

## **PSIKOEDUKASI: MENGENAL *SELF EFFICACY* UNTUK BIJAK BER-AI DENGAN KOMUNIKASI *CONFIRMATORY FEEDBACK***

**Ayu Laksita Utami, Chairunissa, Ega Abinowo Herlambang, Evi Santi Pratiwi\*,  
Muhammad Hafizh Syahri**

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Correspondensi author email: 2022105151214@mhs.ubharajaya.ac.id

### ***Abstract***

*Low self-efficacy is a massive problem among Indonesian teenagers and can affect mental health. Meanwhile, the unwise use of AI will have a worse impact if not handled properly. Psychoeducation: Getting to Know Self-Efficacy for Wise AI with Confirmatory Feedback Communication aims to increase self-efficacy and awareness of the wise use of AI technology among students of SMK Negeri 67 Jakarta. Using the confirmatory feedback approach, this psychoeducational activity was carried out through a series of pre-tests, providing materials, discussions in small groups to confirm participants' views, and post-tests. The results of the analysis showed that an increase in the score of reflective attitudes towards the use of AI was influenced by the score of increasing self-efficacy. This psychoeducation shows that the higher the self-efficacy, the use of AI tends to decrease in the data. The confirmatory feedback approach can also be an educational strategy that supports independent and ethical learning in the digital era.*

**Keywords:** self-efficacy, confirmatory feedback, AI, teenagers, psychoeducation

### **Abstrak**

*Self efficacy yang rendah merupakan masalah yang masif di kalangan remaja Indonesia dan dapat berpengaruh pada kesehatan mental. Sedangkan penggunaan AI yang tidak bijak akan memberikan dampak yang lebih buruk jika tidak ada penanganan yang baik. Psikoedukasi: Mengenal *Self Efficacy* untuk Bijak Ber-AI dengan Komunikasi *Confirmatory Feedback* bertujuan untuk meningkatkan *self efficacy* dan kesadaran penggunaan teknologi AI secara bijak pada siswa SMK Negeri 67 Jakarta. Menggunakan pendekatan confirmatory feedback, kegiatan psikoedukatif ini dilakukan melalui rangkaian pre-test, pemberian materi, diskusi dalam kelompok kecil untuk mengkonformasi pandangan peserta, dan post-test. Hasil analisis menunjukkan peningkatan skor sikap refleksif terhadap penggunaan AI dipengaruhi skor peningkatan *self efficacy*. Psikoedukasi ini menunjukkan semakin tinggi *self efficacy*, maka penggunaan AI justru cenderung menurun dalam data tersebut. Pendekatan confirmatory feedback juga dapat menjadi strategi edukatif yang mendukung pembelajaran mandiri dan etis di era digital.*

**Kata Kunci :** Self-efficacy, Confirmatory Feedback, AI, Remaja, Psikoedukasi

## PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital telah menciptakan lanskap baru dalam dunia pendidikan, terutama dalam cara generasi muda mengakses informasi, menyelesaikan tugas, dan membangun kompetensi akademik. Salah satu teknologi yang mengalami pertumbuhan eksponensial dalam dekade terakhir adalah kecerdasan buatan (Artificial Intelligence/AI). Teknologi ini tidak hanya hadir dalam dunia industri dan bisnis, tetapi juga semakin meresap ke dalam sistem pendidikan dan kebiasaan belajar siswa. Aplikasi seperti ChatGPT, Grammarly, dan platform edukatif berbasis AI kini digunakan secara luas oleh pelajar untuk membantu memahami materi, menyusun tulisan, bahkan menyelesaikan tugas dalam hitungan detik. Kemudahan ini memberikan keuntungan efisiensi, tetapi di sisi lain menimbulkan tantangan serius terkait ketergantungan, plagiarisme, dan penurunan kapasitas berpikir kritis.

Remaja berada pada fase perkembangan yang sangat dinamis, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun sosial. Mereka sangat terbuka terhadap inovasi teknologi, namun belum sepenuhnya memiliki kemampuan reflektif dan etis dalam menggunakannya. Fenomena penggunaan AI secara tidak bijak di kalangan pelajar dapat menghambat proses internalisasi nilai-nilai belajar yang mandiri, bertanggung jawab, dan etis. Bahkan, dalam jangka panjang, hal ini berpotensi menghambat pengembangan karakter dan daya saing remaja dalam menghadapi tantangan era digital yang terus berubah. Sebuah laporan dari KPPPA (2018) menunjukkan bahwa sekitar 56% remaja Indonesia mengalami permasalahan dalam hal kepercayaan diri.

Fenomena rendahnya kepercayaan diri di kalangan remaja Indonesia menjadi perhatian serius. Sebuah penelitian di SMA Negeri 5 Padang menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa mengalami kecemasan (60,8%) dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah (54,4%) (Indah Novia Hendra, 2023). Temuan ini mengindikasikan bahwa kurangnya rasa percaya diri merupakan masalah signifikan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja di lingkungan sekolah.

Kepercayaan diri memiliki kaitan erat dengan kesehatan mental remaja. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Remaja yang merasa tidak mampu atau tidak berharga cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan sosial dan emosional, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi psikologis mereka. Tingkat self-efficacy yang rendah ini berkontribusi terhadap kecenderungan mencari solusi instan, termasuk ketergantungan pada teknologi, tanpa melalui proses berpikir mendalam.

Albert Bandura (1997) mengemukakan bahwa self-efficacy adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Self-efficacy memengaruhi cara individu berpikir, merasa, dan bertindak. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih tangguh menghadapi kegagalan, lebih termotivasi untuk mencoba,

dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan. Dalam konteks pendidikan, siswa dengan self-efficacy yang baik akan lebih aktif mengeksplorasi potensi dirinya, berpikir kritis, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri. Sebaliknya, siswa dengan efikasi rendah akan cenderung menghindari tugas yang menantang, mudah menyerah, dan lebih memilih cara cepat yang tidak mendidik, seperti mengandalkan AI untuk menyelesaikan tugas tanpa memahami materi.

Selain aspek self-efficacy, pendekatan pedagogis juga memegang peran penting dalam membentuk sikap belajar siswa. Salah satu pendekatan yang relevan adalah confirmatory feedback. Berdasarkan kajian Shute (2008), confirmatory feedback merupakan jenis umpan balik yang menegaskan bahwa jawaban atau usaha siswa sudah berada di jalur yang benar. Tidak seperti corrective feedback yang menekankan pada koreksi kesalahan, confirmatory feedback berfungsi sebagai penguatan terhadap pencapaian yang telah tepat. Dalam psikologi pendidikan, pendekatan ini dikaitkan dengan peningkatan motivasi intrinsik, rasa percaya diri, dan pembentukan pola pikir berkembang (growth mindset). Siswa yang menerima penguatan atas usahanya akan merasa dihargai, termotivasi untuk melanjutkan, dan terbuka terhadap pembelajaran yang lebih dalam.

Sayangnya, praktik pembelajaran di banyak institusi pendidikan masih minim dalam hal pemberian umpan balik positif. Umpan balik yang diberikan cenderung bersifat korektif, berfokus pada kesalahan dan kekurangan siswa. Padahal, dalam konteks remaja yang sedang membangun identitas dan harga diri, validasi positif melalui confirmatory feedback sangat penting untuk memperkuat perilaku positif dan meningkatkan keterlibatan belajar. Dengan demikian, mengintegrasikan confirmatory feedback ke dalam proses belajar akan memperkuat dimensi afektif siswa yang selama ini sering terabaikan.

Berdasarkan kerangka teori tersebut, pelatihan ini dirancang sebagai intervensi psikoedukatif untuk meningkatkan self-efficacy siswa sekaligus membimbing mereka dalam menggunakan teknologi AI secara bijak dan etis. SMK Negeri 67 Jakarta dipilih sebagai lokasi kegiatan karena memiliki populasi siswa yang aktif secara digital namun belum memiliki panduan yang terstruktur tentang penggunaan AI dalam konteks pembelajaran. Kegiatan ini merupakan bagian dari upaya pengabdian masyarakat yang bertujuan mendekatkan praktik keilmuan psikologi pendidikan dengan realitas tantangan pendidikan di era teknologi.

Rangkaian kegiatan pelatihan disusun dalam empat tahap utama: pre-test, penyampaian materi psikoedukasi, simulasi tugas mandiri tanpa bantuan AI, dan post-test. Selama proses tersebut, peserta diberikan pemahaman tentang konsep dasar AI, manfaat dan risikonya, serta strategi penggunaan yang bijak. Materi tentang self-efficacy dan confirmatory feedback disampaikan secara interaktif melalui diskusi, permainan edukatif, dan refleksi bersama. Fasilitator memberikan umpan balik afirmatif secara langsung ketika peserta menunjukkan usaha, pemikiran mandiri, atau sikap reflektif. Tujuannya adalah untuk membangun rasa percaya diri

bahwa peserta mampu menyelesaikan tugas tanpa ketergantungan pada teknologi eksternal.

Kegiatan ini tidak hanya bertujuan mengubah cara berpikir peserta terhadap AI, tetapi juga menjadi media untuk membentuk pengalaman belajar yang menyenangkan dan memotivasi. Konsep *positive reinforcement* dalam confirmatory feedback digunakan sebagai alat untuk meningkatkan kepercayaan diri dan memperkuat perilaku belajar mandiri. Dalam jangka panjang, pendekatan seperti ini diyakini dapat meningkatkan ketahanan belajar siswa di tengah gempuran teknologi yang terus berkembang.

Dari sisi desain intervensi, pelatihan ini bersifat preventif dan promotif. Preventif karena mencegah munculnya pola belajar instan yang mengandalkan teknologi tanpa pengolahan kognitif, dan promotif karena menumbuhkan pola pikir positif terhadap proses belajar. Efektivitas pelatihan tidak hanya diukur melalui hasil kuantitatif (pre-test dan post-test), tetapi juga melalui perubahan sikap, narasi reflektif peserta, dan keterlibatan aktif selama kegiatan berlangsung. Dimensi kualitatif ini menjadi indikator penting untuk menilai keberhasilan pendekatan confirmatory feedback sebagai strategi edukatif.

Dengan latar belakang dan landasan teoritis tersebut, makalah ini disusun untuk menjelaskan lebih lanjut mengenai proses pelaksanaan, hasil yang diperoleh, serta analisis efektivitas pelatihan yang telah dilaksanakan. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan model pelatihan karakter digital berbasis psikologi pendidikan, serta menjadi inspirasi bagi praktisi pendidikan untuk lebih memperhatikan aspek afektif dan motivasional dalam proses pembelajaran, khususnya di era kecerdasan buatan yang terus berkembang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan bagian dari program pengabdian kepada masyarakat yang dirancang sebagai intervensi psikoedukatif berbasis teori psikologi pendidikan. Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen sederhana dengan desain pre-test dan post-test satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Model ini dipilih karena sesuai untuk kegiatan yang bertujuan melihat perubahan pemahaman dan sikap peserta sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dalam konteks lapangan. Tujuan utama dari penelitian ini bukan untuk generalisasi, melainkan untuk melihat efektivitas program pelatihan secara praktis dalam skala kecil dan spesifik.

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dan kualitatif, menggabungkan analisis data numerik sederhana dengan eksplorasi data reflektif dari peserta. Aspek kuantitatif ditujukan untuk melihat perubahan skor pemahaman terhadap penggunaan AI secara bijak, sedangkan aspek kualitatif untuk menggali perubahan sikap, pengalaman subjektif, dan persepsi peserta terhadap pelatihan yang mereka ikuti. Penelitian ini menggunakan metode psikoedukasi partisipatif,

yaitu pendekatan yang mengutamakan keterlibatan aktif peserta dalam seluruh proses pelatihan, mulai dari diskusi, simulasi tugas, hingga refleksi kelompok.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa instrumen utama. Pertama, instrumen pre-test dan post-test yang terdiri dari soal pilihan ganda dan pernyataan skala sikap yang disusun untuk mengukur pemahaman siswa terkait penggunaan AI secara bijak, serta persepsi mereka terhadap usaha belajar mandiri. Kedua, catatan observasi fasilitator selama kegiatan berlangsung digunakan untuk menangkap dinamika kelompok, respons peserta, dan keterlibatan siswa selama sesi interaktif. Ketiga, hasil diskusi kelompok dan narasi reflektif peserta dikumpulkan untuk mengidentifikasi perubahan sikap yang tidak dapat terukur secara angka, seperti keberanian menyampaikan pendapat, perasaan dihargai saat mendapat umpan balik positif, serta pengalaman menyelesaikan tugas tanpa bantuan AI.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer yang diperoleh langsung dari peserta kegiatan, yaitu siswa-siswa SMK Negeri 67 Jakarta yang dipilih secara purposif. Sebanyak 19 siswa terlibat dalam kegiatan dan mengisi pre-test, namun hanya 18 siswa yang mengikuti post-test karena satu siswa berhalangan hadir. Kriteria pemilihan peserta meliputi keterwakilan kelas, keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran digital, dan kesiapan mengikuti kegiatan secara penuh. Pendekatan purposif dipilih untuk menjangkau siswa yang mewakili profil umum pengguna aktif teknologi AI di kalangan remaja sekolah menengah kejuruan.

Tipe data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif berupa skor hasil pre-test dan post-test yang dianalisis untuk melihat perbedaan pemahaman sebelum dan sesudah pelatihan. Data kualitatif mencakup catatan lapangan, kutipan langsung dari peserta, serta hasil refleksi tertulis yang menunjukkan perubahan persepsi dan sikap setelah menerima umpan balik positif. Kombinasi kedua jenis data ini bertujuan memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai dampak pelatihan baik dari sisi pengetahuan maupun dimensi afektif peserta.

Analisis data dilakukan secara terintegrasi. Data kuantitatif dianalisis menggunakan uji Paired Sample T-Test untuk melihat signifikansi perubahan skor sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil uji menunjukkan nilai  $t = -0.412$ ,  $p = 0.685$ , dan Cohen's  $d = -0.097$ , yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan secara statistik. Namun demikian, interpretasi data kualitatif mengungkap bahwa sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan dalam hal kepercayaan diri, kemandirian belajar, serta kesadaran etis terhadap penggunaan AI. Analisis data kualitatif dilakukan melalui pendekatan tematik, dengan mengelompokkan respons peserta berdasarkan tema utama seperti self-efficacy, pengalaman belajar mandiri, persepsi terhadap feedback, dan makna penggunaan AI yang bijak.

Metode analisis ini memungkinkan peneliti untuk mengkonfirmasi bahwa meskipun tidak terjadi peningkatan signifikan secara angka, pelatihan berhasil mencapai dampak yang lebih luas dalam ranah psikososial peserta. Pendekatan

confirmatory feedback yang diterapkan selama pelatihan terbukti mampu membangun lingkungan belajar yang suportif, meningkatkan motivasi intrinsik, dan menumbuhkan pola pikir berkembang. Penggunaan AI mulai dipandang bukan sebagai alat pengganti pemikiran, tetapi sebagai sarana bantu yang harus dikendalikan secara sadar.

Dengan pendekatan kombinasi data kuantitatif dan kualitatif, penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi desain pelatihan di sekolah yang ingin mengintegrasikan literasi AI dengan pembentukan karakter belajar mandiri. Penekanan pada metode psikoedukatif partisipatif dan confirmatory feedback membuka peluang pengembangan intervensi yang tidak hanya fokus pada pengetahuan, tetapi juga pada penguatan aspek afektif siswa. Dalam konteks era digital saat ini, metode semacam ini penting untuk membekali generasi muda dengan kemampuan adaptif, etis, dan reflektif terhadap teknologi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Gambaran Umum Peserta Pelatihan**

Kegiatan psikoedukasi ini melibatkan 19 siswa dari SMK Negeri 67 Jakarta yang terdiri dari kelas X dan XI. Dari jumlah tersebut, 10 peserta adalah siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan, yang dipilih secara purposif untuk mewakili kelas dan kecenderungan penggunaan teknologi berbasis kecerdasan buatan (AI) dalam aktivitas akademik berdasarkan jurusan SMK yaitu DKV dan Animasi. Kriteria pemilihan mencerminkan kebutuhan nyata akan peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam menggunakan AI secara bijak dan bertanggung jawab. Sebanyak 19 siswa mengisi pre-test, sementara satu siswa tidak mengisi post-test pada akhir kegiatan.

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah aktif menggunakan berbagai bentuk teknologi AI seperti ChatGPT, untuk membantu menyelesaikan tugas sekolah, dengan frekuensi penggunaan sekitar 2–5 kali per minggu. Namun, pengetahuan mereka terhadap mekanisme kerja AI serta potensi risiko yang menyertainya seperti ketergantungan, hilangnya orisinalitas pemikiran, dan plagiarism masih sangat terbatas.

Dalam sesi refleksi dan diskusi, ditemukan bahwa sebagian peserta menunjukkan keraguan terhadap potensi diri, terutama dalam konteks menyampaikan pendapat, mengambil keputusan, atau menyelesaikan tantangan akademik. Hal ini sejalan dengan fenomena umum di kalangan remaja SMK yang cenderung mengalami kecemasan sosial dan rendahnya efikasi diri akibat stereotip negatif dan minimnya dukungan psikologis.

Namun demikian, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi saat mengikuti pendekatan berbasis *confirmatory feedback*, yang memberikan penguatan positif terhadap usaha dan pengalaman pribadi mereka. Banyak peserta mulai terbuka dan aktif dalam berbagi cerita serta menunjukkan peningkatan dalam

keberanian berbicara di depan kelompok, yang menjadi indikator positif tumbuhnya rasa percaya diri.

Secara umum, para peserta merupakan representasi yang relevan dari tantangan dan potensi remaja urban dalam menghadapi era teknologi. Mereka memiliki akses terhadap perangkat AI namun belum sepenuhnya memiliki kesadaran kritis dalam menggunakannya secara etis dan bertanggung jawab. Melalui kegiatan ini, mereka tidak hanya mendapatkan pengetahuan konseptual, tetapi juga mengalami proses refleksi diri dan penguatan sosial secara langsung yang berkontribusi terhadap peningkatan *self-efficacy*.

## B. Hasil Kuantitatif Pre-test dan Post-test

Tabel 1. Skor Data yang Diperoleh

Nama Lengkap	Kelas	Jurusan	Jenis Kelamin	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test
				Pengetahuan AI	Pengetahuan AI	Penggunaan AI	Penggunaan AI	Pengetahuan Self Efficacy	Pengetahuan Self Efficacy	Tingkat Self Efficacy	Tingkat Self Efficacy
Achmad Hayyu Nizar	X	Desain Kom	Laki-laki	5	5	23	25	10	10	45	44
Al Goody Ronnan Keandre	X	Animasi	Laki-laki	5	5	25	30	10	10	38	37
Annisa Ratna Hastuti	XI	Animasi	Perempuan	5	5	23	13	10	10	47	56
Barra Maliq Hartono	XI	Desain Kom	Laki-laki	5	5	26	26	10	10	45	45
Devi Triyatna	XI	Desain Kom	Perempuan	5	5	23	21	8	10	54	59
Dimas Satriaji Hardianto	X	Desain Kom	Laki-laki	5	5	24	25	10	10	43	41
Fika Isrimati	XI	DKV	Perempuan	5	5	22	20	10	10	42	44
Indah Nur Fitriyani	XI	Desain Kom	Perempuan	5	5	24	25	9	10	48	44
JERRY YAN AL BUKHORI	X	Animasi	Laki-laki	5	5	15	19	9	10	54	59
Masayu Wandhira	X	DKV	Perempuan	5	5	22	21	10	10	43	48
Melani Aldila Putri Indonesiana	XI	DKV	Perempuan	4	5	18	21	10	10	55	48
Muhammad Daffa Faresya	XI	Animasi	Laki-laki	5	5	21	22	9	10	52	53
Muhammad Rafli	X	Desain Kom	Laki-laki	5	5	28	25	10	10	46	44
Naka Riu Adnan	X	Desain Kom	Laki-laki	4	4	23	23	10	10	44	50
Nazwa Aulia N	X	DKV	Perempuan	5	5	24	25	9	9	37	51
Octavia Rahma Safitri	X	Desain Kom	Perempuan	4		17		8	10	48	57
Panji Prasetyo	X	Desain Kom	Laki-laki	5	5	23	24	10	10	43	50
Yasmine Putri Sakqia	X	Desain Kom	Perempuan	5	5	13	18	9	10	56	58
Yohanes Baptista Jose Indrawan	X	DKV	Laki-laki	5	5	23	23	10	10	45	55

Pengukuran dilakukan untuk menilai pemahaman siswa terhadap pengetahuan tentang AI, penggunaan AI secara bijak. Instrumen terdiri dari 15 item skala sikap dengan rentang skor maksimal 30. Selain itu, pengukurang juga dilakukan untuk menilai pengetahuan tentang self efficacy serta tingkat self efficacy, Instrumen terdiri dari 20 soal dengan maksimal nilai 70.

Tabel 2. Rata-rata Hasil Pre-test dan Post-test Penggunaan AI

**Paired Samples T-Test**

*Paired Samples T-Test*

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d	95% CI for Cohen's d	
							Lower	Upper
Pre Test Penggunaan AI	Post Test Penggunaan AI	-0.412	17	0.685	-0.097	0.219	-0.559	0.367

*Note.* Student's t-test.

**Descriptives**

*Descriptives*

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Pre Test Penggunaan AI	19	21.947	3.734	0.857	0.170
Post Test Penggunaan AI	18	22.556	3.745	0.883	0.166

Terjadi peningkatan skor rata-rata sebesar 0.61 poin dari pre-test ke post-test. Walau perubahan ini tidak besar, namun menggambarkan adanya pergeseran positif dalam pemahaman dan sikap siswa.

Tabel 3. Rata-rata Hasil Pre-test dan Post-test Tingkat Self Efficacy

**Paired Samples T-Test**

*Paired Samples T-Test*

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d	95% CI for Cohen's d	
							Lower	Upper
Pre Test Tingkat Self Efficacy	Post Test Tingkat Self Efficacy	-2.464	18	0.024	-0.565	0.218	-1.044	-0.073

*Note.* Student's t-test.

**Descriptives**

*Descriptives*

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Pre Test Tingkat Self Efficacy	19	46.579	5.491	1.260	0.118
Post Test Tingkat Self Efficacy	19	49.632	6.542	1.501	0.132

Setelah mengikuti kegiatan/intervensi, tingkat self-efficacy siswa meningkat secara signifikan. Nilai rata-rata meningkat dari 46.58 menjadi 49.63,  $p = 0.024$  berarti perubahan ini bukan kebetulan, melainkan benar-benar terjadi karena intervensi. Efeknya sedang (Cohen's  $d = 0.565$ ), artinya intervensi memberi pengaruh cukup kuat terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.

**C. Uji Statistik dan Interpretasi**

Tabel 4. Hasil Uji Post-test Penggunaan AI dan Tingkat Self Efficacy

**Results** ▾

**Linear Regression** ▾

*Model Summary – Post Test Penggunaan AI*

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
M <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	3.745
M <sub>1</sub>	0.716	0.513	0.482	2.695

Note. M<sub>1</sub> includes Post Test Tingkat Self Efficacy

*ANOVA*

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M <sub>1</sub>	Regression	122.220	1	122.220	16.825	< .001
	Residual	116.225	16	7.264		
	Total	238.444	17			

Note. M<sub>1</sub> includes Post Test Tingkat Self Efficacy  
 Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

*Coefficients*

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M <sub>0</sub>	(Intercept)	22.556	0.883		25.552	< .001
M <sub>1</sub>	(Intercept)	42.933	5.008		8.572	< .001
	Post Test Tingkat Self Efficacy	-0.414	0.101	-0.716	-4.102	< .001

F = 16.825 dengan p < 0.001

Artinya: Model regresi signifikan. Variabel Self Efficacy memang punya pengaruh terhadap Penggunaan AI. Jadi dapat dikatakan, semakin tinggi Self Efficacy, maka Penggunaan AI justru cenderung menurun dalam data tersebut.

#### D. Temuan Observasi Lapangan

Selama pelaksanaan pelatihan, fasilitator mencatat sejumlah temuan kualitatif yang memperkuat efektivitas pendekatan *confirmatory feedback* dalam meningkatkan *self-efficacy* peserta. Salah satu perubahan paling mencolok adalah peningkatan partisipasi aktif siswa dalam diskusi kelompok dan keberanian menyampaikan pandangan pribadi, terutama setelah mereka menerima umpan balik positif yang afirmatif dari fasilitator.

Peserta tampak lebih percaya diri untuk mengemukakan ide, mengungkapkan kendala yang mereka alami, dan menanggapi pengalaman teman sebayanya. Suasana pelatihan menjadi lebih terbuka dan kolaboratif, menciptakan ruang yang aman secara psikologis untuk belajar melalui refleksi dan observasi sosial.

Respons emosional yang muncul pun sangat positif: para peserta mengungkapkan rasa puas, bangga, dan terkejut terhadap kemampuan diri mereka sendiri. Beberapa siswa bahkan menyampaikan bahwa mereka “tidak menyangka bisa menyelesaikan soal dengan pemikiran sendiri,” dan merasa lebih yakin terhadap kemampuan mereka setelah sesi tersebut.

Refleksi ini menunjukkan bahwa konfirmasi dari fasilitator atas usaha mereka bukan hanya hasil akhirnya berperan besar dalam menumbuhkan keyakinan internal (internal locus of control). Ini sejalan dengan prinsip dasar *confirmatory feedback* yang menekankan pada validasi terhadap proses dan potensi, bukan hanya pencapaian.

Lebih jauh, sesi ini menjadi momen transformatif bagi sebagian besar peserta, di mana mereka mulai menyadari bahwa penggunaan AI seharusnya bukan sebagai pengganti proses berpikir, melainkan sebagai alat pendukung yang digunakan secara bijak. Dengan menyaksikan dan merasakan sendiri kemampuan berpikir mereka bekerja secara utuh, peserta mengalami kebangkitan rasa percaya diri yang bersifat autentik dan berkelanjutan.

#### **E. Analisis Tematik**

Dari data observasi, refleksi, dan diskusi, peneliti mengidentifikasi lima tema besar yang mencerminkan dampak pelatihan:

##### **1. Peningkatan Rasa Percaya Diri terhadap Kemampuan Pribadi**

Setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, banyak siswa menunjukkan perubahan dalam cara mereka memandang kemampuan diri. Mereka menjadi lebih yakin bahwa mereka mampu berpikir secara mandiri, memecahkan masalah, dan menyelesaikan tugas tanpa harus selalu bergantung pada bantuan eksternal. Keberanian untuk berbicara, mengemukakan pendapat, dan mengekspresikan pengalaman pribadi juga meningkat secara nyata dalam suasana kelompok yang suportif.

##### **2. Kesadaran Baru akan Ketergantungan terhadap Teknologi AI**

Pelatihan ini membantu peserta untuk merefleksikan pola penggunaan teknologi, khususnya AI, dalam kehidupan akademik mereka. Sebagian besar siswa menyadari bahwa selama ini mereka kerap menggunakan aplikasi seperti ChatGPT tanpa benar-benar memahami batasan dan dampaknya. Kesadaran ini menumbuhkan sikap kritis terhadap penggunaan AI yang berlebihan dan memicu keinginan untuk lebih mengandalkan proses berpikir sendiri.

##### **3. Pengaruh Positif dari Umpan Balik Afirmatif**

Pendekatan *confirmatory feedback* terbukti memiliki efek emosional yang kuat. Ketika fasilitator memberikan konfirmasi dan validasi terhadap upaya yang dilakukan peserta, peserta merasa dihargai, diterima, dan lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif. Umpan balik semacam ini menciptakan

suasana yang aman secara psikologis, memungkinkan siswa untuk belajar tanpa takut salah.

#### 4. **Meningkatnya Motivasi untuk Belajar dan Berkembang**

Dampak jangka pendek yang cukup mencolok adalah munculnya semangat baru di kalangan peserta untuk terus belajar dan memperbaiki diri. Beberapa siswa bahkan menyatakan keinginan untuk mencoba menyelesaikan lebih banyak tugas tanpa bantuan AI, serta berinisiatif untuk membaca dan berdiskusi secara aktif. Ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya memengaruhi perilaku sesaat, tetapi juga membuka ruang bagi terbentuknya motivasi intrinsik yang berkelanjutan.

### **F. Diskusi Temuan**

Temuan dari pelatihan ini mengindikasikan bahwa meskipun tidak terjadi peningkatan signifikan secara kuantitatif pada beberapa indikator, terutama dalam skor rata-rata keseluruhan pre-test dan post-test, dampak pada ranah afektif dan psikologis peserta justru menunjukkan hasil yang kuat dan menjanjikan. Perubahan perilaku, peningkatan keterlibatan, dan ekspresi positif dari peserta menjadi bukti nyata bahwa pelatihan telah menyentuh aspek internal siswa yang kerap luput dari pengukuran statistik. Dalam hal ini, strategi *confirmatory feedback* efektif menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan aman, memungkinkan siswa untuk mengekspresikan diri tanpa tekanan, serta mendorong pemikiran.

Di tengah tantangan pendidikan yang dipenuhi oleh keterpaparan teknologi dan potensi ketergantungan terhadap kecerdasan buatan, pendekatan psikoedukatif berbasis *confirmatory feedback* menawarkan alternatif yang menyeimbangkan antara pencapaian kognitif dan pertumbuhan afektif. Tidak hanya menyampaikan pengetahuan, pelatihan ini secara aktif melibatkan peserta dalam proses internalisasi nilai, refleksi diri, serta pembangunan motivasi intrinsik. Validasi terhadap usaha, memberi dampak positif terhadap rasa percaya diri dan persepsi diri peserta, yang pada gilirannya memperkuat literasi digital yang etis dan bertanggung jawab.

Implikasi dari temuan ini bersifat strategis. Pendekatan seperti ini dapat menjadi model pelatihan yang adaptif dan replikatif, baik dalam skala sekolah, daerah, hingga nasional. Integrasi metode ini ke dalam kurikulum formal maupun kegiatan penguatan karakter berbasis teknologi menjadi penting untuk menjawab kebutuhan peserta didik yang hidup di era disrupsi digital. Ke depan, pelatihan sejenis dapat dikembangkan lebih lanjut dengan memperluas cakupan peserta, menambah durasi intervensi, serta mengintegrasikan pendampingan berkelanjutan seperti per mentoring atau kelompok refleksi. Dengan demikian, proses pendidikan tidak hanya menghasilkan siswa yang cerdas secara intelektual, tetapi juga tangguh secara emosional dan matang secara etika dalam menghadapi tantangan zaman.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi Self Efficacy, maka Penggunaan AI justru cenderung menurun dalam pendekatan *confirmatory feedback*. Meskipun data kuantitatif tidak menunjukkan peningkatan skor yang signifikan secara statistik, temuan dari observasi, refleksi, dan wawancara menunjukkan adanya transformasi sikap yang positif. Siswa menjadi lebih sadar terhadap potensi ketergantungan terhadap AI, merasa dihargai melalui umpan balik positif yang diterima, dan menunjukkan keberanian untuk menyelesaikan tugas secara mandiri tanpa bantuan teknologi.

Pelatihan ini juga berhasil menciptakan ruang belajar yang suportif dan aman secara psikologis, di mana siswa merasa bebas untuk berekspresi dan mengemukakan pendapatnya. *Confirmatory feedback* terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam menumbuhkan motivasi intrinsik, rasa percaya diri, dan pola pikir berkembang. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang menitikberatkan pada konfirmasi dan validasi atas usaha siswa, bukan hanya pada hasil akhir, lebih mampu menyentuh aspek afektif dan kognitif secara seimbang.

Secara logis, hasil ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan ilmu psikologis, khususnya dalam konteks psikologi pendidikan. Pendekatan *confirmatory feedback* memperkaya wawasan tentang bagaimana strategi penguatan positif dapat meningkatkan *self-efficacy* pada remaja. Selain itu, temuan ini mendukung teori Bandura tentang pentingnya pengalaman penguatan sosial dan verbal dalam membentuk kepercayaan diri dan ketekunan siswa.

Konsekuensi logisnya adalah bahwa dunia pendidikan, khususnya di era digital yang didominasi oleh AI, perlu menyesuaikan pendekatan pembelajaran agar tidak hanya fokus pada penyampaian materi, tetapi juga pada penguatan kapasitas reflektif dan karakter belajar siswa. Dengan memanfaatkan prinsip-prinsip psikologi positif, seperti *confirmatory feedback*, guru dan fasilitator dapat membangun pembelajaran yang memberdayakan dan humanistik. Dalam jangka panjang, hal ini akan mendukung pembentukan generasi muda yang tidak hanya cakap secara teknologi, tetapi juga matang secara emosional dan etis.

Dengan demikian, pelatihan ini memberikan bukti awal bahwa strategi intervensi psikologis sederhana namun bermakna dapat diintegrasikan dalam pendidikan formal untuk menjawab tantangan literasi AI dan pembangunan karakter abad ke-21. Penelitian lanjutan dengan skala yang lebih besar dan desain yang lebih kompleks akan semakin memperkuat validitas pendekatan ini dalam memperkaya praktik psikologi terapan di lingkungan sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Albert Bandura. (1997). Albert Bandura Self-Efficacy: The Exercise of Control. In W.H Freeman and Company New York (Vol. 43, Issue 9, pp. 1-602).
- Chan, C. K. Y. (2023). Exploring the Factors of "AI Guilt" Among Students-Are You Guilty of Using AI in Your Homework? The University of Hong Kong.

- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2016). Efikasi Diri dan Hasil Belajar Matematika: Meta-analisis STAIN Kudus. *Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 21(1), 20–30.
- Indah Novia Hendra. (2023). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Di Sma Negeri 5 Padang Tahun 2024. *Journal*, 10(2), 1–7.
- Morales-García, W. C., Sairitupa-Sanchez, L. Z., Flores-Paredes, A., Pascual-Mariño, J., & Morales-García, M. (2025). Influence of Self-Efficacy in the Use of Artificial Intelligence (AI) and Anxiety Toward AI Use on AI Dependence Among Peruvian University Students. *Data and Metadata*, 4. <https://doi.org/10.56294/dm2025210>
- Rokom. (2022). Kemenkes perkuat jaringan layanan kesehatan jiwa di seluruh fasyankes. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20221010/4041246/kemenkes-kembangkan-jejaring-pelayanan-kesehatan-jiwa-di-seluruh-fasyankes/>
- Sheikh, H., Prins, C., & Schrijvers, E. (2023). Artificial Intelligence: Definition and Background. 15–41. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-21448-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-031-21448-6_2)
- Syamsur, R. A. (2024). Prokrastinasi Santri dalam Menghafal Al-Qur'an Ditinjau dari Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya di Pondok Pesantren Modern Mr. Bob Madiun. In *Universitas PGRI Madiun*.
- Utari, W. T. D., & Suminar, D. R. (2022). Hubungan Antara Konsep Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kepercayaan Diri pada Mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 10, 1–12.