup> [sitifatimah432@gmail.com](mailto:sitifatimah432@gmail.com), <sup>2</sup> [manuardirenata@outlook.com](mailto:manuardirenata@outlook.com), <sup>3</sup> [rinimeii07@gmail.com](mailto:rinimeii07@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan konseling kognitif-behavioral berbantuan e-counseling dalam meningkatkan efikasi diri performa akademik yang merujuk pada fenomena mahasiswa yang memiliki kemampuan akademik baik namun cenderung memiliki konsep berfikir negatif yang dapat menurunkan efikasi diri dalam proses akademiknya di Perguruan Tinggi. Konseling kognitif-behavioral diharapkan dapat membantu mengoreksi self-beliefs yang salah atau menyimpang sehingga mengakibatkan cara berpikir tidak rasional dan juga membantu individu mengatasi masalah psikologis yang mengganggu keberfungsian secara sosial dan individual. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu desain pra eksperimen dengan One Group Pretest-Posttest Design. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi yang terdiri dari 13 mahasiswa. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan skala efikasi diri performa akademik yang diturunkan dari tiga dimensi menurut Bandura dengan kategori reliabilitas Guilford sedang yaitu 0,554. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon dengan nilai Asymp.Sig. (2-Tailed) bernilai  $0,001 < 0,05$ , menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu ada perbedaan tingkat efikasi diri performa akademik antara sebelum dan sesudah perlakuan dengan konseling kognitif-behavioral sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif-behavioral berhasil dalam meningkatkan efikasi diri performa akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi.

**Kata Kunci:** Konseling Kognitif-Behavioral; E-Counseling; Efikasi Diri; Performa Akademik.

### Abstract

*This study aims to find out the success rate of cognitive-behavioral counseling assisted by e-counseling in improving the self-efficacy of academic performance that refers to the phenomenon of students who have good academic ability but tend to have negative thinking concepts that can decrease self-efficacy in their academic process in higher education. Cognitive-behavioral counseling is expected to help correct false or distorted self-beliefs resulting in irrational ways of thinking and also help individuals overcome psychological problems that interfere with their social and individual functioning. This research uses a quantitative approach that is pre-experimental design with One Group Pretest-Posttest Design. The subject in this study was IKIP Siliwangi Guidance and Counseling student consisting of 13 students. The measuring instrument in this study used a self-efficacy scale of academic performance derived from three dimensions according to Bandura with Guilford's moderate reliability category of 0.554. Based on Wilcoxon test results with Asymp.Sig value. (2-Tailed) is worth  $0.001 < 0.05$ , indicating that the research hypothesis accepted is that there is a difference in the level of self-efficacy of academic performance between before and after treatment with cognitive-behavioral counseling so that it can be*

*concluded that cognitive-behavioral counseling is successful in improving the self-efficacy of academic performance of IKIP Siliwangi Guidance and Counseling students.*

**Keywords:** *Cognitive-Behavior Therapy; E-Counseling; Self Efficacy; Academic Performance.*

## **PENDAHULUAN**

Masa pandemi adalah masa yang merubah suatu kehidupan normal manusia yang telah terbentuk dan membudaya selama bertahun-tahun lamanya, masa pandemi tidak hanya merubah keadaan ekonomi dan budaya semata, namun merubah cara berpikir dan perilaku seseorang pula. Hal ini menambah suatu beban yang sebelumnya belum kunjung terselesaikan menjadi beban yang semakin berat, seperti kendala dalam kemampuan akademik seseorang yang belum tuntas ditambah dengan situasi sulit seorang dosen dalam memberikan suatu pembelajaran, hal ini tentu menimbulkan banyak kesulitan yang mencakup seluruh aspek kehidupan manusia.

Pendidikan merupakan salah satu indikator untuk membedakan kualitas negara antara satu dengan yang lainnya, karena dalam pengaruh pendidikanlah semua indikator dari keberhasilan suatu negara dapat tercapai mulai dari meningkatnya pendapatan per kapita, kesehatan, pertumbuhan penduduk, angka harapan hidup, dan penurunan kesenjangan hidup. Menurut BBC (2019) hasil penelitian yang dilakukan oleh PISA (Programme for International Student Assessment) tentang pengetahuan pelajar terhadap kemampuan membaca, menghitung, dan ilmu pengetahuan lainnya. Menariknya Indonesia berada di posisi 371 dalam hal membaca, 379 untuk menghitung, dan 396 terkait ilmu pengetahuan. Penilaian tersebut memosisikan Indonesia pada urutan ke-72 dari 77 negara, urutan enam terbawah tersebut masih jauh negara Malaysia dan Brunei Darussalam.

Meskipun demikian kemampuan akademik di Indonesia tidak bisa diklasifikasikan secara general, permasalahan dalam pendidikan tentunya sangat kompleks, dimulai dengan perubahan struktur kurikulum yang selalu berubah setiap pergantian pemangku kepentingan juga permasalahan teknis lainnya yang berimbas langsung kepada proses-proses pendidikan yang sedang berlangsung seperti mahasiswa yang memiliki kemampuan akademik baik tetapi tidak dapat mengoptimalkan kemampuannya karena berbenturan dengan beberapa hal seperti diskriminasi sosial dalam kelas, klasifikasi ekonomi, dan latar belakang pendidikan. Penelitian ini menjadi penting, karena menurut Jones (2011) bahwa dampak terburuk dari rendahnya efikasi diri berpengaruh langsung terhadap kualitas individu dalam memaknai suatu lingkungan tempat dimana individu tersebut melakukan interaksi sosialnya. Efikasi diri sangat menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan seseorang dalam menjalankan aktivitasnya, seberapa lama dapat bertahan menghadapi kesulitan, dan seberapa fleksibel dalam menghadapi sesuatu yang berlawanan dengan keyakinannya.

Bandura (Dewi, F. A, dkk., 2016) menyatakan jika efikasi diri merupakan proses kognitif yang menjadi faktor penentu munculnya tindakan manusia. Hal tersebut sesuai dengan yang disampaikan oleh Mahatma Gandhi (Bachria, R. D., 2012) jika pola pikir akan berdampak pada keyakinan, keyakinan menuntun sebuah sikap dalam suatu berperilaku, sehingga dapat menghasilkan performa yang diinginkan. Sehingga efikasi diri performa akademik didefinisikan sebagai keyakinan pada diri individu untuk mengarahkan dirinya melalui

kemampuan mengontrol proses berpikir, motivasi, dan tindakannya dengan tujuan untuk menguasai situasi tertentu yang mengarah pada ilmu pengetahuan yang bersifat ilmiah dan bisa diukur baik berupa nilai maupun prestasi akademiknya (Manuardi, 2018).

Solusi yang ditawarkan dalam kajian ini adalah konseling kognitif-behavioral berbantuan web e-counseling IKIP Siliwangi sebagai sebuah sarana konseling di masa pandemi dengan menghadirkan konselor-konselor yang aktif pula sebagai pengajar. Konseling kognitif-behavioral ini merupakan penggabungan dari teknik-teknik perspektif perilaku dengan perspektif kognitif, karena para praktisi konseling behaviorial menyadari adanya keterbatasan dalam teori-teori belajar dan mengakui peran kognisi dalam mempengaruhi munculnya perilaku. Peneliti menggunakan konseling sebagai intervensi karena menurut Manuardi (2019): *“Counseling not only provides position guidance, but has a broader meaning, which is a process that involves communication arranged by using a structured language perspective so that the intentions in the counseling process can be digested as much as possible”*. Yang berarti bahwa konseling adalah proses intervensi yang realistis dan serius dalam mengentaskan berbagai permasalahan psikologi seperti permasalahan efikasi diri performa akademik.

Pendekatan ini dipilih sebagai pendekatan dalam proses konseling untuk mengentaskan permasalahan efikasi diri performa akademik karena menurut Beck (Fatimah, 2016) konseling kognitif-behavioral didefinisikan sebagai pendekatan yang dirancang untuk mengatasi permasalahan individu pada saat ini dan sekarang dengan cara restrukturisasi kognitif atas perilakunya yang menyimpang dengan cara melihat bagaimana menafsirkan dan mengevaluasi apa yang terjadi di sekitar mereka yang berefek pada persepsi pengalaman emosionalnya.

Penelitian ini adalah jawaban atas penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu penggunaan konseling kognitif-behavioral terhadap stres akademik. Pendalaman tentang pendekatan ini adalah bentuk fokus terhadap ranah-ranah atau spesifikasi akademik peneliti, yang akan dikembangkan lagi pada penelitian selanjutnya dengan menekankan pada teknik-teknik kognitif seperti evaluasi dan coping through dari restrukturisasi kognitif yang lebih menekankan pada aspek-aspek kognitif yang terdistorsi dan mengubahnya dengan pola-pola konseling seperti adaptasi dialektik sokratik yang digunakan untuk menggali logika-logika terdalam individu saat proses konseling.

Berdasarkan uraian tersebut, maka konseling kognitif-behavioral berbantuan web e-counseling IKIP Siliwangi dapat digunakan untuk meningkatkan efikasi diri performa akademik mahasiswa di masa pandemi Covid-19 ini.

## **METODE**

Pendekatan kuantitatif dipilih karena dalam menganalisis data penelitiannya menggunakan metode hitung statistik yang formal dan menyajikan hasil perhitungannya dalam bentuk angka (Creswell, 2012). Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimen dengan One Group Pre-test dan Post-test Design yaitu suatu rancangan penelitian yang bertujuan untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian dengan melihat efektivitas konseling kognitif-behavioral sebagai treatment terhadap efikasi diri performa akademik mahasiswa. Sedangkan menurut Creswell (2012) One Group Pre-test dan Post-test Design merupakan salah satu pendekatan dalam kuasi eksperimen dengan subyek penelitiannya dipilih bukan dengan cara acak (random) dengan pertimbangan dan ciri-ciri yang diinginkan peneliti guna menunjang keberhasilan dalam melakukan penelitian atau disebut purposive sampling (Sugiyono, 2011).

Adapun cara dalam penentuan sampelnya yaitu peneliti menjangkau mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi, Kota Cimahi, Jawa Barat, yang dinilai mempunyai potensi akademik memadai namun tidak mempunyai efikasi diri yang cukup

dengan menggunakan angket efikasi diri performa akademik berdasarkan dimensi efikasi diri dari Bandura yaitu magnitude (tingkat kesulitan tugas yang dihadapi individu), generality (kemampuan individu dalam menguasai suatu tugas), dan strength (kekuatan dan kemantapan individu terhadap keyakinannya).

Analisis data pada penelitian ini menggunakan Wilcoxon Sign Rank Test dikarenakan datanya berdistribusi tidak normal. Analisis data dilakukan dengan cara subyek penelitian diberikan pre-test dan post-test guna melihat ada atau tidaknya efektivitas konseling kognitif-behavioral terhadap efikasi diri performa akademik mahasiswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Pengujian validitas instrumen efikasi diri performa akademik dilakukan dengan menggunakan program SPSS 24.0. Dasar pengambilan keputusan dalam menentukan item yang dianggap valid atau tidak adalah dengan membandingkan nilai probabilitas (Sig.) yang diperoleh dengan  $\alpha = 0,05$ . Adapun hasil analisis validitas instrumen efikasi diri performa akademik yaitu sebagai berikut :

Tabel 1. Validitas Instrumen Efikasi Diri Performa Akademik

Jenis Item	No. Item	Jumlah
Item Valid	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 23.	19
Item Tidak Valid (Revisi)	5, 13, 17, 18.	4
Total		23

Kemudian untuk pengklasifikasian koefisien reliabilitasnya merujuk pada pengklasifikasian yang dikemukakan oleh Guilford (Muliati, 2015) yaitu:

Tabel 2. *Evaluating Reliability Coefficient*

Nilai Reliabilitas	Kriteria
0,81 – 1,00	Sangat Reliabel
0,61 – 0,80	Reliabel
0,41 – 0,60	Cukup Reliabel
0,21 – 0,40	Kurang Reliabel
..... – 0,20	Tidak Reliabel

Instrumen efikasi diri performa akademik dianalisis reliabilitasnya dan didapatkan hasilnya sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Koefisien Reliabilitas

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.554	23

Merujuk pada klasifikasi koefisien reliabilitas tersebut maka hasil reliabilitas untuk 23 item pada instrumen efikasi diri performa akademik sebesar 0,545 sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut memiliki daya cukup reliabel artinya instrumen ini mampu menghasilkan skor-skor secara konsisten pada setiap itemnya serta cukup layak untuk digunakan dalam penelitian.

Pengujian hipotesis “kognitif behavior terapi untuk meningkatkan efikasi diri performa akademik” ini menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan bantuan SPSS 24.0 karena data penelitiannya tidak berdistribusi normal. Pengujian statistika ini digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat efikasi diri performa akademik antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan konseling kognitif-behavioral.

Dasar pengambilan keputusannya adalah dengan membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh Asymp. Sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0.05 yaitu jika  $p < 0.05$  maka  $H_a$  diterima ataupun sebaliknya. Adapun hasil perhitungannya tersaji dalam tabel berikut ini:

Tabel 4. Hasil *Wilcoxon Sign Rank Test*

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah – Sebelum	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	13 <sup>b</sup>	7.00	91.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	13		

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Sesudah – Sebelum
Z	-3.210 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Dari hasil pengujian tersebut, Asymp.Sig (2-tailed) 0.001 sehingga  $p < \alpha$  yaitu  $0.001 < 0.05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat efikasi diri performa akademik antara sebelum dan setelah diberikan intervensi dengan konseling kognitif-behavioral.

## Pembahasan

Keefektifan konseling kognitif-behavioral dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Manuardi (2018) terkait pengaruh strategi restrukturisasi kognitif (salah satu teknik cognitive-behavior therapy) terhadap efikasi diri performansi akademik mahasiswa psikologi di Universitas Negeri Malang. Keefektifan konseling kognitif-behavioral ini juga telah banyak dijadikan sebagai pendekatan untuk menangani berbagai permasalahan sebagaimana yang dikemukakan oleh Dobson (2010) bahwa konseling kognitif-behavioral ini telah berhasil mengatasi berbagai macam gangguan psikis yang menyebabkan manusia memiliki irasionalitas. Keefektifan tersebut dikarenakan mahasiswa diajarkan bagaimana cara untuk meningkatkan keterampilannya dalam menyadari pikiran dan emosinya,

**.Konseling Kognitif-Behavioral : Suatu Pendekatan Berbantuan E-Counseling IKIP Siliwangi Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Performa Akademik. IKIP Siliwangi.**

mengidentifikasi situasi, pikiran, dan perilaku yang mempengaruhi emosinya, dan meningkatkan perasaan dengan mengubah pikiran dan perilakunya yang disfungsi (Cully & Teten, 2008). Dengan cara membuat kebiasaan berfikir positif dan selalu memertanyakan alasan mengapa pikiran irasional itu dapat menimbulkan gangguan yang menghambat keberfungsian secara sosial (Hartanto, 2012) atau dengan memahami cara individu menginterpretasikan suatu peristiwa yang memengaruhi individu dalam bertindak (Redd dalam Desmita, 2012).

Keefektifan penelitian ini juga didukung dengan dikembangkannya web e-counseling IKIP Siliwangi sesuai dengan kebutuhan dan kemudahan akses, serta mempermudah mahasiswa dalam pengoperasiannya. Penerapan E-Counseling IKIP Siliwangi sebagai media yang digunakan dalam pelaksanaan kognitif behavior terapi adalah sebuah jawaban dari sebuah permasalahan-permasalahan yang timbul dengan nama pandemi covid-19 ini, e-counseling IKIP Siliwangi ini sama dengan web, chat room, serta wadah-wadah yang berbasis internet of thing lainnya. Selain itu fitur-fitur yang dihadirkan sangatlah opsional dan mengacu pada standarisasi e-counseling oleh National Board of Certified Counselors (NBCC) dengan melakukan asesmen dan pemilihan konselor sesuai keinginan individu yang sesuai dengan keadaan permasalahan yang dialami oleh individu baik dalam bidang akademik ataupun dalam bidang pribadi, sosial, dan karier.

Efek pandemi Covid-19 ini banyak dirasakan oleh mahasiswa karena mengalami perubahan sistem belajar mengajar, serta tuntutan tugas yang dianggap lebih sulit, sehingga dibutuhkan kesiapan untuk menyesuaikan diri agar tidak ketinggalan pelajaran. Kondisi tersebut mengharuskan mahasiswa untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan belajar dan teknik pengajaran yang baru, sehingga perlu ditingkatkannya efikasi diri performa akademik. Bandura (1995) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan untuk menarik kesimpulan terhadap situasi yang sedang dihadapi. Efikasi diri berbeda dengan ekspektasi hasil respons. Efikasi diri yang dipersepsi mengacu pada keyakinan seseorang terkait kapabilitasnya dalam mengorganisasikan dan melaksanakan rangkaian tindakan yang dibutuhkan dalam mengelola situasi prospektif. Ekspektasi hasil adalah tentang kemungkinan konsekuensi yang akan dihasilkan atas suatu perilaku. Judgment bahwa mahasiswa mampu lulus dengan nilai sangat baik adalah sebuah judgment efikasi. Tetapi pengakuan sosial yang diantisipasi melalui lulus dengan nilai baik adalah ekspektasi hasil, dan hasil adalah konsekuensi tindakan dan bukan tindakan itu sendiri.

Secara etimologi, performa atau dalam bahasa Inggris disebut sebagai performance yang didefinisikan oleh Bernardin & Russell (1993) sebagai hasil dari suatu kegiatan selama suatu periode waktu tertentu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa efikasi diri performa akademik yaitu keyakinan pada diri individu untuk mengarahkan dirinya melalui kemampuan mengontrol proses berpikir, motivasi, dan tindakannya yang bertujuan untuk menguasai situasi tertentu yang mengarah pada ilmu pengetahuan yang bersifat ilmiah dan dapat diukur baik berupa nilai maupun dalam bentuk prestasi akademik (Manuardi, 2018).

Adapun ciri-ciri efikasi diri performa akademik dapat dilihat melalui tiga dimensi (Bandura dalam Jones, 2011) yaitu; (1) Magnitude atau tingkat kesulitan tugas yang dihadapi individu, (2) Generality atau kemampuan individu dalam menguasai suatu tugas, dan (3) Strength atau kekuatan dan kemantapan individu terhadap keyakinannya. Berdasarkan pada aspek/dimensi tersebut, tingkat efikasi diri performa akademik dalam penelitian ini lebih ditunjukkan pada dimensi strength yaitu dengan memiliki keyakinan bahwa keberhasilan dan

kesuksesan adalah milik individu yang bekerja keras, serta keyakinan bahwa belajar dengan tekun dapat membuat seseorang meraih kesuksesan. Kemudian pada dimensi magnitudo yaitu dengan selalu dapat menyelesaikan setiap tugas tepat pada waktunya dan memiliki keyakinan jika menunda waktu sama saja menabung penderitaan di masa depan. Sedangkan pada aspek generality ditunjukkan dengan memiliki kemampuan dalam mengelola setiap bakat dalam dirinya.

Perkembangan efikasi diri pada setiap fasenya membutuhkan kompetensi dari individu meskipun tahap perkembangan pada setiap individu tidak sama karena menurut Bandura (Wijaya, I. P., 2012) tingkat efikasi diri akademik mengacu pada kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas studinya dengan target hasil dan waktu yang telah ditentukan. Juga mengacu pada seberapa besar keyakinan seseorang tentang kemampuannya dengan melakukan aktivitas belajar dan menyelesaikan tugas-tugas belajarnya yang berdasarkan atas kesadaran diri tentang pentingnya pendidikan, nilai dan harapan pada hasil yang akan dicapai kegiatan belajar.

Penerapan konseling kognitif-behavioral dalam meningkatkan efikasi diri performa akademik ini adalah dengan cara membantu individu (mahasiswa) untuk belajar mengidentifikasi, bertanya dan mengubah pikiran, sikap, keyakinan, dan asumsi yang terkait dengan masalah yang dihadapinya serta berhubungan dengan reaksi emosi dan perilaku pada suatu situasi (Rector, 2010). Kemampuan mahasiswa dalam mengidentifikasi tersebut dapat dilihat dari hasil observasi dari lembar kerja yang diberikan pada sesi pertama, yaitu mahasiswa sudah mampu mengidentifikasi kondisi atau keadaan apa saja yang dapat menyebabkan menurunkan efikasi diri akademiknya. Sedangkan kemampuan mahasiswa untuk bertanya dapat dilihat dari proses konseling pada bagian consequence meskipun ada beberapa mahasiswa yang sering kebingungan ketika harus menjawab pertanyaannya sendiri, apakah akan mempertahankan pikiran atau belief tersebut (sesuai dengan tujuan dari setiap sesinya) dan apa konsekuensi yang akan didapatkan jika tetap mempertahankan belief tersebut. Kemudian kemampuan mahasiswa dalam mengubah pikiran, sikap, dan keyakinannya dapat dilihat pada tahapan disputing, dimana mahasiswa mencari pemecahan masalah dari setiap masalah yang sedang dihadapinya.

## **SIMPULAN**

Kognitif behavior terapi telah efektif dalam meningkatkan efikasi diri performa akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi terutama dalam meningkatkan keyakinan mahasiswa bahwa keberhasilan dan kesuksesan adalah milik seseorang yang bekerja keras, keyakinan bahwa belajar dengan tekun dapat membuat seseorang meraih kesuksesan berusaha untuk selalu dapat menyelesaikan setiap tugas tepat pada waktunya dan memiliki keyakinan jika menunda waktu sama saja menabung penderitaan di masa depan, dan memiliki kemampuan dalam mengelola setiap bakat dalam dirinya. Sehingga bisa dijadikan referensi bagi praktisi untuk mengatasi permasalahan dalam bidang akademik terutama yang berkaitan dengan efikasi diri performa akademik.

## **REFERENSI**

Bachria, R. D. (2012). Efikasi Diri Pada Performa Akademik Asisten Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. (Unpublished Doctoral Dissertation). Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia.

**.Konseling Kognitif-Behavioral : Suatu Pendekatan Berbantuan E-Counseling IKIP Siliwangi Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Performa Akademik. IKIP Siliwangi.**

- Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy in Changing Societies*. New York: Cambridge University Press.
- BBC. (2019). Peringkat pendidikan Indonesia di bawah Malaysia dan Brunei, China yang terbaik di dunia, Online, Diakses pada tanggal 10 Maret 2020.
- Bernardin, H. J & Russel, J. E. A. (1993). *Human Resource Management*. Singapore: McGraw Hill, inc.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Cully, A. & Teten, A. (2008). *A therapist's guide to brief cognitive behavioral therapy*. Houstin: Departement of veterans affairs south central MIRECC.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dewi, F. A., Atmoko, A., & Triyono, T. (2016). Keefektifan Teknik Self Instruction dalam Konseling Cognitive Behavior Counseling untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial Siswa SMKN 2 Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(4), 172-178. <http://dx.doi.org/10.17977/um001v1i42016p172>
- Dobson, K. S. (2010). *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. (third Edition). New York : The Guilford Press.
- Fatimah, S. (2017). Efektivitas Konseling Kognitif-Perilaku untuk Mereduksi Stres Akademik Peserta Didik Kelas XI Farmasi SMK Al-Wafa Ciwidey Kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(1), 93-122. <http://dx.doi.org/10.29080%2Fjkbki.v6i1.50>.
- Hartanto, D. (2012). *Bimbingan Dan Konseling Menyontek (Mengungkap Akar Masalah Dan Solusinya)*. Jakarta: Indeks.
- Jones, R. N. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi (Eds 4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kwon, J. W and Kim, S.D. (2014). Characterization of an antibiotic produced by bacillus subtilis JW-1 that suppresses *Ralstonia solanacearum*. *J. Microbiol. Biotechnol.* 24(1): 13-18, <http://dx.doi.org/10.4014/jmb.1308.08060>.
- Manuardi, A. R. (2018). *Pengaruh Strategi Restrukturisasi Kognitif terhadap Efikasi Diri Performansi Akademik Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang*. (Thesis). Universitas Negeri Malang, Indonesia.
- Manuardi, A. R. (2019). The Language Style of Prospective Counselors in Islamic Perspectives: Implications for Career Counseling. *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 10 (2), 315-328. <http://dx.doi.org/10.21043/kr.v10i2.6594>.
- Muliawati, A. (2015). *Hubungan Word Of Mouth Dengan Postpurchase Dissonance Pada Wanita Konsumen Skin Care X Di Kota Bandung*. (Doctoral dissertation) Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung, Indonesia.
- O'Brien, P., Revaprasadu, N. (2013). *Solid-State Materials, Including Ceramics and Minerals*. In Reedijk, J., Poeppelmeier, K. (eds.), *Comprehensive Inorganic Chemistry II*, 2nd ed. Elsevier. United states. pp.xxii-xxiv.
- Rusmana, N. (2009). *Bimbingan dan konseling kelompok di sekolah (Metode, teknik, dan aplikasi)*. Bandung: Rizqi Press.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wijaya, I. P. (2012). Efikasi diri akademik, dukungan sosial orangtua dan penyesuaian diri mahasiswa dalam perkuliahan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.30996/persona.v1i1.14>