

**UPAYA MENINGKATKAN EFIKASI DIRI PADA SISWA
DENGAN KONSELING RASIONAL EMOTIF PERILAKU (KREP)
KELAS XII IPA 2 SMAN 3 MENGGALA TULANG BAWANG
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Beby Mutia Putri¹, Joko Sutrisno AB², Siti Zahra Bulantika³
¹²³STKIP PGRI Bandar Lampung
bebymutia4@gmail.com¹, jokosutrinoab@gmail.com²,
sitizhrabulantika@gmail.com³

Abstrak: Efikasi diri yang rendah membuat siswa mengalami ketidakyakinannya terhadap kemampuan diri sendiri menyebabkan takut kegagalan, meragukan kemampuan diri sendiri. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan efikasi diri pada siswa dengan teknik konseling Rasional Emotif Perilaku (KREP) pada siswa kelas XII Ipa 2 SMAN 3 Menggala Tulang Bawang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) dengan sampel sebanyak 5 orang siswa yang mengalami efikasi diri yang rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tindakan dari siklus I yakni 37,4% dan hasil siklus II yakni 47,06%, kegiatan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan efikasi diri pada siswa kelas XII Ipa 2 SMAN 3 Menggala Tulang Bawang telah terlaksana dengan baik. Ini terbukti dari pencapaian hasil siklus I dan siklus II yang menunjukkan adanya peningkatan efikasi diri pada siswa mencapai hasil yang diharapkan.

Kata Kunci: Konseling kelompok, Efikasi diri

Abstract: Low self-efficacy makes students experience their lack of confidence in their own abilities, causing fear of failure, doubting their own abilities. Thus, this study aims to increase self-efficacy in students with Rational Emotive Behavioral counseling techniques (KREP) in class XII Ipa 2 students of SMAN 3 Menggala Tulang Bawang. This study used the guidance and counseling action research method (PTBK) with a sample of 5 students who experienced low self-efficacy. The results showed that the actions of the first cycle were 37.4% and the results of cycle II, namely 47.06%, group counseling service activities in increasing self-efficacy in class XII Ipa 2 SMAN 3 Menggala Tulang Bawang have been carried out well. This is evident from the achievement of the results of cycle I and cycle II which show an increase in self-efficacy in students achieving the expected results.

Keywords: Group Counseling, Self efficacy

PENDAHULUAN

Efikasi diri merupakan hal yang terpenting dalam dunia pembelajaran, dimana seorang harus meyakini terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi permasalahan-permasalahan di dalam dunia pembelajaran, karena dari kemampuan yang dimiliki itulah seseorang dapat dengan tegas menyampaikan apa yang dia ketahui dan dapat dengan mudah menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang sedang di hadapi.

Menurut Woolfolk (2004), mengungkapkan bahwa Efikasi diri adalah sebuah penilaian secara spesifik yang berkaitan dengan kompetensi guna mengerjakan sebuah tugas yang spesifik pula. Sedangkan Menurut Bandur (1997), mengungkapkan bahwa keyakinan seseorang kepada kemampuan mereka akan mengutip mempengaruhi cara individu tersebut dalam merespon situasi atau kondisi tertentu. Efikasi diri juga sangat diperlukan dalam berbagai hal salah satunya

kesiapan seseorang ketika akan tampil agar mendapatkan hasil yang maksimal. Sebagaimana indikator Efikasi diri yang baik, mengacu pada Dimensi Efikasi diri yaitu dimensi level, dimensi generality dan dimensi strength.

Berdasarkan menurut Widiyanto (2012), Merumuskan beberapa indikator Efikasi diri yang baik yaitu, yakin dapat menyelesaikan tugas tertentu. Individu yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas tertentu, yang mana individu sendirilah yang menetapkan tugas (target) apa yang harus diselesaikan, yakin dapat memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan dalam menyelesaikan tugas. Individu mampu menumbuhkan motivasi pada dirinya sendiri untuk memilih dan melakukan tindakan-tindakan yang diperlukan dalam rangka menyelesaikan tugas, yakin bahwa diri mampu berusaha dengan keras, gigih dan tekun. Adanya usaha yang keras dari individu untuk menyelesaikan tugas yang ditetapkan dengan menggunakan segala daya yang dimiliki, yakin bahwa diri mampu bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan. Individu mampu bertahan saat menghadapi kesulitan dan hambatan yang muncul serta mampu bangkit dari kegagalan, yakin dapat menyelesaikan tugas yang memiliki range yang luas ataupun sempit (spesifik). Individu yakin bahwa dalam setiap tugas apapun dapat ia selesaikan meskipun itu luas ataupun spesifik.

Apa bila siswa atau peserta didik memiliki Efikasi diri yang rendah dengan ciri-ciri, lamban dalam membenahi atau mendapatkan kembali Efikasi dirinya ketika menghadapi kegagalan, tidak yakin bisa menghadapi masalahnya, menghindari masalah yang sulit (ancaman dipandang sebagai sesuatu yang harus dihindari), mengurangi usaha dan cepat menyerah ketika menghadapi masalah, ragu pada kemampuan diri yang dimilikinya, tidak suka mencari situasi yang baru, aspirasi dan komitmen pada

tugas lemah. maka akan sangat besar sekali kemungkinan seseorang tersebut mengalami kesusahan berbicara didepan banyak orang.

Efikasi diri merupakan evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan. Bandura dan Wood menjelaskan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi. (dalam Baron dan Byrne, 1991).

Efikasi diri sendiri merupakan aspek yang sangat penting dalam dunia pendidikan saat ini dimana seorang siswa diwajibkan memiliki sebuah kompetensi yang ada pada dirinya dalam mengerjakan sesuatu, salah satunya yang penting dalam pembelajaran saat ini adalah kemampuan seorang siswa dalam berbicara atau tampil di depan kelas dalam rangka mempresentasikan atau menjelaskan apa yang telah dia pahami. Dalam mempresentasikan suatu pelajaran misalnya seorang anak harus menguasai materi yang akan disampaikan didepan kelas, dan tak jarang pula dari siswa yang menjadi gugup ketika maju didepan kelas karena dia merasa tidak yakin terhadap kemampuan atau kompetensi yang dia miliki ketika tampil mempresentasikan salah satu mata pelajaran didepan kelas. Hal ini disebabkan karena kemampuan diri yang membawa pengaruh terhadap kognisi dan perilaku seseorang yang berbeda-beda.

Menurut Gist dan Mitchell mengatakan bahwa efikasi diri dapat membawa pada perilaku yang berbeda di antara individu dengan kemampuan yang sama karena efikasi diri mempengaruhi pilihan, tujuan, pengatasan masalah, dan kegigihan dalam berusaha (Gufron dan Rini, 2011). Efikasi diri sangat penting dalam menangani ketidak yakinan yang ada pada diri ketika seseorang tampil didepan umum. Dimana seseorang harus

yakin terhadap apa yang dia miliki untuk dapat menghadapi permasalahan-permasalahan yang ada pada dirinya terutama kegugupan yang terjadi pada dirinya ketika tampil mempresentasikan suatu pelajaran didepan kelas.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Di SMAN 3 Menggala Tulang Bawang terdapat beberapa siswa dari keseluruhan siswa yang berjumlah 21 siswa yang mengalami Efikasi diri yang rendah sehingga kesulitan mengembangkan kemampuannya saat proses belajar mengajar untuk tampil ataupun presentasi pelajaran didepan teman-teman dikelas mengalami kegugupan, terkadang sampai hilang konsentrasi, karena tidak yakin terhadap potensi kemampuannya, tidak hanya dalam lingkup sekolah diluar lingkup sekolah pun siswa mengalami efikasi diri yang rendah menyebabkan siswa kesulitan dalam memperdalam kemampuannya. Salah satu teknik yang menjadi langkah untuk mengatasi permasalahan siswa yakni rendahnya efikasi diri disekolah adalah dengan Teknik Konseling Rasional Emotif Perilaku (KREP).

Konseling Rasional Emotif Perilaku (KREP) merupakan pengembangan dari rational therapy dan rational emotive therapy yang diciptakan dan dikembangkan oleh Albert Ellis sejak menekuni bidang psikologi klinis pada tahun 1942. Albert Ellis seorang psikoterapis yang terinspirasi oleh ajaran-ajaran filsuf Asia, dan Barat klasik dan modern yang lebih mengarah pada teori belajar kognitif.

Konseling Rasional Emotif Perilaku merupakan salah satu bagian dari cognitive behavior therapy (CBT) (Habsy, 2017). Konseling Rasional Emotif Perilaku menekankan pada peran penting kognisi dalam mempengaruhi fungsi manusia. Mengubah kognisi seseorang adalah cara yang efektif dalam meningkatkan aspek kognitif, emosi dan perilaku. Dalam konseling REBT, Ellis

mengakui kognisi, emosi dan perilaku saling berinteraksi satu sama lain (Dryden,2003). Seperti yang dikemukakan oleh Ellis “Ketika mereka beremosi, mereka juga berpikir dan bertindak. Ketika mereka bertindak, mereka juga berpikir dan beremosi. Ketika mereka berpikir, mereka juga beremosi dan bertindak” (Corey, 2005).

Menurut Ellis & Grieger (1986) Konseling Rasional Emotif Perilaku dikembangkan dan dibangun berdasarkan tiga pandangan, yaitu: 1) Filsuf Epictus, yang menyatakan bahwa “orang menjadi terganggu bukan oleh benda-benda, melainkan oleh apa yang dipandangnya tentang benda itu”, 2) Adler, yang berpendapat bahwa reaksi serta gaya hidup individu ada hubungannya dengan keyakinan dasarnya sendiri dan karenanya diciptakan secara kognitif, 3) pandangan Shakespeare, yang menyatakan bahwa “tidak ada satupun yang baik dan buruk, kecuali pikiran yang menjadikan demikian”. Emotif Perilaku (KREP).

Berdasarkan teori yang peneliti analisis melalui jurnal Teknik ini cocok dan efektif untuk menangani pemikiran atau perilaku menyimpang pada diri siswa terutama pada efikasi diri bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi sistem keyakinannya yang tidak rasional dan kemudian memodifikasinya agar menjadi lebih rasional. Dari fakta masalah yang terjadi rendahnya efikasi diri pada siswa membuat siswa tidak yakin dengan kemampuannya membuat siswa sering merasa gugup dan tidak mampu berbicara didepan siswa lainnya.

METODE

Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) merupakan penelitian kolaboratif yaitu suatu penelitian kerjasama antara konselor dengan teman sejawatnya dimana mereka bekerja. Teman sejawat bisa teman seprofesi (sesama konselor), guru bidang studi, atau pemimpin terkait.

Menurut arikunto (2018:160) bahwa metode penelitian adalah cara yang digunakan untuk peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Di dalam penelitian ini penulis menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Istilah dari Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dapat diartikan sebagai suatu bentuk penelitian yang bersifat secara langsung dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan meningkatkan hal-hal yang diinginkan demi tercapainya tujuan tertentu. Penelitian tindakan merupakan pengumpulan informasi yang sistematis yang dirancang untuk menghasilkan perubahan sosial, Bodgan & Biklen (Madya, 2009:9).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Berdasarkan hasil observasi awal, diketahui bahwa jumlah siswa yang mengalami efikasi diri yang rendah dengan kategori tinggi ada 5 dari 21 siswa di dalam kelas XII Ipa 2.

Deskripsi Siklus I

Dari hasil observasi pada Siklus I didapat data sebagai berikut:

Tabel
Efikasi diri sebelum diberikan layanan konseling kelompok (kondisi awal)

No	Kode siswa	Skor	Keterangan
1	Anggika saputra	0	Tinggi
2	Bayu pramudya	4	Tinggi
3	Rian	3	Tinggi
4	Wawansyah	9	Tinggi
5	Yazid satria	0	Tinggi
Jumlah		256	
Rata-Rata		51,20%	

Berdasarkan hasil skor observasi Efikasi diri siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dapat dijelaskan bahwa angka ketercapaian skor diperoleh rata-rata 51,20 % Jumlah skor tersebut yaitu AS, BP, RN, WS, Dan YS dapat diklarifikasikan dalam Efikasi diri kategori tinggi.

Berdasarkan data tersebut maka peneliti melakukan layanan konseling kelompok terhadap 5 siswa yang memiliki kategori tinggi. Langkah selanjutnya memberikan layanan konseling kelompok terhadap 5 siswa tersebut dengan 3 kali pertemuan pada siklus I dan 3 kali pertemuan pada siklus II.

1. Deskripsi Siklus II

Sebagaimana Siklus I, pada Siklus II observasi dilakukan selama tindakan, setelah melaksanakan layanan konseling kelompok, maka peneliti mengemukakan adanya peningkatan eEfikasi diri siswa. Hasil ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel
Rekapitulasi Hasil Data Efikasi Diri Pada Siswa Setelah Memperoleh Layanan Konseling Kelompok Pada Siklus II

No	Kode Siswa	Pertemuan ke-I	Pertemuan ke-II	Jumlah	Rata-Rata	Ket
1	AS	42	38	80	40%	Rendah
2	BP	37	35	72	36%	Rendah
3	RN	36	33	69	34,5 %	Rendah
4	WS	43	36	79	39,5 %	Rendah
5	YS	40	34	74	37%	Rendah
Jumlah					187	
Rata – rata					37,4%	

Berdasarkan hasil pengamatan/observasi masalah Efikasi diri pada siswa dijelaskan bahwa kelima siswa tersebut mengalami masalah Efikasi diri yang tinggi sehingga menyebabkan minimnya rasa percaya diri.

Setelah melakukan siklus ke II dengan melakukan pertemuan keempat dan kelima maka masing-masing siswa mencapai angka dengan rata-rata AS (40%) dalam kategori rendah, BP mencapai (36%)dalam kategori rendah, RN mencapai rata-rata (34,5%) dalam kategori rendah, WS mencapai rata-rata (39,5%) kategori rendah dan YS mencapai rata-rata (37,4%) dalam kategori rendah.

Dapat disimpulkan bahwa 2 siswa yaitu BP dan RN berada dalam level sedang dan 3 siswa yaitu AS, WS dan YS mengalami peningkatan dalam meningkatkan rasa kemampuan diri yang disebabkan oleh Efikasi diri dan dapat dikategorikan rendah.

Sedangkan BP dan RN pada siklus I berada dikategori sedang dan setelah diberikan siklus II maka berada pada kategori rendah.

Oleh karena itu, dapat diketahui dari diadakannya pertemuan ke IV mengalami peningkatan namun kegiatan layanan konseling kelompok belum maksimal. Peneliti memutuskan untuk meneruskan penelitian di pertemuan ke V sehingga hasil dapat dalam kategori rendah.

B. PEMBAHASAN

Menurut Woolfolk (2004), mengungkapkan bahwa Efikasi diri adalah sebuah penilaian secara spesifik yang berkaitan dengan kompetensi guna mengerjakan sebuah tugas yang spesifik pula. Sedangkan Menurut Bandura (1997), mengungkapkan bahwa keyakinan seseorang kepada kemampuan mereka akan mengutip mempengaruhi cara individu tersebut dalam merespon situasi atau kondisi tertentu.

Menurut Prayitno (1995: 62) menyatakan konseling kelompok berarti memanfaatkan dinamika untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling. Konseling kelompok lebih merupakan

suatu upaya bimbingan kepada individu-individu melalui kelompok.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok, pelaksanaan layanan teknik Konseling Rasional Emotif Perilaku (KREP). konseling kelompok yang diberikan peneliti dalam meningkatkan Efikasi diri pada siswa disekolah telah dilaksanakan dengan baik dan telah berjalan sesuai dengan tujuan. Karena hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat Efikasi diri yang berdampak baik pada rasa keyakinan pada diri siswa.

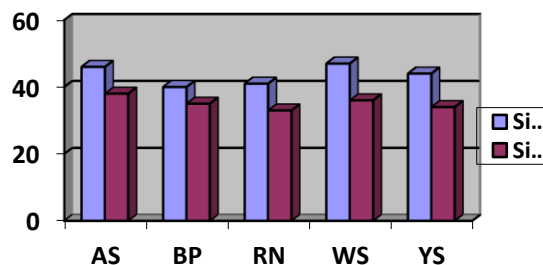
Pelaksanaan layanan teknik Konseling Rasional Emotif Perilaku (KREP) konseling kelompok yang telah dilakukan pada 5 orang siswa kelas XII ipa 2 SMAN 3 Menggala Tulang Bawang merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada siswa bertujuan untuk membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Bantuan yang diberikan kepada siswa melalui teknik Konseling Rasional Emotif Perilaku (KREP) konseling kelompok memberikan dampak positif terhadap perubahan pada diri siswa terkait masalah Efikasi diri.

Terlihat dari proses sebelum dilakukan konseling kelompok oleh peneliti menunjukkan adanya tingkat Efikasi diri dalam katagori rendah, sedang dan tinggi. Pada tingkat Efikasi diri tinggi dimaksudkan ialah ketika siswa tidak yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya cenderung berpikir bahwa apapun yang dijalannya ataupun yang dihadapinya akan menghasilkan kegagalan, merasa cemas, gugup, bahkan hilang konsentrasi saat akan presentasi atau menjelaskan didepan teman sekelas saat proses belajar mengajar berlangsung. Pada tingkat efikasi diri sedang ialah

ketika siswa tidak yakin dengan kemampuannya yang selalu dipikir nya akan selalu gagal tetapi siswa mencoba berani dalam mengemukakan pendapat dan potensinya. Sedangkan pada tingkat efikasi diri rendah ialah ketika siswa sudah bisa mengemukakan kemampuannya dengan sedikit lebih baik, tetapi masih sedikit juga terkadang muncul rasa gugup, takut tapi masih bisa siswa menenangkan pikiran dan mengontrol keadaannya saat menghadapi keyakinan diri nya yang rendah.

Hasil observasi selama siklus I dilaksanakan, yaitu sebanyak tiga kali yaitu adanya peningkatan terhadap siswa yang telah dipilih sebagai subjek sebanyak 5 siswa, 2 siswa berhasil memasuki kategori sedang pada siklus I dilaksanakan yaitu siswa terkadang bisa menunjukkan rasa berani tampil dan mengemukakan kemampuannya, namun masih terdapat 3 siswa yang dalam kategori tinggi yaitu tidak yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya cenderung berpikir bahwa apapun yang dijalaninya ataupun yang dihadapinya akan menghasilkan kegagalan, merasa cemas, gugup, bahkan hilang konsentrasi saat akan presentasi atau menjelaskan didepan teman sekelas saat proses belajar mengajar berlangsung. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk melaksanakan kegiatan siklus II. Lalu hasil observasi selama siklus II dilaksanakan, yaitu pada siklus II terlihat bahwa kegiatan untuk meningkatkan Efikasi diri melalui layanan konseling kelompok siswa sangat efektif dan dapat terlihat bahwa adanya peningkatan yang telah dilakukan pada siklus ke II sesuai kekurangan dan kelebihan yang ada di siklus I. Pada siklus ke II siswa sudah masuk dalam katagori rendah yaitu ketika siswa sudah bisa bersikap sangat yakin pada kemampuan diri.

Rekapitulasi hasil data Tingkat Efikasi diri setelah memperoleh Layanan konseling kelompok pada siklus 1 dan siklus 2



Berdasarkan dari hasil evaluasi mengenai 5 siswa yang memiliki tingkat Efikasi diri tinggi nampak adanya perubahan yang signifikan. Kelima siswa tersebut sudah dapat meningkatkan Efikasi diri dengan baik. Hal ini menunjukkan pengaruh positif pada layanan teknik Konseling Rasional Emotif Perilaku (KREP) konseling kelompok dalam meningkatkan rasa Efikasi diri pada siswa pada siklus I dan siklus II.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang upaya guru bimbingan konseling meningkatkan Efikasi diri melalui konseling kelompok dengan teknik Konseling Rasional Emotif Perilaku (KREP) Pada Siswa Kelas XII ipa 2 SMAN 3 Menggala Tulang Bawang Tahun Pelajaran 2022/2023. Dapat diketahui bahwa meningkatnya Efikasi diri dijabarkan sebagai berikut:

1. Melalui layanan teknik Konseling Rasional Emotif Perilaku (KREP) konseling kelompok sesuai penelitian dapat meningkatkan Efikasi diri pada siswa. Hal ini dapat ditunjukkan dengan hasil data pengamatan/observasi, angket dan wawancara yang telah dilakukan pada siswa mulai dari siklus I sampai siklus II dan terjadi penurunan.
2. Masalah Efikasi diri pada siswa sebelum memperoleh kegiatan layanan teknik Konseling Rasional Emotif

Perilaku (KREP) konseling kelompok, diperoleh 51,20% setelah mendapatkan layanan konseling kelompok pada siklus I mencapai 47,6% kategori sedang. Dikarenakan masih terdapat kendala seperti masih adanya siswa yang termasuk dalam kategori tinggi, oleh karena itu peneliti memutuskan untuk melanjutkan penelitian pada siklus II. Pada siklus II terjadinya penurunan mencapai kategori rendah sebesar 37,4% sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan teknik Konseling Rasional Emotif Perilaku (KREP) konseling kelompok mampu meningkatkan Efikasi diri pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberlt, Bandura. (2010). *Pengertian Efikasi diri dalam Teori Social*. Jakarta: Bina aksara.
- Alwisol, Ghufon. dkk. (2014). *Efikasi diri Menurut Para Ahli*. E-Journal Jurnal Karya Ilmiah Pendidikan.com. Vol II, No. 3
- Alberlt, Ellis. E- jurnal. Article. Ac. Id. *Pengertian Konseling Rasional Emotif Perilaku (KREP)*. Bandung: Alfabeta.
- Alfaberlt Ellis. Benard. (1986). *Sejarah, Tujuan, pandangan manusia tentang Konseling Rasional Emotif Perilaku dan penjelasannya*.
- Alwisol. (2014). *Faktor-faktor yang mempengaruhi Efikasi diri*: Jakarta Hal 112-126.
- Bandura. (2014). *Manfaat Efikasi diri*. Uny.com. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bandura. *Proses psikologis dalam (efikasi diri)*. Jakarta: Depdiknas.
- Bandura. (2018). *Penerapan Konseling Rasional Emotif Perilaku Meningkatkan Efikasi diri*. Jakarta: PT. Reneka cipta.
- Dewa, Ketut Sukardi (2003). (dalam modul noviana) *Bimbingan Konseling Kelompok*.
- Ghufon, dkk. (2014). *Indikator Efikasi diri*. Yogyakarta: Kepel Press.
- Handayani, Desi Nurwidayanti. (2013). *Dampak Efikasi diri*. Eureka Pendidikan.com.
- Kim, Dkk (2019). *Efikasi diri pada teknik konseling rasional emotif perilaku (KREP)*. Jurnal Bk unesa.
- Kunto, Ari. (2018). *Definisi Metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Prayitno. (1997). *Pelayanan bimbingan dan konseling sekolah menengah umum (SMU)*. Jakarta: PT Bina Sumber Daya MIPA.
- Sugiono. (2018). *Ciri-ciri Efikasi diri yang seimbang dan rendah*. Bandung: Refika Aditama.
- Tatik Romlah (2001). (dalam modul noviana) *Bimbingan Konseling Kelompok*.
- Winanto (2006). *Peningkatan Efikasi diri individu*. Bandung: zona pendidikan.

