

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN
PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)*
UNTUK PENINGKATAN *SELF EFFICACY* SISWA
DI ERA *NEW NORMAL***

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister
Program Studi Bimbingan dan Konseling**



**Oleh
Fitriani Syamal
20151012**

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama Mahasiswa : FITRIANI SYAMAL
NIM : 20151012

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.</u> Pembimbing		21 November 2022

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Koordinator Program Studi S2
Bimbingan dan Konseling FIP UNP



Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.
NIP. 19630320 198803 1 002



Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons.
NIP. 19551109 198103 2 003

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis dengan judul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk Peningkatan *Self Efficacy* Siswa di Era *New Normal*” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing.
3. Karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarang serta dimasukkan pada referensi.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dari pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh, karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2022

Saya yang menyatakan



Fitriani Syamal

NIM. 20151012

KATA PENGANTAR



Puji syukur ke hadirat Allah SWT berkat rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan tesis ini dengan judul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk Peningkatan *Self Efficacy* Siswa di Era *New Normal*. Shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW yang telah berhasil merubah paradigma manusia untuk menjadi lebih baik. Penyelesaian penulisan tesis ini banyak mendapatkan bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tesis ini.

1. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons., selaku dosen pembimbing yang telah sabar dan tulus dalam memberikan motivasi, masukan, saran, dan arahan bagi peneliti untuk menyelesaikan tesis ini.
2. Ibu Prof. Dr. Neviyarni S, M.S., Kons., selaku koordinator S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang sekaligus penguji I dan penimbang instrumen (*judge*) yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada peneliti demi kesempurnaan tesis ini.
3. Bapak Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons., selaku penguji II dan penimbang instrumen (*judge*) yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada peneliti demi kesempurnaan tesis ini.

4. Ibu Dr. Nurfarhanah, S.Pd., M.Pd., Kons., selaku penimbang instrumen (*judge*) yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan, saran, kepada peneliti demi kesempurnaan tesis ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, khususnya dosen jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan dalam penyelesaian tesis ini.
6. Ibu Neliwarti, S.Pd., Kons, selaku koordinator BK di SMA Pembangunan Laboratorium UNP sekaligus sebagai konselor dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok.
7. Kepala Sekolah, Bapak dan Ibu Guru BK serta Staf Tata Usaha di SMA Pembangunan Laboratorium UNP yang telah memberikan kesempatan, bantuan, dan kerja sama, sehingga data penelitian ini dapat diperoleh.
8. Kepada teman sepembimbingan Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang 2020, Sri Hastuti, S.Pd., Robbi Asri, S.Pd., dan Alfun Sandi, S.Pd., yang saling membantu, bekerja sama serta saling memotivasi demi menyelesaikan tesis ini.
9. Teman-teman mahasiswa angkatan 2020 Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, untuk dukungan dan motivasi demi menyelesaikan tesis ini.
10. Kepada para sahabat Listia Dewi, S.Pd., Nurmala Sari Dena, S.H., Ibrahim, S.AP., yang telah rela meluangkan waktu, membantu dan memberikan motivasi dalam menyusun dan menyelesaikan tesis ini.

11. Kepada para member BTS Kim Nam Joon (best leader), Kim Seok Jin (Mas WWH), Min Yoon Gi (Mas kocheng), Jung Ho Seok (My hope), Park Jimin (Mood booster), Kim Tae Hyung (V), dan Jeon Jung kook (golden maknae), yang telah memberikan banyak motivasi, kebahagiaan, tempat *best healing* terbaik dari lirik-lirik lagu yang telah diciptakan, penampilan, serta musik yang telah didedikasikan untuk Army di seluruh dunia, sehingga peneliti dapat terbantu dan bersemangat dalam menyusun dan menyelesaikan tesis ini.
12. Teristimewa kepada Orangtua peneliti, Ayahanda (almarhum) Syamsurial, S.Sos, Ibunda Syamsiah, A.Ma, kak Defny Syamal, M.Pd, kak Devita Syamal, S.Pd, dan Adik Jania Syamal yang telah memberikan dorongan motivasi, kebahagiaan, dukungan moril maupun materil dan didikan yang luar biasa sehingga peneliti mampu dalam menyusun dan menyelesaikan tesis ini.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyusun tesis ini.

Semoga Allah SWT memberikan pahala berlipat ganda atas segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti. Peneliti dengan segala kerendahan hati mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi perbaikan penulisan dimasa yang akan datang. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, November 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

PERSETUJUAN AKHIR TESIS	i
PERSETUJUAN KOMISI	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
G. Kebaharuan dan Orisinalitas.....	11
H. Definisi Operasional.....	12

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	14
1. <i>Self Efficacy</i>	14
a. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	14
b. Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i>	17
c. Sumber-sumber <i>Self Efficacy</i>	19
d. <i>Self Efficacy</i> Remaja.....	21
e. Upaya Meningkatkan <i>Self Efficacy</i>	24
2. Bimbingan Kelompok.....	25
a. Pengertian Bimbingan Kelompok.....	25
b. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	27
c. Kelebihan Bimbingan Kelompok.....	29
d. Jenis-jenis Bimbingan Kelompok.....	30
e. Asas-asas Bimbingan Kelompok.....	31
f. Komponen-komponen Bimbingan Kelompok.....	32
g. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok.....	34
3. <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	38
a. Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	38

b. Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	40
c. Kelebihan <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	41
d. Langkah-langkah <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>	41
4. Bimbingan Kelompok Menggunakan Pendekatan <i>CBT</i>	44
B. Penelitian Relevan	48
C. Kerangka Konseptual	50
D. Hipotesis Penelitian	54
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	55
B. Populasi dan Sampel	64
C. Pengembangan Instrumen Penelitian	66
D. Teknik Pengumpulan Data	71
E. Teknik Analisis Data	72
F. Jadwal Penelitian	73
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	75
B. Pembahasan.....	96
C. Keterbatasan Penelitian	100
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	102
B. Saran.....	102
C. Implikasi	103
REFERENSI	109
LAMPIRAN	115

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Rancangan Materi Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan <i>Self Efficacy</i> Siswa di Era <i>New Normal</i> .	57
Tabel 3.2 Prosedur Layanan Bimbingan Kelompok Terstruktur dan Menggunakan Pendekatan <i>CBT</i>	59
Tabel 3.3 Jumlah Siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP	65
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen <i>Self Efficacy</i> Siswa di Era <i>New Normal</i> ...	67
Tabel 3.5 Pedoman Skoring.....	68
Tabel 3.6 Kriteria Reliabilitas Instrumen	70
Tabel 3.7 Jadwal Pelaksanaan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	74
Tabel 4.1 Tabulasi Data Keseluruhan <i>Self Efficacy</i> Siswa di Era <i>New Normal</i>	75
Tabel 4.2 Hasil Data <i>Pretest Self Efficacy</i> Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Eksperimen.....	76
Tabel 4.3 Hasil Data <i>Posttest Self Efficacy</i> Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Eksperimen.....	77
Tabel 4.4 Perbandingan Hasil Data <i>Self Efficacy</i> Siswa di Era <i>New Normal Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	78
Tabel 4.5 Perbedaan Frekuensi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self Efficacy</i> Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Eksperimen	79
Tabel 4.6 Hasil Data <i>Pretest Self Efficacy</i> Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Kontrol	80
Tabel 4.7 Hasil Data <i>Posttest Self Efficacy</i> Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Kontrol	81
Tabel 4.8 Perbandingan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self Efficacy</i> Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Kontrol	82
Tabel 4.9 Perbedaan Frekuensi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self Efficacy</i> Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Kontrol	83
Tabel 4.10 Hasil Data <i>Pretest Self Efficacy</i> Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	84
Tabel 4.11 Hasil Data <i>Posttest Self Efficacy</i> Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	85
Tabel 4.12 Perbandingan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self Efficacy</i> Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	86
Tabel 4.13 Frekuensi Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self Efficacy</i> Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	87
Tabel 4.14 Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Perbedaan <i>Self Efficacy</i> Siswa di Era <i>New Normal</i> pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	91

Tabel 4.15	Arah Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self Efficacy</i> Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Eksperimen	92
Tabel 4.16	Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Rank Test Self Efficacy</i> Siswa antara <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	93
Tabel 4.17	Arah Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self Efficacy</i> Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Kontrol	94
Tabel 4.18	Hasil Analisis <i>Kolmogorov Smirnov 2 Independent Samples Self Efficacy</i> Siswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	95

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	53
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian <i>Quasi Experiment</i>	56
Gambar 4.1 Histogram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self Efficacy</i> Siswa Kelompok Eksperimen.....	89
Gambar 4.2 Histogram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self Efficacy</i> Siswa Kelompok Kontrol.....	89

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Tabulasi Data Uji Coba.....	116
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	117
Lampiran 3 Rekapitulasi Instrumen.....	122
Lampiran 4 Kisi-kisi Instrumen, Instrumen Penelitian	132
Lampiran 5 Tabulasi Data Keseluruhan	137
Lampiran 6 Tabulasi Data <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	140
Lampiran 7 Tabulasi Data <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> Kelompok Kontrol.....	141
Lampiran 8 Uji Hipotesis	142
Lampiran 9 Cover ACC, Daftar Perbaikan, Surat	145

ABSTRACT

Fitriani Syamal. 2022. "The Effectiveness of Group Guidance Using Cognitive Behavior Therapy (CBT) Approaches to Improve Students' Self Efficacy in the Era New Normal". Thesis. Guidance and Counseling Master's Degree Study Program Faculty of Education Universitas Negeri Padang.

The transition to online learning that took place during Covid-19 requires students to adapt to learning in the era new normal, which often causes various problems, such as students feeling unable to take lessons without any effort to improve themselves, students' inability to complete subject matter that has not been delivered by the teacher. And replaced with other assignments, most students get scores below the expected standard and require remedial, and feel that the assignments given by the teacher are more. In connection with these various problems, the adaptation of learning in the new normal era stems from the problem of self efficacy. The implementation of group guidance services has been carried out, but students have not received group guidance services according to the target and have not used special approaches or techniques. Therefore, this study aims to (1) analyze the differences in student self efficacy before being compared after taking group guidance using a cognitive behavior therapy approach, (2) analyzing the differences before compared to after taking group guidance without special treatment, (3) analyzing differences in self efficacy students after taking group guidance using a cognitive behavior therapy approach compared to those following group guidance without special treatment.

The research method used is quantitative research. This type of research is a Quasi Experiment Design with a pretest posttest control group design. The sample in this study were 202 UNP Laboratory Development High School students, and 20 students were taken which were divided into 10 students for the experimental group and 10 students for the control group. Sampling used Simple Random Sampling. The research instrument used was a questionnaire.

The results showed that (1) there was a significant difference in student self efficacy before and after taking group guidance using a cognitive behavior therapy approach, (2) there was a significant difference in student self efficacy before and after taking group guidance without special treatment, (3) there were a significant difference in self efficacy of students who follow group guidance using a cognitive behavior therapy approach and follow group guidance without special treatment. Therefore, group guidance on the cognitive behavior therapy approach is effective in increasing student self efficacy in the era new normal.

Keywords: Group Guidance, Cognitive Behavior Therapy Approach, Student Self Efficacy in the Era New Normal.

ABSTRAK

Fitriani Syamal. 2022. “Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk Peningkatan *Self Efficacy* Siswa di Era *New Normal*”. Tesis. Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Peralihan pembelajaran *online* yang berlangsung selama Covid-19 menuntut siswa beradaptasi dengan pembelajaran di era *new normal*, yang tidak jarang menimbulkan berbagai masalah, seperti siswa merasa tidak mampu mengikuti pelajaran tanpa adanya usaha untuk memperbaiki diri, ketidakmampuan siswa menyelesaikan materi pelajaran yang belum selesai disampaikan guru serta diganti dengan tugas lain, sebagian besar siswa mendapatkan nilai di bawah standar yang diharapkan dan memerlukan remedial, serta merasakan tugas yang diberikan oleh guru lebih banyak. Berkaitan dari berbagai masalah tersebut adaptasi pembelajaran di era *new normal* bersumber dari permasalahan keyakinan diri (*self efficacy*). Penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok sudah terlaksana, akan tetapi siswa belum mendapatkan layanan bimbingan kelompok sesuai sasaran dan belum ada menggunakan pendekatan atau teknik khusus. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk (1) menganalisis perbedaan *self efficacy* siswa sebelum dibandingkan sesudah mengikuti bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*, (2) menganalisis perbedaan sebelum dibandingkan sesudah mengikuti bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus, (3) menganalisis perbedaan *self efficacy* siswa sesudah mengikuti bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* dibandingkan yang mengikuti bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *Quasi Experiment Design* dengan rancangan *pretest posttest control group design*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP sebanyak 202 orang, dan diambil 20 siswa yang dibagi menjadi 10 siswa untuk kelompok eksperimen dan 10 siswa untuk kelompok kontrol. Penarikan sampel yang digunakan *Simple Random Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) terdapat perbedaan yang signifikan *self efficacy* siswa sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*, (2) terdapat perbedaan yang signifikan *self efficacy* siswa sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus, (3) terdapat perbedaan yang signifikan *self efficacy* siswa yang mengikuti bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* dan mengikuti bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus. Oleh karena itu, bimbingan kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa di era *new normal*.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, *Self Efficacy* Siswa di Era *New Normal*.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dunia Internasional sedang dilanda wabah virus corona. Wabah tersebut melanda di seluruh negara termasuk negara Indonesia. Dewasa ini penularan Covid-19 semakin meningkat. Data tanggal 13 April 2020 terungkap sebanyak 4.557 kasus positif Covid-19 dan juga 380 orang sembuh serta 399 orang lainnya dinyatakan meninggal sebagai akibat dari Covid-19. Peningkatan pasien terinfeksi Covid-19 sudah sulit dikendalikan yang memerlukan perencanaan untuk penanggulangannya (Wahidah, Athallah, Hartono, Rafqie, & Septiadi, 2020).

Wabah virus corona di Indonesia sangat mempengaruhi beberapa sektor, salah satunya yaitu sektor pendidikan. Berdasarkan surat edaran nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran virus, pemerintah menghimbau agar semua lembaga pendidikan tidak melakukan proses belajar mengajar secara langsung atau tatap muka, melainkan harus dilakukan secara tidak langsung atau jarak jauh. Terkait himbuan tersebut membuat semua lembaga pendidikan mengganti metode pembelajaran yang digunakan yaitu menjadi *online* atau dalam jaringan (*daring*). Praktiknya mengharuskan pendidik maupun peserta didik untuk berinteraksi dan melakukan transfer pengetahuan secara *online* (Mendikbud, 2020).

Penerapan pembelajaran online di situasi pandemi bukanlah masalah yang mudah. Banyak permasalahan yang mengiringi kegiatan pembelajaran online, salah satunya adalah permasalahan ketuntasan belajar. Selama ini ketuntasan belajar ditentukan oleh satuan pendidikan dengan mengacu pada standar kompetensi kelulusan dan mempertimbangkan karakteristik peserta didik, karakteristik mata pelajaran, dan kondisi satuan pendidikan. Hal ini tentu bukan hal yang mudah bagi semua elemen Pendidikan (Sandra, Suhaili, N, Mudjiran & Nirwana, 2022).

Pembelajaran *online* dapat memanfaatkan *platform* berupa aplikasi, *website*, jejaring *social* maupun *learning management system*. Berbagai *platform* tersebut dapat dimanfaatkan untuk mendukung transfer pengetahuan yang didukung berbagai teknik diskusi dan lainnya. Infrastruktur yang mendukung pembelajaran *online* secara gratis melalui berbagai ruang diskusi seperti *google classroom*, *whatsapp*, kelas cerdas, *zenius*, *quipper* dan *microsoft* (Herliandry, Nurhasanah, Suban, & Kuswanto, 2020).

Fitur *whatsapp* mencakup *whatsapp group* yang dapat digunakan untuk mengirim pesan teks, gambar, video dan file dalam berbagai format kepada semua anggota. *Google clasroom* juga memungkinkan pendidik dan guru mengembangkan pembelajaran kreatif. Keadaan ini tentu saja memberikan dampak pada kualitas pembelajaran, siswa, dan guru yang sebelumnya berinteraksi secara langsung dalam ruang kelas sekarang harus berinteraksi dalam ruang virtual yang terbatas (Cahyani, Listiana, & Larasati, 2020).

Mengingat juga bahwa penularan virus ini sulit untuk diputus karena proses penyebarannya sangat cepat, akhirnya pemerintah mengeluarkan kebijakan baru terkait tatanan kehidupan baru dimasa pandemi yang dikenal dengan sebutan *new normal*. Istilah *new normal* didefinisikan dalam *urban dictionary* (2009), sebagai "kondisi setelah terjadinya beberapa perubahan yang intens", sehingga menjadi peristiwa yang diterima. Kata tersebut bergeser di bidang pendidikan karena sistem pendidikan pun mengalami banyak perubahan. Pendidik diwajibkan untuk beralih dari pengajaran di kelas tradisional ke pengajaran virtual.

Tindakan pembelajaran di Indonesia pada era *new normal* telah dilakukan oleh Departemen Pendidikan pada Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 719/P/2020 Tentang Pedoman Pelaksanaan Kurikulum Pada Satuan Pendidikan dalam Kondisi Khusus Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, melalui penerapan prioritas utama pemerintah adalah untuk mengutamakan kesehatan dan keselamatan peserta didik, pendidik, tenaga kependidikan, keluarga, dan masyarakat secara umum, serta mempertimbangkan tumbuh kembang peserta didik dan kondisi psikososial dalam upaya pemenuhan layanan pendidikan selama pandemi Covid-19 (Siti & Arman, 2021).

Pemerintah mengeluarkan kebijakan baru terkait tatanan kehidupan di era *new normal* dengan menerapkan sistem pembelajaran *blended learning* yakni dimana menggabungkan pembelajaran *online* dan *offline* dengan tetap menjaga protokol kesehatan yaitu menjaga jarak, mencuci tangan dan

memakai masker (Fitriyana, 2020). *New normal* sendiri diartikan sebagai bentuk kebiasaan baru dimana masyarakat diperbolehkan melakukan aktivitas normal seperti sebelum wabah Covid-19 terjadi, tetapi diikuti dengan protokol kesehatan untuk mencegah terjadinya penularan virus Covid-19 (Ahmad & Edy, 2020).

Peralihan pembelajaran *online* yang berlangsung selama Covid-19 menuntut siswa beradaptasi dengan pembelajaran di era *new normal*, yang tidak jarang menimbulkan berbagai masalah, seperti: siswa merasa tidak mampu mengikuti pelajaran tanpa adanya usaha untuk memperbaiki diri, ketidakmampuan siswa menyelesaikan materi pelajaran yang belum selesai disampaikan guru serta diganti dengan tugas lain, sebagian besar siswa mendapatkan nilai di bawah standar yang diharapkan dan memerlukan remedial, serta merasakan tugas yang diberikan oleh guru lebih banyak (Siahaan, 2020). Berkaitan dari berbagai masalah tersebut adaptasi pembelajaran di era *new normal* bersumber dari permasalahan keyakinan diri (*self efficacy*).

Self efficacy mengacu pada keyakinan pribadi tentang kemampuan seseorang untuk belajar atau melakukan tindakan pada tingkatan khusus (Oktariani, Munir, & Aziz, 2020). *Self efficacy* dapat mempengaruhi perilaku manusia baik positif atau negatif, berdasarkan persepsi mereka tentang kemampuan mereka mengenai tugas tertentu. *Self efficacy* sangat mempengaruhi keberhasilan seorang siswa, sebab siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi percaya bahwa “saya bisa” hal ini diiringi dengan semangat

yang tinggi dalam mengerjakan setiap tugas belajarnya sehingga setiap kegiatan yang dilakukannya berhasil, sebaliknya untuk siswa yang memiliki *self efficacy* rendah, siswa tersebut memiliki kepercayaan bahwa “saya tidak bisa” hal ini ditandai dengan menghindar dalam mengerjakan banyak tugas, sehingga setiap kegiatan yang dilakukan oleh siswa ini akan mengalami kegagalan (Oktariani, Munir, & Aziz, 2020).

Bagian terpenting dari diri siswa untuk menunjang keberhasilan pendidikan adalah *self efficacy*. Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi dipercayai mampu dan sanggup menguasai berbagai tugas pelajaran yang diberikan dan mampu meregulasi cara belajar mereka sendiri, sehingga kesuksesan didalam bidang akademik sangat mungkin untuk dicapai (Anggara, Yusuf, & Marjohan, 2016). *Self efficacy* ini perlu dikembangkan atau dipupuk oleh setiap siswa, karena ini akan mempengaruhi siswa dalam kesiapan mereka untuk menerima pelajaran, baik itu pelajaran yang siswa pahami atau juga pelajaran yang sulit siswa pahami, agar siswa tersebut tidak mudah putus asa ketika menemukan kendala dalam proses belajarnya. Adanya *self efficacy* yang tinggi, maka siswa dapat mencapai tujuan pendidikan secara maksimal, sehingga prestasi belajar akan meningkat. Diharapkan siswa tidak lagi mempunyai anggapan yang negatif tentang kemampuan dirinya dalam belajar (Oktariani, Munir, & Aziz, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang terjadi pada SMA Pembangunan Laboratorium UNP, bahwa sebagian besar siswa tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan guru, siswa cenderung menolak mengerjakan tugas

karena menganggap dirinya tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik, siswa hanya dapat menyelesaikan tugas tertentu saja siswa tidak memiliki dorongan untuk belajar, siswa merasa khawatir tidak mampu menyelesaikan tugas atau menyelesaikan setiap soal pelajaran yang diberikan oleh gurunya, kebanyakan siswa kurang memperdulikan nilai pelajarannya karena mereka sering menganggap dirinya walau segiat apapun belajar pasti akan mendapat nilai yang kurang memuaskan, mereka cenderung mengeluh dalam belajar dan merasa gagal dalam berusaha, sebagian besar siswa mendapat nilai dibawah standar dan banyak yang memerlukan remedial, serta menurunnya nilai semester siswa. Terkait kasus-kasus tersebut maka *self efficacy* yang ideal sangat dibutuhkan oleh siswa.

Terkait dengan fenomena perilaku siswa tersebut peneliti mengupayakan dalam mengatasi *self efficacy* siswa yang rendah. Ahmad mengemukakan bahwa bimbingan dan konseling merupakan bantuan yang diberikan kepada individu bertujuan untuk menjadikan individu itu mandiri, sukses, dan menjalankan kehidupan sehari-hari yang efektif (Abdurrahman, Mudjiran, & Ardi (2020). Layanan bimbingan dan konseling akan lebih berarti apabila kegiatan yang dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan, dengan pertimbangan utama konten bersifat spesifik, tepat sasaran, praktis serta dapat diaplikasikan dalam kehidupan nyata. Kebutuhan utama yang mereka perlukan adalah bagaimana upaya menemukan dan apa yang mereka perlukan untuk itu (Firman, 2019).

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang bisa digunakan adalah layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang diberikan dalam suasana kelompok (Prayitno & Amti, 2004). Kegiatan bimbingan kelompok diharapkan mampu meningkatkan perilaku *self efficacy* ke arah yang positif. Berdasarkan hasil penelitian Putra, Daharnis, & Syahniar (2013) dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam upaya meningkatkan *self efficacy* siswa. Tingkat *self efficacy* siswa yang pada saat *pretest* berada pada rata-rata 152,84 setelah perlakuan menjadi berada pada rata-rata 199,23. Terjadi peningkatan *self efficacy* siswa sebanyak 30,35% setelah diberikan perlakuan.

Layanan bimbingan kelompok memiliki keunggulan yaitu, interaksi antar individu anggota kelompok merupakan suatu yang khas dan tidak terdapat pada layanan konseling perorangan. Dengan interaksi sosial yang intensif dan dinamis selama layanan tersebut berlangsung, diharapkan tujuan-tujuan layanan dapat tercapai secara lebih mantap (Prayitno & Amti, 2004). Kegiatan bimbingan kelompok membahas topik permasalahan secara meluas dan mendalam melalui dinamika kelompok sehingga dengan tercapainya dinamika kelompok yang intensif akan mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif (Putri, Syahel, & Sholihah, 2018).

Penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok sudah terlaksana, akan tetapi siswa belum mendapatkan layanan bimbingan kelompok sesuai sasaran dan belum ada menggunakan pendekatan atau teknik khusus. *Cognitive*

behavioral therapy (CBT) merupakan pendekatan terapi pertama yang berpusat pada proses berfikir dan kaitannya dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologi. *CBT* berpusat pada ide bahwa orang tertentu mampu mengubah kognisi mereka, dan karenanya mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan emosi mereka (Wijaya, Kurniawan, & Irmayana, 2021).

CBT adalah pendekatan yang berfokus pada rekonstruksi atau penyimpangan kognitif dari penyimpangan kejadian buruk baik secara fisik maupun psikologis, dan kemudian membangun cara-cara yang lebih produktif berpikir dan perilaku yang lebih positif (Fitriana, Firman, & Daharnis, 2018). Layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *CBT* yang diselenggarakan oleh konselor dapat dibahas berbagai topik terkait dengan aspek *self efficacy* yang dialami siswa di era *new normal*. Berdasarkan hal tersebut, maka menarik untuk dikaji lebih lanjut mengenai “efektivitas bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy (CBT)* untuk peningkatan *self efficacy* siswa di era *new normal*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pembahasan pada latar belakang maka dapat diambil beberapa identifikasi masalah sebagai berikut.

1. Menurunnya prestasi akademik siswa.
2. Siswa tidak percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya.
3. Banyaknya siswa yang tidak mengerjakan tugas sekolah.
4. Siswa belum mendapatkan layanan bimbingan kelompok sesuai sasaran.

5. Pelaksanaan bimbingan kelompok sudah dilaksanakan, tetapi belum menggunakan pendekatan *CBT* untuk peningkatan *self efficacy* siswa di era *new normal*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, batasan masalah pada penelitian ini sebagai berikut.

1. *Self efficacy* siswa di era *new normal*.
2. Bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy (CBT)*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Apakah terdapat perbedaan *self efficacy* siswa di era *new normal* kelompok eksperimen sebelum dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *CBT*?
2. Apakah terdapat perbedaan *self efficacy* siswa di era *new normal* kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok?
3. Apakah terdapat perbedaan *self efficacy* siswa di era *new normal* kelompok eksperimen yang mengikuti bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *CBT* dibandingkan dengan layanan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan sebagai berikut.

1. Mengungkapkan perbedaan *self efficacy* siswa di era *new normal* kelompok eksperimen sebelum dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *CBT*.
2. Mengungkapkan perbedaan *self efficacy* siswa di era *new normal* kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok.
3. Mengungkapkan perbedaan *self efficacy* siswa di era *new normal* kelompok eksperimen yang mengikuti bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *CBT* dibandingkan dengan layanan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan teori *self efficacy* dan mendukung segala konsep-konsep yang berkaitan dengan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy (CBT)*, serta pengembangan ilmu pendidikan dan pembelajaran khususnya pada bidang bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *self efficacy* siswa di era *new normal*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru BK. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan

CBT di era *new normal*.

- b. Bagi musyawarah guru bimbingan konseling (MGBK). Sebagai bahan yang bisa dijadikan materi dalam pertemuan Guru BK di Sekolah.
- c. Bagi Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Sebagai bahan untuk memperoleh informasi dalam pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *CBT*.
- d. Bagi peneliti, sebagai bahan dasar dan pedoman dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling.

G. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian

Banyak penelitian yang mengkaji tentang *self efficacy* siswa namun masing-masing tentu memiliki karakteristik yang berbeda-beda terkait penelitian tersebut. Penelitian yang dilakukan saat ini belum ditemukan membahas tentang *self efficacy* siswa di era *new normal*. Maka dari itu penelitian ini diberikan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy (CBT)* untuk peningkatan *self efficacy* siswa di era *new normal*.

Keuntungan pendekatan *cognitive behavior therapy (CBT)* dapat menyelesaikan permasalahan dengan sangat spesifik, fokus pada keyakinan dan permasalahan konseli pada saat ini. Tujuan pendekatan *cognitive behavior therapy (CBT)* yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih sesuai dan positif.

H. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu nilai dari objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Definisi operasional dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. *Self Efficacy*

Self efficacy didefinisikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai atau menyelesaikan sesuatu. Berdasarkan teori ini, seseorang hanya akan berupaya melakukan sesuatu jika ia percaya bahwa ia memiliki sumber daya yang memadai dan akan berhasil menyelesaikan hal tersebut. Secara ringkas *self efficacy* dapat disimpulkan sebagai keyakinan diri untuk menyelesaikan sesuatu. Aspek-aspek *self efficacy* adalah aspek tingkat kesulitan tugas (*level*), aspek tingkat kekuatan (*strength*), dan aspek luas bidang tugas (*generality*).

2. Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan dalam suasana kelompok. Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan dan pemberian informasi kepada suatu kelompok, yang dilakukan oleh seorang ahli (konselor) untuk mencapai tujuan tertentu dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Melalui layanan bimbingan kelompok, diharapkan

individu dapat membuat keputusan yang tepat, serta dapat memperbaiki diri dan meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan di sekitarnya, sehingga dapat tercipta kehidupan sehari-hari yang efektif.

3. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Teori *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dipelopori oleh Aaron T. Beck yang dianggap sebagai bapak *cognitive behavioral therapy*. Menurut Beck, jika keyakinan tidak berubah, maka tidak ada peningkatan. Jika keyakinan berubah, maka gejala pun berubah. Keyakinan berfungsi sebagai unit-unit operasional kecil. Hal ini berarti pikiran dan keyakinan (skema) seseorang mempengaruhi perilaku dan tindakan seseorang berikutnya. *CBT* adalah pendekatan konseling yang menitikberatkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis.

Berdasarkan definisi di atas maka *CBT* adalah pendekatan konseling yang menitikberatkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Konseling ini akan diarahkan pada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan, pendekatan pada aspek *behavior* diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan.