

## **MENINGKATKAN SELF EFFICACY MELALUI KONSELING KELOMPOK DI KELAS VIII SMP NEGERI 47 PALEMBANG**

**Sri Yuli Astantri**  
**SMP NEGERI 47 Palembang**  
Email: [yastantri0@gmail.com](mailto:yastantri0@gmail.com)

### **ABSTRAK**

*Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya suatu permasalahan yang dialami oleh sekelompok siswa yang memiliki keyakinan diri (self efficacy) rendah. Adapun tujuan pada penelitian ini untuk meningkatkan self efficacy siswa melalui konseling kelompok. Peneliti menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian Pre Eksperimental Design. Pola eksperimen yang digunakan peneliti ialah menggunakan one group pretest dan posstest design. Populasi penelitian ini adalah kelas VIII 2 SMP Negeri 47 Palembang dengan metode pengambilan sampel Non Probability Sampling dengan jenis Purposive Sampling sebanyak 9 siswa. Hasil pengolahan data pretest yang didapatkan menghasilkan nilai 52% dan setelah perlakuan konseling kelompok nilai pada posttest mencapai 74% sehingga dapat dilihat bahwa peningkatan mencapai 23%. Hasil analisis data pada penelitian ini menggunakan uji wilcoxon dengan hasil sig.0,008 berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak jika nilai sig < 0,05. Jadi kesimpulan akhir, karena 0,008 < 0,05 maka  $H_o$  ditolak, berarti ada perbedaan dan peningkatan self efficacy siswa sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan konseling kelompok.*

**Kata Kunci : Self Efficacy, Konseling Kelompok, Selp Help Group.**

## **IMPROVING SELF EFFICACY THROUGH GROUP COUNSELING IN CLASS VIII SENIOR HIGH SCHOOL 47 PALEMBANG**

### **ABSTRACT**

*This research is motivated by the existence of a problem experienced by a group of students who have low self-efficacy. The purpose of this study is to increase student self-efficacy through group counseling. Researchers used quantitative research with Pre Experimental Design research methods. The experimental pattern used by researchers is to use one group pretest and posstest design. The population of this research is class VIII 2 SMP Negeri 47 Palembang with non-probability sampling method with purposive sampling as many as 9 students. The results of processing the pretest data obtained resulted in a value of 52% and after the counseling treatment group the score at the posttest reached 74% so that it can be seen that the increase reached 23%. The results of data analysis in this study used the Wilcoxon test with sig.0.008 results, which means that  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected if the sig value is <0.05. So the final conclusion, because 0.008 < 0.05 then  $H_o$  is rejected, it means that there is a difference and*

*an increase in student self-efficacy before and after participating in group counseling activities.*

**Keywords:** *Self Efficacy, Group Counseling, Selp Help Group.*

## **PENDAHULUAN**

Siswa di sekolah tidak hanya dituntut untuk mengetahui dan memahami pembelajaran saja, tetapi siswa harus bisa mengembangkan kemampuan dalam berinteraksi, mengembangkan tingkah laku (karakter) yang baik, memiliki keberanian serta keyakinan diri (*self efficacy*) yang baik agar siswa dapat mencapai hasil belajar serta prestasi yang diharapkan. *Self efficacy* ialah sebuah keyakinan dalam diri siswa secara sadar untuk mencapai tugas-tugas akademiknya agar mencapai suatu nilai serta hasil yang diharapkan dalam kegiatan belajar, seperti siswa memiliki keberanian untuk bertanya, menjawab, mengemukakan pendapat, dan merasa percaya diri akan kemampuan diri sendiri.

Jika siswa memiliki *Self Efficacy* yang baik, maka walaupun siswa tidak memiliki potensi apapun, tapi karena *self efficacy* (memiliki keyakinan dalam diri) maka ketercapaian sesuatu akan lebih besar. Contohnya, seorang siswa dalam mengikuti pembelajaran di kelas dia akan berani mengajukan pertanyaan ketika diberi kesempatan karena siswa yakin guru akan menjelaskan lebih detail, dibandingkan siswa yang memiliki potensi dan keterampilan apapun namun memiliki *self efficacy* yang rendah seperti sebuah kasus ketika siswa diberikan kesempatan bertanya atau saat guru bertanya tapi siswa akan diam saja karena tidak memiliki keyakinan dalam diri. Maka dari itu, Seseorang harus memiliki keyakinan dan keberanian di dalam diri itu harus lebih mantap dan siap dengan segala resikonya, agar dapat sukses dan tercapai apapun tujuannya.

Keberanian mengungkapkan pendapat di dalam kelas sangatlah penting untuk dikuasai oleh siswa karena keberanian mengungkapkan pendapat yang baik mampu melaksanakan berbagai tugas yang dilakukan siswa selama proses belajar mengajar berlangsung seperti berdialog, berdiskusi dan berpidato, mereka akan aktif dalam organisasi, dan akan selalu merasa optimis serta berpikir positif jauh lebih berhasil ketimbang yang hanya menunggu instruksi dari guru.

Dasar keberanian yang memadai menumbuhkan kepercayaan diri ketika mengungkapkan gagasannya didepan umum, mengungkapkan pendapat

menunjukkan tingkat pemahaman siswa mengenai penjelasan yang telah diberikan oleh guru. Oleh karena itu keberanian mengungkapkan pendapat merangsang siswa aktif dalam proses pembelajaran.

Kebanyakan ditemukan pada beberapa kasus, siswa di dalam kelas saat kegiatan pembelajaran berlangsung kebanyakan menutup diri dan diam, tidak banyak mengajukan pertanyaan-pertanyaan, kurang berkeinginan untuk mengikuti jawabannya, siswa yang kurang berinisiatif untuk mengajukan pertanyaan yang belum dipahaminya, atau pertanyaan yang mengandung masalah, hal ini merupakan kecendrungan siswa yang lamban belajar dan juga memiliki *Self Efficacy* yang rendah, siswa dalam kelompok ini umumnya prestasi belajar siswa tidak optimal dan sering gagal dalam mencapai tujuan. Seperti contoh kasus yang terjadi di kelas IX SMP Negeri 12 Pekanbaru pada Desember 2009, bahwa pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung yang menunjukkan dari 40 siswa dikelas tersebut hanya 7 orang siswa yang aktif dan itupun guru yang meminta siswa aktif dalam belajar seperti maju di depan kelas untuk menjawab soal di papan tulis dan bertanya tentang materi yang diajarkan.

Dari sikap siswa saat sedang berkolaborasi dapat menimbulkan pertanyaan, apakah siswa sudah memahami pelajaran yang diterangkan atau malah sebaliknya tidak paham sama sekali. Jadi, dapat dikatakan bahwa *self efficacy* siswa dalam kegiatan pembelajaran itu tergolong rendah, maka diduga akan tidak optimal pencapaian yang diharapkan, sehingga tentu akan menunjukkan siswa tersebut hanya menunggu instruksi saja, karena kreativitasnya kurang dan kemampuannya tidak akan berkembang dengan efektif apalagi dalam lingkungan sosial perkembangan kreativitas dan kemampuan siswa sangat dibutuhkan.

Hal ini sejalan dengan masalah pada penelitian yang telah dilakukan kunjungan awal di SMP Negeri 47 Palembang pada 22 September 2020 pada jam 09.00 WIB dan sudah bertemu secara langsung dengan siswa kelas VIII 2 yang pada saat itu sedang hadir untuk mengumpulkan tugas dan menerima arahan dari beberapa guru, di kelas tersebut terdapat siswa kelas VIII.2 mengalami masalah ketidakterampilan dan kurang keyakinan diri (*Self Efficacy*) dalam mengungkapkan pendapat, saat perkenalan malu-malu, dan takut menjawab, dan pada saat peneliti membahas hal ini dengan ketua kelasnya, dia mengungkapkan pada saat proses

pembelajaran pun, siswa lebih memilih diam saja saat ditanya dan tidak berani dan tidak percaya diri dengan jawabannya, takut dengan guru mata pelajaran dan menyebabkan kecemasan yang berujung pada tidak berani bertanya dan menjawab.

Lebih jauh peneliti membicarakan hal ini dengan kepala sekolah yang dulunya merupakan guru bimbingan dan konseling juga, benar adanya kelompok siswa disekolah masih memiliki ketidakpercayaan, ketidakyakinan apalagi dalam mengungkapkan pendapat pada saat guru bimbingan dan konseling melakukan bimbingan-konseling kelompok, alasan dari siswa tersebut takut menanggung resiko malu jika apa yang disampaikannya itu salah, dari sejumlah siswa didalam kelompok rata-rata hanya 3-4 orang yang aktif, sedangkan anggota yang lainnya hanya mendengar saja.

Berdasarkan kenyataan tersebut, diperlukan bantuan untuk meningkatkan *self efficacy* kelompok siswa sebagaimana dikemukakan dalam mengungkapkan pendapat pada siswa dengan menerapkan konseling kelompok.

Dengan konseling kelompok tersebut, maka peneliti akan melatih siswa untuk bisa menumbuhkan kepercayaan dirinya lalu menumbuhkan keyakinan siswa pada diri sendiri dan juga keberanian atau keyakinan siswa dalam sosialnya, dengan pendekatan *self-help group* atau kelompok bantuan diri. Pada *self-help group* ini merupakan suatu bentuk untuk menangani suatu permasalahan dan kondisi umum misalnya kecemasan dalam mengungkapkan pendapat saat kegiatan belajar disekolah karena memiliki *self efficacy* (keyakinan diri) siswa yang rendah.

Sehubungan dengan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berdasarkan permasalahan yang ada disekolah tersebut dan mengangkat penelitian yang berjudul "Meningkatkan *Self-Efficacy* melalui Konseling Kelompok Di Kelas VIII SMP 47 Palembang".Peneliti mengidentifikasi masalah didalam penelitian ini berupa :Peneliti mengidentifikasi masalah didalam penelitian ini yaitu terdapat siswa yang tidak berani dan tidak yakin (*not self efficacy*) menyampaikan isi pemikirannya untuk berpendapat, bertanya maupun menjawab saat proses kegiatan pembelajaran maupun pada saat melakukan bimbingan dan konseling kelompok. Agar penelitian ini lebih terarah,

terfokus dan tidak meluas, peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini, yaitu siswa yang tidak memiliki keyakinan dan tidak aktif dalam proses kegiatan pembelajaran dikelas. Berdasarkan dari latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan permasalahan, yaitu Apakah konseling kelompok dapat meningkatkan *self efficacy* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 47 Palembang ? Dari rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu dapat mengetahui peningkatan *self efficacy* siswamelalui konseling kelompok. Dengan tercapainya suatu tujuan penelitian, maka penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pihak yang terkait. Didalam penelitian ini bermanfaat bagi pihak yang terkait sebagai bentuk pembekalan diri serta dapat mengetahui keberanian mengungkapkan pendapat pada siswa serta menambah wawasan luas khususnya meningkatkan *self efficacy* melalui konseling kelompok.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Sebagaimana menurut Sugiyono (2012:2) menyatakan bahwa, “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan.”

“Metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, di kembangkan dan di buktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan menginspirasi masalah dalam pendidikan.” (Sugiyono (2014:2)).

Didalam penelitian ini, peneliti hanya melihat hasil pemberian konseling kelompok pada siswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah pada siswa kelas VIII SMP Negeri 47 Palembang. Peneliti menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *Pre Eksperimental Design*. Pola eksperimen yang digunakan peneliti ialah menggunakan *one group pretest dan posstest design*. Populasi dalam Penelitian ini adalah siswa kelas VIII 2 di SMP Negeri 47 Palembang, yang mempunyai permasalahan *self efficacy*. Untuk menemukan sampel maka peneliti menggunakan metode *Non Probability Sampling* dengan jenis *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono (2009:218) :“Teknik pengambilan

sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu misalnya orang terdekat yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan.”Adapun sampel didalam penelitian ini adalah berjumlah 9 orang siswa yang memiliki ciri-ciri yang sama dan sesuai dengan informasi yang telah didapat dari guru Bimbingan dan Konseling dan Wali kelas. pengambilan sampel ini dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Penelitian ini penulis menggunakan teknik pengumpulan data diantaranya Observasi (Pengamatan) dan Angket (Kuesioner). Observasi ini berkenaan dengan pengamatan tingkah laku manusia, gejala alam, dan juga proses kerja (kegiatan). Tahap observasi oleh peneliti yang menjadi sasaran adalah siswa kelas VIII.2 SMP Negeri 47 Palembang. Maka observasi yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan data dengan cara melakukan pengamatan langsung dengan objek yang akan diteliti dan yang akan di observasi pada penelitian ini yaitu lingkungan sekolah, ruang kelas, keaktifan belajar siswa didalam kelas dan pada saat pelaksanaan konseling kelompok.

Angket digunakan untuk menggali informasi dan mengungkapkan data mengenai meningkatkan *self efficacy* siswa melalui konseling kelompok. Angket diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok yang dilakukan tiga kali pertemuan, maka angket yang telah disiapkan akan dibagikan oleh peserta didik (anggota kelompok) tersebut, dan akan dilihat bagaimana perubahan tingkah laku dan tingkat *self efficacy* pada siswa kelas VIII.2 tersebut.

Untuk mendapatkan data atau informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini peneliti menggunakan langkah-langkah yang ditempuh dalam penyusunan instrumen dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu :

Membuat kisi-kisi instrumen, seperti terdapat pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 1: Kisi-Kisi Angket *Self Efficacy* Melalui Konseling Kelompok Pengembangan Kisi-Kisi Angket Setelah Diuji Coba.**

No	Variabel	Sub Indikator / Aspek	Indikator	Nomor Item		Jml
				+	-	
1	Bimbingan Kelompok	Pemahaman Pribadi	1. Percaya diri 2. Terbuka 3. Berpikir positif	1 2 3	4 5 6	<b>6</b>
		Hubungan sosial	1.Pola interaksi	7	9	<b>3</b>

			2. Kerja sama	8	-	
		Pengambilan keputusan/ Pengarahan diri	1. Menghadapi tantangan 2. Yakin dengan jawaban 3. Dapat menerima resiko	10 11 12	13 14 15	<b>6</b>
		Sensitivitas	1. Cepat tanggap untuk merespon	16	17	<b>2</b>
		Perumusan komitmen	1. Perubahan tingkah laku 2. Tanggung jawab	18 19	20 -	<b>3</b>
2	<i>Self Efficacy</i>	Pengalaman penguasaan	1. Konsentrasi / fokus 2. Mengingat materi dengan mengulangi pelajaran	21 22	23	<b>3</b>
		Permodelan sosial	1. Termotivasi oleh keberhasilan orang lain 2. Melakukan usaha yang lebih baik daripada orang lain.	24 25	26	<b>3</b>
		Persuasi sosial	1. Menyikapi Pengaruh perilaku dari orang lain	27	28	<b>2</b>
		Kondisi fisik dan Emosi	1. Penampilan fisik 2. Kontrol emosi	29 30	31 32 33	<b>5</b>
<b>Jumlah</b>					<b>33</b>	

## HASIL PENELITIAN

### Deskripsi Data

Hasil analisis penelitian ini, akan menggunakan analisis yang akan diterapkan untuk mengetahui hasil tentang *self efficacy* yang diantaranya : 1) analisis deskriptif persentase yang akan disertakan dalam bentuk tabel dan juga grafik diagram. 2) analisis uji *wilcoxon* untuk mengetahui ada atau tidak ada peningkatan *self efficacy* melalui konseling kelompok. Hasil penelitian ini akan dibahas dibawah ini :

### Analisis Data (Rumus Kategorisasi dan Persentase)

Analisis data dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat *self efficacy* yang siswa miliki sebelum maupun sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok. Berikut perhitungan untuk menentukan kategorisasi *self efficacy* siswa dengan menggunakan skor 1-5 dengan jumlah butir soal sebanyak 33 soal yang akan dijabarkan dibawah ini :

$$\text{Skor maks} = 33 \times 5 = 165$$

$$\text{Skor Min} = 33 \times 1 = 33$$

$$\text{Rentang} = 165 - 33 = 132$$

$$\text{Panjang kelas} = 132 / 5 = 26,4$$

Setelah nilai didapatkan maka hasil skor maks (165) dan skor min (33),

Selanjutnya menghitung mean dan standar deviasi :

$$M = \frac{\text{Skor maks} + \text{skor min}}{2} = \frac{165+33}{2} = \frac{198}{2} = 99$$

$$SD = \frac{\text{Skor maks} - \text{skor min}}{6} = \frac{165-33}{6} = \frac{132}{6} = 22$$

Maka, nilai rata-rata (M) yang didapat dengan hasil 99 dan nilai standar deviasi (SD) dengan hasil 22. Kategori *self efficacy* skor *pretest* dan *posttest* akan dijabarkan dibawah ini :

$$\begin{aligned} \text{Kategori Rendah} & : X < M-1SD \\ & X < 99 - 22 \\ & X < 77 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Kategori Sedang} & : M-1SD \geq X < M+1SD \\ & 99 - 22 \geq X < 99 + 22 \\ & 77 \text{ sd } 121 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Kategori Tinggi} & : M+1SD \geq X \\ & 99 + 22 \geq X \\ & 121 \geq X \end{aligned}$$



Jadi, hasil kategorisasi diatas akan lebih jelasnya dilihat di tabel dibawah ini :

**Tabel 2 : Kriteria Hasil Kategori *Self Efficacy Pretest & posttest***

Kategori	Hasil Kategorisasi
Rendah	< 77
Sedang	77 sd 121
Tinggi	121 >=X

Maka, Jika skor kurang dari 77 maka kategorisasinya “rendah”, jika skor mencapai 77 sampai dengan 121 maka kategorinya “sedang”, dan jika skor lebih dari 121 maka kategorinya “tinggi”.

Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan angket. Angket disebar langsung kepada siswa kelas VIII di SMP Negeri 47 Palembang, ketika proses penelitian berlangsung, peneliti melakukan beberapa pengamatan.

Setelah peneliti membagikan angket sebelum perlakuan konseling kelompok, maka dapat data akan di perhitungkan sesuai norma kategori pencapaian *self efficacy* :

**Tabel 3 : Distribusi Hasil *Self Efficacy***

**Sebelum (*Pretest*) Perlakuan Konseling Kelompok**

No	Kode	Skor	%	Kategori
1	RS	74	45%	Rendah
2	IS	76	46%	Rendah
3	AL	113	68%	Sedang
4	RM	76	46%	Rendah
5	RAH	75	45%	Rendah
6	MBR	71	43%	Rendah
7	MF	73	44%	Rendah
8	NP	93	60%	Sedang
9	JR	110	67%	Sedang
$\Sigma$		<b>761</b>		
<b>Mean</b>		<b>84,5</b>	<b>52%</b>	

Dari tabel diatas dapat dideskripsikan bahwa kondisi awal siswa sebelum perlakuan melalui konseling kelompok mempunyai *mean* (84,5) dan mencapai persentase 52% yang berarti tingkatan *self efficacy* dengan persentase yang tergolong rendah. Siswa tergolong dalam kategori rendah dengan skor 71-76

dengan jumlah 6 orang, siswa tergolong dalam kategori sedang dengan skor 93-113 dengan jumlah 3 orang.

Data-data tersebut juga diperkuat melalui hasil penelitian pendahuluan menggunakan angket. Berdasarkan data tersebut diperlukan upaya untuk meningkatkan *self efficacy* siswa, dalam hal ini tentunya dengan memanfaatkan kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *self help groups*.

Setelah perlakuan dengan kegiatan konseling kelompok kemudian peneliti kembali mengukur tingkat *self efficacy* menggunakan angket yang sama seperti angket sebelumnya. Adapun hasil peningkatan *self efficacy* siswa melalui konseling kelompok dengan perhitungan kategorisasi sebagai berikut :

**Tabel 4 : Distribusi Hasil *Self Efficacy* Sesudah (*Post Test*) Perlakuan Melalui Konseling Kelompok**

No	Kode	Skor	%	Keterangan
1	RS	113	68%	Sedang
2	IS	119	72%	Sedang
3	AL	131	79%	Tinggi
4	RM	124	75%	Tinggi
5	RAH	118	71%	Sedang
6	MBR	109	66%	Sedang
7	MF	125	75%	Tinggi
8	NP	122	73%	Tinggi
9	JR	147	89%	Tinggi
<b>Jumlah</b>		<b>1108</b>		
<b>Mean</b>		<b>123,1</b>	<b>74%</b>	

Sumber: Excel 2007.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat hasil peningkatan *self efficacy* siswa setelah perlakuan melalui konseling kelompok dengan memberikan angket kepada siswa. Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa 9 siswa telah mengalami peningkatan. Terlihat ada kategori tinggi ada 5 siswa yaitu dengan jumlah 122-147, sedangkan dengan kategori sedang ada 4 siswa dengan jumlah 113-119. Di lihat dari hasil pengamatan saat melakukan konseling kelompok, peningkatan siswa ditunjukkan dengan melihat siswa terlihat lebih aktif, berani menjawab dan bertanya, siswa tidak cemas, gerogi dan takut lagi, lebih berani bicara dan yakin untuk mengemukakan pendapat pada saat kegiatan konseling kelompok dan melatih siswa agar percaya diri serta yakin untuk dapat mengungkapkan isi pemikiran mereka.

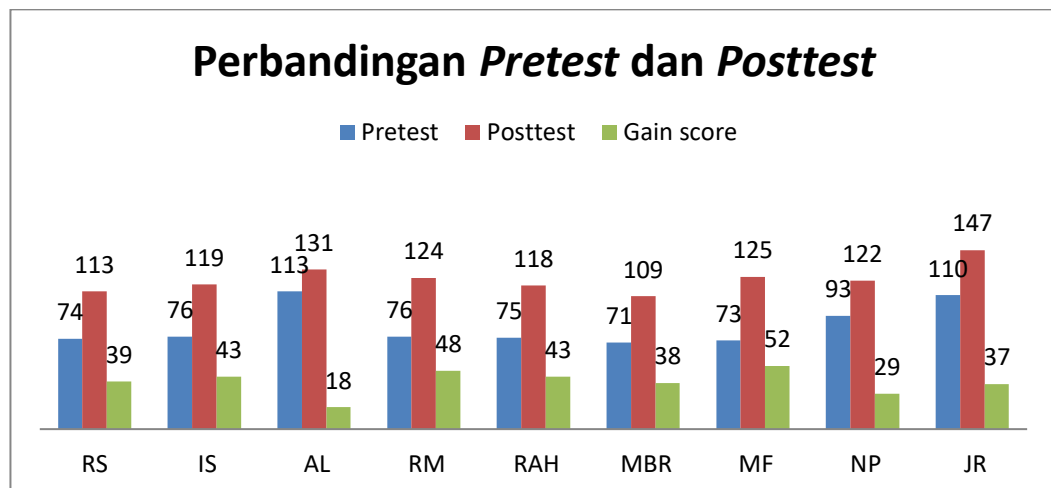
Setelah mendapatkan hasil *pretest* dan *posttest* maka terdapat perbandingan tingkat *self efficacy* siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dilakukan kegiatan konseling kelompok adalah sebagai berikut :

**Tabel 5 : Perbandingan Hasil *self efficacy* siswa *pretest* dan *posttest***

N	Pretest		Kategori	Posttest		Kategori	Peningkatan	
	score	%		Score	%		Gain score	%
RS	74	45%	Rendah	113	68%	Sedang	39	23%
IS	76	46%	Rendah	119	72%	Sedang	43	26%
AL	113	68%	Sedang	131	79%	Tinggi	18	11%
RM	76	46%	Rendah	124	75%	Tinggi	48	29%
RAH	75	45%	Rendah	118	71%	Sedang	43	26%
MBR	71	43%	Rendah	109	66%	Sedang	38	23%
MF	73	44%	Rendah	125	75%	Tinggi	52	31%
NP	93	60%	Sedang	122	73%	Tinggi	29	13%
JR	110	67%	Sedang	147	89%	Tinggi	37	22%
<b>Mean</b>	<b>84,5</b>	<b>52%</b>	<b>Rendah</b>	<b>123,1</b>	<b>74%</b>	<b>Tinggi</b>	<b>38,6</b>	<b>23%</b>

Sumber: Excel 2007.

Berdasarkan tabel diatas, sebelum perlakuan konseling kelompok dengan hasil persentase rata-rata 52% dan setelah perlakuan konseling kelompok diperoleh peningkatan *self efficacy* siswa dengan persentase rata-rata 74%. Hasil perbandingan antara *pretest* dan *posttest* diatas, dapat dihasilkan kedalam suatu diagram dibawah ini :



Sumber: Excel 2007.

**Gambar 1 : Diagram Hasil Perbandingan Skor *Pretest* Dan *Posttest***

Bisa dilihat untuk batangan yang berwarna biru hasil *Pre-test* dan warna merah hasil *Pos-test*. Kesimpulan dari diagram diatas menunjukkan adanya

peningkatan *self efficacy* siswa setelah perlakuan konseling kelompok dengan melihat *Pre-test* dan *Post-test* siswa.

Adapun tabel dibawah ini, akan memperlihatkan peningkatan *self efficacy* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 47 Palembang per indikator :

Selanjutnya akan dibahas mengenai bagaimana *self efficacy* dapat meningkat dengan perlakuan konseling kelompok dengan melihat hasil perhitungan *pre test* dan *post test*. Dari hasil *pretest* dan *posttest* tersebut peneliti akan menggunakan uji *wilcoxon* untuk analisis data yang akan dijabarkan dibawah ini :

### Analisis Uji Wilcoxon

Analisis data yang peneliti gunakan adalah uji *wilcoxon* yang bertujuan untuk mengetahui apakah konseling kelompok dapat meningkatkan *self efficacy* yang dialami oleh 9 siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 47 Palembang. Adapun dalam uji *wilcoxon* ini agar lebih jelas, peneliti menggunakan SPSS 16,0 dengan hasil sebagai berikut :

**Tabel 6 : Hasil Wilcoxon Signed Rank**

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST TEST - PRE TEST	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	9 <sup>b</sup>	5.00	45.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	9		

a. POST TEST < PRE TEST

b. POST TEST > PRE TEST

c. POST TEST = PRE TEST

Pada selisih antara *pretest* dan *posttest* (*negative ranks*) sebanyak 0 siswa dengan rata-rata 0.00 dan jumlah ranking 00. Sedangkan (*positive ranks*) sebanyak 9 siswa dengan rata-rata *ranking* = 5.00 dan jumlah ranking positive mencapai = 45.00. Selanjutnya *Ties* (tidak ada peningkatan *self efficacy* sebelum dan sesudah konselin kelompok) sebanyak 0.

Maka, dapat dilihat bahwa ranking negatif (0.00) lebih kecil < daripada ranking positif (45.00) dan nilai T yang digunakan adalah jumlah ranking negatif. Lalu, dapat uji statistik akan ditinjau pada tabel berikut :

**Tabel 7 : Hasil Uji Statistik**

Test Statistics <sup>b</sup>	
	POST TEST - PRE TEST
Z	-2.668 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Dari tabel statistik diatas telah diperoleh nilai Signifikansi = 0.008. maka berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak jika nilai sig < 0,05. Jadi kesimpulan akhir, karena  $0,008 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, berarti ada perbedaan dan peningkatan *self efficacy* siswa sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan konseling kelompok.

## PEMBAHASAN

Pembahasan penelitian ini akan dibahas mengenai masalah *self efficacy* siswa yang rendah dalam kegiatan pembelajaran sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan pendekatan *self help groups* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 47 Palembang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 9 orang siswa kelas VIII 2 yang memiliki keyakinan diri yang kurang, hal ini didukung dengan wawancara yang dilakukan oleh kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling dan beberapa guru mata pelajaran.

Pembahasan penelitian ini berjudul “Meningkatkan *Self Efficacy* Melalui Konseling Kelompok Di SMP Negeri 47 Palembang” yang telah dilaksanakan dari tanggal 22 September 2020 – 28 September 2020. Adapun kegiatan penelitian dijabarkan pada tabel berikut :

**Tabel 8 : Kegiatan Penelitian**

No	Hari/Tanggal	Kegiatan
1	Selasa/22 September 2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bertemu kepala sekolah dan para guru yang hadir untuk meminta izin penelitian</li> <li>2. Lalu, diperkenankan untuk bertemu langsung dengan siswa kelas VIII.2 yang pada hari itu sedang hadir untuk mengumpulkan tugas. <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pendekatan dengan berkenalan</li> <li>b. Mengamati perilaku siswa</li> <li>c. Memilih sampel 9 orang sesuai kriteria dan mengumpulkan kontak Whatsapp siswa.</li> <li>d. Membagikan angket <i>pretest</i> kepada 9 siswa sebagai sampel secara langsung.</li> </ol> </li> </ol>
2	Jum'at/25 September 2020	Melakukan perlakuan dengan rencana yang telah ditentukan, tetapi pihak sekolah memberikan batasan waktu 30 menit untuk bertatap muka dengan siswa.
3	Sabtu/26 September 2020	Melanjutkan konseling kelompok secara <i>online</i> dengan <i>video call</i> untuk lebih menggali dan menuntaskan permasalahan siswa.
4	Senin/28 September 2020	Peneliti membagikan angket secara <i>online</i> melalui <i>whatsapp</i> dengan menggunakan <i>link google form</i> .

Pertemuan awal yang dilaksanakan pada selasa, 22 september 2020 peneliti menemui kepala sekolah dan para guru yang hadir untuk meminta izin penelitian, karena pada saat itu juga siswa kelas VIII.2 sedang hadir untuk mengumpulkan tugas dan harus diberikan arahan oleh guru yang bersangkutan mengenai tugas harian mereka, lalu peneliti diperkenankan untuk menemui siswa kelas tersebut dan mengisi kegiatan dengan pendekatan kepada siswa untuk saling mengenal

serta mengamati perilaku guna mencari sampel yang sesuai dengan kriteria penelitian.

Setelah peneliti mengamati perilaku siswa ternyata dari 30 siswa terdapat kurang lebih 15 diantaranya yang mengalami ketidakyakinan untuk melakukan suatu hal contohnya pada saat berkenalan mereka malu, takut dan ketika diberikan pertanyaan mereka tidak berani menjawab sebagaimana yang telah dikemukakan oleh guru BK disekolah tersebut. Setelah peneliti memilih siswa untuk dijadikan sampel penelitian, maka terdapat 9 siswa yang terpilih sesuai kriteria penelitian yaitu *self efficacy* yang kurang/rendah. Lalu untuk lebih mengetahui tingkat *self efficacy* siswa, peneliti membagikan angket *pretest* kepada 9 siswa tersebut, dengan berpedoman pada teori yang telah dikemukakan oleh Mungin (2005:35) diantaranya pemahaman pribadi, hubungan sosial, pengambilan keputusan atau pengarahan diri, sentivitas dan perumusan komitmen dan aspek sesuai dengan teori yang telah dinyatakan oleh Bandura dalam (Feist & Feist, 2013: 213) yang diantaranya : Pengalaman penguasaan, permodelan sosial, persuasi sosial dan juga kondisi fisik dan emosi.

Untuk melihat hasil analisis data, peneliti menggunakan uji *wilcoxonmatch pairs test* dengan hasil pre test dan posttest dalam taraf signifikansi 5% dalam tabel *alpha values* = 8,0 dengan jumlah responden 9 siswa, diperoleh Thitung lebih besar atau sama dengan Ttabel. Ketentuannya adalah 1) Ho ditolak dan Ha diterima apabila T hitung lebih besar atau sama dengan Ttabel. 2) Ho diterima dan Ha ditolak apabila T hitung lebih kecil dari T tabel. Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel untuk uji wilcoxon, jumlah jenjang pada *self efficacy* atau T hitung nilainya adalah 45.0 sedangkan tabel untuk n = 9 dengan taraf kesalahan 5% nilainya 8.0, sehingga T hitung 45.0 > T tabel 8.0 berarti Ha diterima dan Ho ditolak. Hal ini menandakan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan *self efficacy* siswa.

Dari hasil penelitian yang telah dijabarkan oleh peneliti, antara hasil pretest dan posttest dapat terlihat bahwa treatment konseling kelompok dengan pendekatan *self help groups* dapat mengatasi permasalahan *self efficacy* rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian konseling kelompok dapat meningkatkan *self efficacy*. Senada dengan Farozin, dkk (2016:50) menjelaskan bahwa :

“Konseling Kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik/konseli dapat mengatasi masalah.”

Analisis deskriptif pada hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan tingkat *self efficacy* rendah, setelah 9 siswa kelas VIII.2 SMP Negeri 47 Palembang diberikan perlakuan konseling kelompok dengan pendekatan *self help groups* masing-masing meningkatkan skornya berdasarkan hasil posttest. Kategori sedang dimiliki oleh 4 siswa dengan skor 109-119 dan kategori tinggi dimiliki oleh 5 siswa dengan skor mencapai 122-147.

Hasil pre test dan post test terhadap *self efficacy* siswa memiliki perubahan yang positif setelah mengikuti konseling kelompok, adapun teori yang dikaitkan dengan Bandura dalam (Feist & Feist, 2014: 213). Pribadi dapat dikembangkan, atau diturunkan melalui satu atau dari kombinasi dari empat sumber yaitu : 1) Pengalaman Tentang Penguasaan (*mastery experience*), sumber pertama yang berpengaruh dalam membangun *self efficacy* adalah bagaimana seseorang bisa belajar dari apa yang pernah dialaminya dimasa lalu, dengan pengalaman keberhasilan akan membangkitkan efikasi diri yang ada didalam diri, untuk mengatasi hambatan atau kesulitan. 2) Permodelan Sosial (*vicarious experience*), yaitu pengalaman yang tidak terduga yang berasal dari orang lain dimana *self efficacy* akan meningkat jika melihat keberhasilan orang lain yang sesuai dengan kapabilitas yang dimiliki. 3) Persuasi Sosial (*social persuasion*), efikasi diri juga dapat diraih atau dilemahkan lewat persuasi sosial, hal ini terbatas dan dalam kondisi yang tepat ini bersifat berpengaruh dari luar atau eksternal. 4) Kondisi Fisik dan Emosi (*physiological and affectives states*), fisik dan emosi saling mempengaruhi, kondisi emosi yang sedang dialami seseorang akan terlihat jelas pada fisiknya.

Menurut Bandura (1994) pengaruh *self efficacy* seseorang melalui empat proses yaitu : 1) Aspek Kognitif. *Self efficacy* memiliki pengaruh dalam proses kognitif, dimana semakin tinggi efikasi diri seseorang maka akan semakin besar harapan yang menantang, maka seseorang tersebut akan mempersiapkan dirinya dan akan kokok komitmennya. 2) Aspek Bermotivasi. Seseorang yang memiliki



motivasi akan bekerja berdasarkan pengalaman, tujuan yang akan dicapai, dan tindakan yang akan dilakukan agar mencegah kegagalan. 3) Aspek Afektif. *Self efficacy* akan mempengaruhi tingkat motivasi, stres dan depresi. Jika efikasi seseorang tinggi, ia akan berusaha untuk menghasilkan keberhasilan, dan tidak merasa terbebani sehingga akan berani mengambil resiko dan juga tindakan. 4) Aspek Seleksi. Efikasi diri seseorang yang tinggi akan menyukai sebuah tantangan dan siap menghadapi berbagai ujian, lalu ia akan memilih situasi lingkungan yang dapat dikontrol, jika seseorang memiliki efikasi diri rendah maka cenderung menghindari aktivitas dan lingkungan di luar kemampuannya.

Berdasarkan apa yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa peningkatan *self efficacy* yang rendah pada siswa dapat diatasi dengan memberikan konseling kelompok dengan pendekatan *self help groups* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 47 Palembang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan hasil penelitian dengan judul meningkatkan *self efficacy* melalui konseling kelompok pada siswa kelas VIII SMP negeri 47 Palembang, dapat disimpulkan sebagai berikut :

Penelitian ini melalui 3 tahapan yaitu, *pretest*, perlakuan, dan *posttest*. *Pretest* dilaksanakan seelum perlakuan dengan membagikan angket guna mengetahui tingkat *self efficacy* pada siswa. Dari hasil penelitian didapat kategori rendah dengan  $\sum 761$  *mean* 84,5 dan persentase 52% . Lalu peneliti melakukan perlakuan kepada 9 siswa melalui konseling kelompok dengan pendekatan *self help groups*. Dan setelah perlakuan peneliti membagikan angket kepada siswa untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan *self efficacy* pada diri siswa, hasil perhitungan dari pembagian angket tersebut, mendapatkan skor *posttest*  $\sum 1108$  dengan *mean* 123,1 dan persentase 74%

Hasil penelitian setelah mendapatkan nilai skor dan kategori *pretest* dan *posttest*, dan diuji analisis menggunakan uji *wilcoxon* Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel untuk uji *wilcoxon*, jumlah jenjang pada *self efficacy* atau T hitung nilainya adalah 45.0 sedangkan tabel untuk  $n = 9$  dengan taraf kesalahan

5% nilainya 8.0, sehingga  $T$  hitung  $45.0 > T$  tabel 8.0 berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hal ini menandakan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan *self efficacy* siswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arizona dan Ma'rifatin. 2017. *Teknik Relaksasi untuk meningkatkan Self efficacy siswa*. Palembang : Amanah .
- Azwar, S. 2012. *Realibilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. 1994. *Self efficacy*. In V.S Ramachaudran (ed), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, 77-81). New york: Academic Press.
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy – the exercise of control* (fifth printing, 2002). Newyork: W.H. Freeman & Company.
- Farozin, Muh. Dkk. 2016. *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas*. Jakarta: Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kementrian dan Kebudayaan.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling kelompok Dasar dan Profil*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno & Drs. Amti, Erman. 2015. *Dasar-dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santrock. John W. 2003. *Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Wibowo, Mungin. 2005. *Konseling kelompok perkembangan*. Semarang: UNNES PRESS.
- Winkel. W.S. 1991. *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Winkel. W.S & Sri Hastuti. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Yusuf L.N, Syamsu & Nurihsan, Ahmad Juntika. 2014. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.