

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
TERHADAP PENINGKATAN *SELF EFFICACY*
PESERTA DIDIK**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh:

HUSNATUL MARDIAH

NIM. 18006026

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP
PENINGKATAN *SELF EFFICACY* PESERTA DIDIK

Nama : Husnatul Mardiah
NIM/BP : 18006026/2018
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 1 Agustus 2022

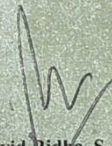
Disetujui Oleh

Ketua Jurusan/Prodi



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP. 19610225 198602 1 001

Pembimbing Akademik



Mursvid Ridha, S.Ag., M.Pd.
NIP. 19691002 200604 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang

Judul : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap
Peningkatan *Self Efficacy* Peserta Didik
Nama : Husnatul Mardiah
NIM : 18006026
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 1 Agustus 2022

Tim Penguji,

	Nama	Tanda tangan
1. Ketua	: Mursyid Ridha, S.Ag., M.Pd.	1.
2. Anggota 1	: Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons.	2.
3. Anggota 2	: Rahmi Dwi Febriani, S.Pd., M.Pd.	3.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Husnatul Mardiah
NIM/BP : 18006026/2018
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap
Peningkatan *Self Efficacy* Peserta Didik

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 1 Agustus 2022

Saya yang menyatakan



Husnatul Mardian

NIM. 18006026

ABSTRAK

Husnatul Mardiah. 2022. “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan *Self Efficacy* Peserta Didik”.

Keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu atau mengatasi suatu situasi, bahwa ia akan berhasil dalam melakukannya. Kemampuan tersebut disebut dengan *self efficacy* peserta didik. Seorang peserta didik sangat diharapkan untuk memiliki *self efficacy* yang baik sehingga peserta didik tersebut dapat menjadi pribadi yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasi Eksperimen* rancangan *Time Series Design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 10 orang peserta didik MAN 4 Pasaman Barat dengan kriteria tertentu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket, sedangkan datanya dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan aplikasi SPSS 20.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik. Secara khusus pelaksanaan layanan bimbingan kelompok efektif dalam memberikan peningkatan pada *self efficacy*. Dengan demikian guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat melaksanakan layanan bimbingan konseling dan umumnya layanan yang ada pada bimbingan dan konseling dengan lebih inovatif.

Kata Kunci: Layanan Bimbingan Kelompok, *Self efficacy*

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran ALLAH SWT yang telah menciptakan manusia dengan sempurna. Atas berkat rahmat ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat kepada penulis, sehingga dapat menyusun dan menyelesaikan Skripsi yang judul **“Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Peningkatan *Self Efficacy* Peserta Didik”**. Serta tak lupa salawat dan salam peneliti ucapkan kepada nabi Muhammad SAW.

Peneliti menyelesaikan skripsi ini dengan tujuan untuk menyelesaikan program Srata Satu (S1) Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Penulisan skripsi dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Mursyid Ridha, S.Ag., M.Pd. selaku pembimbing akademik yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi dan saran kepada peneliti untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons. dan Ibu Rahmi Dwi Febriani, S.Pd., M.Pd. selaku penguji yang telah memberikan masukan, saran dan arahan kepada peneliti untuk kesempurnaan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons. Selaku Ketua Jurusan BK FIP UNP dan Bapak Dr. Afdal, M.Pd., Kons. Selaku Sekretaris Jurusan BK FIP UNP.

4. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang yang telah membantu peneliti selama menuntut ilmu di Program Studi Bimbingan Konseling di Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Kepala Sekolah dan Guru Bimbingan Konseling di MAN 4 Pasaman Barat yang telah memberikan izin dan membantu peneliti selama penelitian dan siswa kelas X IPA yang telah bersedia menjadi subjek penelitian ini.
6. Kedua orangtua yang tersayang ayahanda Yasnul Fakri dan ibunda Tati Sumarni, S.Pd. serta saudara saya Nurima Fiarni, A.Md. dan Farah Zharifah yang telah memberikan perhatian, dukungan serta motivasi kepada saya dalam penyusunan skripsi ini.
7. Yan Guspriadi, S.Pd. terimakasih atas saran, petunjuk dan bantuan dalam penelitian ini.
8. Zikra Noviyas, S.Pd. terimakasih atas bantuan, petunjuk dan motivasi dalam penelitian ini.
9. Adinda kaderisasi Syukurni Atiqa Murenda, Siti Fauziah, Suci Febrina dan Rezha Hermawati Maber, terima kasih atas bantuan dan semangat yang telah diberikan kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

Proposal ini masih jauh dari kata kesempurnaan, atas dasar itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan dimana yang akan datang.

Padang, Juli 2022

Husnatul Mardiah

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Asumsi Penelitian	9
F. Tujuan Penelitian	9
G. Manfaat Penelitian	9
 BAB II KAJIAN TEORI	 11
A. <i>Self Efficacy</i>	11
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	11
2. Dimensi dalam <i>Self Efficacy</i>	12
3. Karakteristik <i>Self Efficacy</i>	14
4. Sumber-sumber <i>Self Efficacy</i>	16
B. Bimbingan Kelompok	18
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	18
2. Tujuan dan Fungsi Bimbingan Kelompok.....	20
3. Tahapan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	22
4. Komponen Bimbingan Kelompok	28
5. Jenis-Jenis Bimbingan Kelompok.....	30
C. Penelitian Relevan.....	31
D. Kerangka Konseptual	32

E. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Populasi dan Sampel	37
C. Definisi Operasional.....	38
D. Teknik dan Pengumpulan Data.....	39
E. Teknik Analisis Data.....	43
F. Pelaksanaan Eksperimen	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	47
A. Deskripsi Hasil Penelitian	47
B. Pengujian Hipotesis.....	55
C. Pembahasan	57
D. Keterbatasan Penelitian	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62
KEPUSTAKAAN.....	64
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rancangan Topik Bimbingan Kelompok.....	34
Tabel 2. Langkah-Langkah Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	35
Tabel 3. Populasi Penelitian.....	37
Tabel 4. Kategori Jawaban Skala Instrumen.....	41
Tabel 5. Kisi-Kisi Instrumen <i>Self Efficacy</i>	42
Tabel 6. Kategori <i>Self Efficacy</i> Siswa	44
Tabel 7. Jadwal Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	46
Tabel 8. Arah Perubahan Subjek Penelitian	55
Tabel 9. Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Rank Self Efficacy</i>	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar I. Kerangka Konseptual.....	32
Gambar 2. Pola <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i>	33
Gambar 3. <i>Time Series Design</i> Perlakuan Penelitian.....	48

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu bagian terpenting dalam kehidupan manusia yang sekaligus menjadi pembeda manusia dengan makhluk lainnya. Pendidikan berperan penting bagi siswa dalam menghadapi perkembangan dirinya sendiri serta diperlukan oleh manusia untuk meningkatkan kualitas hidup, mewujudkan diri sesuai dengan tahapan perkembangan secara optimal sehingga mencapai tingkat kedewasaan tertentu serta dapat berguna bagi diri sendiri dan orang banyak (Nurkholis, 2013: 25).

Dalam UU Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional, menjelaskan bahwa:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan saat sekarang ini berbasis pada kurikulum 2013, dimana pada kurikulum tersebut peserta didik ditekankan untuk lebih aktif dalam proses belajar mengajar sedangkan guru atau pendidik hanya sebagai fasilitator saja. Berbagai bentuk metode ataupun model pembelajaran dalam pendidikan ini untuk membentuk kemampuan peserta didik seperti dari segi aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Metode yang

sering digunakan oleh guru pada pembelajaran di sekolah yaitu metode ceramah dan juga berdiskusi.

Metode ceramah dari dulu sampai sekarang masih banyak digunakan oleh para pendidik atau dalam mengajar. Dalam metode ini peserta didik hanya mendengar dan menanggapi atau bertanya ketika disuruh oleh guru, sehingga keaktifan pada peserta didik tidak terlihat.

Selanjutnya metode diskusi menurut Afandi, dkk (2013: 109) yaitu:

Percakapan secara ilmiah yang responsif berisikan pertukaran pendapat yang dijalin dengan pertanyaan yang memunculkan masalah, menguji ide-ide, ataupun pendapat yang dilakukan oleh anggota yang bergabung didalam kelompok tersebut yang diarahkan untuk memperoleh pemecahan masalah dan mencari kebenaran sehingga semua anggota dalam diskusi turut berpartisipasi dan berfikir secara kritis. Dalam metode ini guru dan peserta didik akan saling memberi dan menerima informasi sehingga peserta didik dapat berpartisipasi aktif dalam mengikuti pembelajaran.

Mengingat pendidikan menuntut peserta didik untuk lebih aktif maka *self efficacy* sangat diperlukan dalam diri setiap peserta didik. Menurut Bandura (1997: 11) *self efficacy refers to beliefs in one's capabilities to organize and execute the courses of action required to manage prospective situation*, yang artinya efikasi diri mengacu keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mengelola situasi dalam mencapai hasil yang diinginkan atau tujuan tertentu.

Self efficacy yang tinggi sangat diperlukan dalam diri individual karena memiliki kemampuan yang baik, tetapi jika *self efficacy* seseorang

rendah maka perkembangannya tidak akan berkembang dengan optimal (Permana, 2016: 59). Hasanah, Dewi & Rosyida (2019: 553) menjelaskan *self efficacy* diri peserta didik dapat dilihat dari sikap optimis peserta didik dalam belajar, tidak ragu untuk memilih sebuah pilihan, berani dalam mengemukakan pendapat, mampu memecahkan masalah, mempunyai sikap gigih walaupun dihadapkan pada tugas-tugas yang sulit, dan memiliki pemikiran yang kritis.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Deviyanthi & Widiyasavitri (2016: 348) diketahui bahwa *self-efficacy* memberi kontribusi sebesar 54% pada kecemasan komunikasi dalam mempresentasikan tugas di depan kelas. Hasil penelitian mengenai pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro yang mencapai kategori tinggi mencapai 11,4%, 79,5% berada kategori sedang, sedangkan sisanya sebesar 9,1% berada kategori rendah. Dalam proses pembelajaran presentasi, beberapa peserta didik terlihat masih tampak gugup dalam menyampaikan materi (Jendra & Sugiyo, 2020: 140).

Sedangkan berdasarkan hasil penelitian Puri dan Astuti (2018: 139) siswa dengan efikasi diri rendah sebanyak 35 siswa (24,65%). Siswa dengan efikasi sedang sebanyak 62 siswa (43,66%). Siswa dengan tingkat efikasi tinggi sebanyak 26 siswa (18,31%). Siswa yang memiliki efikasi sangat tinggi sebanyak 10 siswa (7,04%). Hal ini berarti efikasi diri yang dimiliki oleh siswa kelas VIII MAN Wonokromo Bantul mempunyai kecenderungan sedang yaitu sejumlah 62 siswa (43,66%).

Hasil *self-efficacy* matematis siswa kelas VII SMPN Pontianak memiliki rata-rata sebesar 71,54 dengan persentase siswa berkategori tinggi 44% dan berkategori rendah 56%. Karena jumlah siswa yang berkategori tinggi kurang dari 60% ($57\% < 60\%$), maka dapat disimpulkan bahwa secara klasikal siswa memiliki *self-efficacy* rendah (Anggraini & Hudiono, 2015: 10).

Pada fenomena yang terjadi di MAN 4 Pasaman Barat mengenai *self efficacy*, penulis mendapatkan temuan dari hasil observasi bahwa ditemukannya perilaku seperti: peserta didik ragu dengan hasil pemikiran sendiri, kurang memiliki keberanian untuk berpendapat, hanya diam ketika berdiskusi, gugup dan gemetar ketika hendak mengemukakan pendapat, tidak ingin berbicara sebelum ditunjuk. Dari fenomena tersebut, dapat dikatakan bahwa *self efficacy* yang terjadi di sekolah masih ditemui pada beberapa peserta didik yaitu tergolong rendah.

Penulis melakukan wawancara dengan Guru Kelas di MAN 4 Pasaman Barat pada tanggal 22 Juli 2021, menjelaskan bahwa terdapat beberapa peserta didik di MAN 4 Pasaman Barat ketika dalam proses belajar mengajar terutama dalam diskusi merasa gerogi jika disuruh berpendapat. Peserta didik sangat sering ragu-ragu dalam menjawab pertanyaan dari guru padahal jawaban mereka sebenarnya betul, dan hanya ingin berbicara ketika ditunjuk oleh guru saja.

Penulis juga melakukan wawancara dengan beberapa peserta didik kelas X IPA MAN 4 Pasaman Barat pada tanggal 4 Agustus 2021, dapat

disimpulkan bahwa peserta didik merasa sedikit gugup apabila diminta untuk berpendapat. Selain itu, ketika hendak berpendapat peserta didik ragu dengan hasil pemikirannya sendiri sehingga lebih memilih diam dan menunggu ditunjuk oleh guru untuk berbicara.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* sangat diperlukan dalam proses diskusi. Peningkatan *self efficacy* dapat dilakukan dengan kegiatan layanan bimbingan konseling yaitu layanan bimbingan kelompok, dalam kegiatan bimbingan kelompok terdapat proses diskusi dan saling bertukar pendapat, sehingga peserta didik dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan bimbingan kelompok serta melatih keterampilan dalam meningkatkan *self efficacy*.

Bimbingan kelompok sebagai salah satu layanan dasar pada bimbingan dan konseling sering tidak dapat dipergunakan oleh guru BK sebagai layanan yang mampu meningkatkan kemampuan siswa sebagaimana fungsinya. Hal ini dilatar belakangi banyak hal, baik dari segi kemampuan guru BK, waktu pelaksanaan, hingga efektivitas hasil yang ingin dicapai (Putra, Daharnis, & Syahniar, 2013: 2). Sejalan dengan itu, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di MAN 4 Pasaman Barat belum terlaksana dengan baik. Hal ini berdasarkan wawancara 6 Agustus 2021, bahwa layanan bimbingan kelompok belum terlaksana dengan baik karena jadwal masuk BK hanya 45 menit, susah nya mencari jadwal luang dimasa pandemi, dan jadwal pulang sekolah siswa yang tidak serentak. Selain itu, belum ada pemberian layanan bimbingan kelompok mengenai

pentingnya *self efficacy* pada peserta didik. Maka diperlukannya pemberian layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik.

Menurut Maliki (2016: 177) tujuan dari bimbingan kelompok adalah membantu peserta didik dalam memecahkan masalah, memberikan makna terhadap sesuatu sesuai dengan keyakinan dan pemikiran yang mereka punya sehingga dapat mengembangkan keterampilan peserta didik.

Bimbingan kelompok dipergunakan sebagai melatih untuk mengambil keputusan dan setiap anggota kelompok didorong harus berani mengemukakan pendapat dan berpartisipasi aktif secara penuh dalam kegiatan kelompok tersebut (Prayitno, 1997: 146). Senada dengan hal tersebut Putra, Daharnis, Syahniar (2013: 5) menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah salah satu jenis layanan yang ada dalam bimbingan konseling yang sudah terbukti efektif dalam membantu meningkatkan *self efficacy* siswa.

Beberapa penelitian yang meneliti terkait pengaruh bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self efficacy*. Salah satunya sebuah hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur (2016: 62) menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara bimbingan kelompok terhadap *self efficacy*. Hal ini memiliki pengaruh yang positif bagi peningkatan percaya diri pada diri siswa. Hal ini karena bimbingan kelompok yang dapat membuat siswa memiliki rasa keterbukaan pada dirinya, sehingga rasa

percaya diri pada siswa secara perlahan-lahan terbentuk dengan sendirinya.

Sementara itu, penelitian dari Atieka (2013: 65) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok memfasilitasi remaja panti asuhan untuk belajar bersosialisasi, belajar untuk memecahkan masalah, serta menghargai dirinya dan oranglain, sehingga dapat disimpulkan layanan bimbingan kelompok berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan efikasi diri remaja panti asuhan.

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Sumantri, Rangka, & Fahmi (2017: 163) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan *role play* efektif untuk membina *self efficacy* siswa di SMK Budhi Warman II Jakarta.

Berdasarkan hasil uraian di atas, menunjukkan bahwa *self efficacy* sangat berperan penting dalam kegiatan proses diskusi dan memperoleh hasil belajar yang baik. Didalam bimbingan kelompok inilah peserta didik dapat menceritakan secara jelas masalah yang menghambat *self efficacy* sehingga dapat menghadapi tuntutan dalam belajar dan diskusi. Maka dengan ini dapat diselesaikan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah yang ditemukan dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat peserta didik yang masih ragu-ragu saat ingin menyampaikan pendapatnya.
2. Terdapat peserta didik yang hanya diam ketika diskusi.
3. Peserta didik tidak ingin berbicara sebelum ditunjuk.
4. Terdapat peserta didik yang gugup dan gemetar ketika mengemukakan pendapat.
5. Kurangnya pemberian layanan bimbingan kelompok yang dilakukan oleh guru BK di sekolah terutama mengenai pentingnya pengembangan *self efficacy* pada peserta didik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini dibatasi pada permasalahan peserta didik yang hanya diam dalam berdiskusi, ragu-ragu serta gugup ketika mengemukakan pendapat, dan layanan bimbingan kelompok efektif terhadap peningkatan *self efficacy* peserta didik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah layanan bimbingan kelompok efektif terhadap peningkatan *self efficacy* peserta didik madrasah aliyah?

E. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian merupakan anggapan-anggapan dasar tentang suatu hal yang dijadikan pijakan berpikir dan bertindak dalam melaksanakan penelitian. Pada penelitian ini, layanan bimbingan kelompok diasumsikan efektif dalam meningkatkan *self efficacy* peserta didik madrasah aliyah.

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik madrasah aliyah.

G. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah sumbangan pemikiran ilmiah dan menambah ilmu pengetahuan baru bagi penulis.
 - b. Hasil penelitian ini berharap dapat memberikan masukan baru bagi pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya serta pengembangan ilmu bimbingan dan konseling pada khususnya.
2. Secara praktis
 - a. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk mengembangkan serta memfasilitasi pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* siswa.

- b. Bagi guru bimbingan dan konseling, penelitian ini diharapkan agar dapat jadi bahan pertimbangan guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan *self efficacy* siswa dengan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.
- c. Bagi siswa, penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat meningkatkan *self efficacy* siswa.
- d. Bagi peneliti, manfaat untuk peneliti yaitu peneliti mengetahui sejauh mana perkembangan yang diperoleh oleh siswa sebelum dan setelah layanan bimbingan kelompok diberikan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konsep *Self Efficacy*

1. Pengertian *Self Efficacy*

Menurut Ghufroon & Rini (dalam Sarhan & Ridha, 2020: 2) *self efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan sesuatu tugas, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan. *Self efficacy* merupakan hal yang penting dalam mempengaruhi mekanisme perilaku manusia.

Sejalan dengan Johanda, Karneli & Ardi (2019: 2) *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu atau mengatasi suatu situasi, bahwa ia akan berhasil dalam melakukannya. Teori *self efficacy* menerangkan pada umumnya orang-orang hanya akan mencoba hal-hal yang mereka yakin dapat menuntaskannya dan tidak akan mencoba hal-hal yang mereka yakini bahwa mereka akan gagal.

Lebih lanjut Mukhid (2009: 110) menjelaskan perilaku dapat diprediksi melalui *self efficacy* yang dirasakan (keyakinan seseorang tentang kemampuannya), meskipun perilaku itu terkadang dapat berbeda dari kemampuan aktual karena pentingnya *self efficacy* yang dirasakan.

Supriyati, Setiawati, & Sandayanti (2019: 31) menjelaskan keyakinan kemampuan seseorang dapat membantu menentukan hasil yang diharapkan, karena individu memiliki *confident* dalam

mengantisipasi hasil yang sukses. Misalnya, pelajar yang *confident* dalam mengantisipasi kemampuan menulis, memiliki nilai yang tinggi dalam tugas kepenulisan dan mengharapkan mutu tugas mereka memperoleh manfaat akademik.

Self efficacy merupakan keyakinan diri tentang potensi individu dalam melaksanakan pekerjaannya atau tindakan yang diharuskan dilakukan untuk mendapatkan hasil yang sesuai dengan yang diinginkan (Sumantri, 2017: 158).

Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa *self efficacy* adalah suatu keyakinan dan kepercayaan diri peserta didik terhadap potensi atau kemampuan yang dimiliki.

2. Dimensi dalam *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Johanda, Karneli & Ardi, 2019: 32) *self efficacy* dikelompokkan menjadi 3 dimensi, yaitu:

a. *Level* (Tingkat)

Aspek *level* (tingkat) berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi. Apabila tugas-tugas yang diberikan kepada individu disusun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan *self efficacy* secara individual mungkin terbatas pada tugas-tugas sederhana, menengah atau tinggi. Individu akan melakukan tindakan yang dirasakan mampu untuk dilaksanakannya dan akan

tugas-tugas yang diperkirakan yang diluar batas kemampuan yang dimiliki.

b. *Generality* (Keluasan)

Aspek *generality* (keluasan) berhubungan dengan penguasaan individu terhadap bidang, tugas atau pekerjaannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya, tergantung pada pemahaman kemampuan dirinya yang terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas serta bervariasi. Individu dengan *self efficacy* tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas dan sebaliknya.

c. *Strength* (Kekuatan)

Aspek *strength* (kekuatan) berhubungan dengan kekuatan atau kemampuan individu terhadap keyakinan yang dimilikinya untuk menyelesaikan tugas. Tingkat *self efficacy* yang rendah mudah digoyangkan oleh pengalaman-pengalaman yang memperlemahkannya, sedangkan seorang yang mempunyai *self efficacy* tinggi akan tekun dalam meningkatkan usaha meskipun dijumpai pengalaman yang memperlemahkannya. Tingkat kekuatan ini tergantung pada situasi beberapa informasi berupa persepsi dari hasil tindakan yang didapat melalui kehidupan, modeling, peristiwa verbal dan keadaan emosi yang mengancam.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan klasifikasi *self efficacy* ada 3 macam, yaitu 1) *level* (tingkat), 2) *generality* (keluasan), dan 3) *strength* (kekuatan). Selain itu terdapat 2 bentuk *self efficacy*, yaitu *self efficacy* tinggi dan *self efficacy* rendah.

3. Karakteristik *Self Efficacy*

Menurut Nur (2016: 18) *self efficacy* terbagi atas dua bentuk karakteristik yaitu *self efficacy* tinggi dan *self efficacy* rendah.

a. *Self efficacy* Tinggi

Dalam melakukan sesuatu, individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan cenderung memilih terlibat langsung. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung mengerjakan sesuatu walaupun itu sulit. Mereka mengembangkan minat intrinsik dan ketertarikan yang mendalam terhadap suatu aktivitas, mengembangkan tujuan dan berkomitmen dalam mencapai tujuan.

Bandura (dalam Hasanah, Dewi & Rosyida, 2019: 553) menyatakan terdapat ciri-ciri pola tingkah laku dalam *self efficacy* tinggi, yaitu:

- (1) aktif memilih kesempatan yang terbaik, (2) mengolah situasi dan menetralkan halangan, (3) menetapkan tujuan dengan menciptakan standar, (4) mempersiapkan, merencanakan dan melaksanakan tindakan, (5) mencoba dengan keras dan gigih, (6) secara kreatif memecahkan masalah, (7) belajar dari pengalaman masa lalu, (8) memvisualisasikan kesuksesan, dan (9) membatasi stress.

b. *Self efficacy* Rendah

Individu yang ragu atas kemampuan mereka akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut dipandang sebagai ancaman bagi mereka. Individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah tidak berfikir bagaimana cara yang baik dalam menghadapi masalahnya.

Bandura (dalam Hasanah, Dewi & Rosyida, 2019: 553) menyatakan terdapat ciri-ciri pola tingkah laku dalam *self efficacy* rendah, yaitu:

(1) pasif, (2) menghindari tugas-tugas yang sulit, (3) mengembangkan aspirasi yang lemah, (4) memusatkan diri pada kelemahan diri sendiri, (5) tidak pernah mencoba, (6) menyerah dan menjadi tidak bersemangat, (7) menyalahkan masa lalu karena kurangnya kemampuan, (8) khawatir, menjadi stress dan menjadi tidak berdaya, dan (9) memikirkan alasan pembenaran untuk kegagalannya.

Sejalan dengan itu, Kreitner & Angelo (2003: 170) menggambarkan dari *self efficacy* yang berhasil dan gagal (rendah) yang berkaitan dengan perilaku yaitu sebagai berikut:

a. *Self efficacy* berhasil berkaitan dengan perilaku aktif, mengelola situasi menghindarkan atau menetralkan kesulitan, menetapkan tujuan membangun standar, merencanakan dan mempersiapkan serta mempraktekkan, mencoba dengan keras dan gigih, memecahkan persoalan secara kreatif, belajar dari kegagalan, memperlihatkan keberhasilan, dan membatasi stress.

- b. *Self efficacy* gagal berkaitan dengan perilaku pasif, menghindari tugas yang sulit, mengembangkan aspirasi lemah dan komitmen yang rendah, terfokus pada pribadi yang tidak efisien, tidak pernah mencoba melakukan usaha yang lemah, berhenti atau tidak berani karena kegagalan karena kekurangan, menyalahkan kegagalan pada kemampuan atau nasib buruk, berpikir mengenai alasan kegagalan, khawatir dan mengalami stress serta tertekan.

4. Sumber-sumber *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Sadewi, 2012: 8) efikasi diri dapat diperoleh, diubah, dan ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu kombinasi empat sumber, yakni:

- a. Pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*), semakin besar seseorang mengalami keberhasilan maka semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki seseorang. Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada *self efficacy* individu karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan *self efficacy* individu sedangkan kegagalan akan menurunkannya. Setelah *self efficacy* yang kuat berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang. Bahkan, kemudian kegagalan di atasi dengan usaha-usaha tertentu yang dapat memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan

lewat pengalaman bahwa hambatan tersulit dapat melalui usaha yang terus-menerus.

- b. Pengalaman orang lain (*vicarious experiences*), *self efficacy* bisa meningkat apabila melihat keberhasilan dari orang lain (*social models*), yang mempunyai kemiripan dengan individu. Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan *self efficacy* individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukan.
- c. Persuasi verbal (*verbal persuasion*), penguatan keyakinan dari orang lain, misalnya keadaan memberikan dukungan atau support. Pada persuasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasihat dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan yang dimilikinya yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Pengaruh persuasi verbal tidaklah terlalu besar karena tidak memberikan suatu pengalaman yang dapat langsung dialami atau diamati individu. Dalam kondisi yang menekan dan kegagalan terus-menerus, pengaruh sugesti akan cepat lenyap jika mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan.

d. Keadaan fisiologis (*physiological states*), keadaan fisik mempengaruhi *self efficacy* dalam melaksanakan suatu tugas. Individu akan mendasarkan informasi mengenai kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuannya. Ketegangan fisik dalam situasi yang menekan dipandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performansi kerja individu.

Dari paparan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa hal yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu 1) pengalaman keberhasilan merupakan pengalaman pribadi individu sendiri, 2) pengalaman orang lain yang berfungsi untuk memberikan motivasi individu dalam menyelesaikan tugas, 3) persuasi verbal tujuannya yaitu mengarahkan individu dengan cara nasihat dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinan kemampuan yang dimiliki, 4) keadaan fisiologi berguna untuk memberikan sebuah ketenangan ketika menghadapi tugas.

B. Konsep Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Menurut Maliki (2016: 174) bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditunjukkan untuk mencegah timbulnya masalah pada peserta didik, secara umum dapat dikatakan bahwa sebagai salah satu teknik bimbingan, kelompok mempunyai

prinsip, kegiatan, dan tujuan yang sama dalam bimbingan. Perbedaannya hanya terletak pada pengelolaannya, yaitu dalam situasi kelompok.

Layanan bimbingan kelompok menurut Puluhalawa (2017: 303) yaitu:

Kegiatan kelompok yang dilakukan antara pemimpin kelompok (konselor) dengan anggota kelompok (konseli/ peserta didik) yang memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi yang saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran dan sebagainya, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu sebagai anggota kelompok mencapai perkembangan dalam hal pribadi, sosial, belajar dan karir.

Lebih lanjut Syahrul (2015: 49) mendefinisikan bahwa bimbingan kelompok merupakan

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas topik aktual yang memiliki fungsi pemahaman dan pengembangan melalui empat tahap yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran. Kegiatan bimbingan kelompok akan terlihat hidup jika di dalamnya terdapat dinamika kelompok.

Dinamika kelompok merupakan media efektif bagi anggota kelompok dalam mengembangkan aspek-aspek positif ketika mengadakan komunikasi antar pribadi dengan oranglain. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan menggunakan berbagai media instruksional dan menerapkan konsep-konsep dinamika kelompok dengan tujuan untuk memotivasi dan mengembangkan interaksi kelompok (Maliki, 2016: 176). Media instruksional yang digunakan berupa cerita yang tidak selesai, sandiwara, boneka, film, ceramah oleh ahli tertentu

didatangkan ke sekolah, laporan kegiatan peserta didik dan sebagainya. Adapun dinamika kelompok berupa sosiodrama, diskusi kelompok kecil, diskusi panel dan teknik kelompok lainnya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat menyimpulkan bahwa bimbingan kelompok yaitu kegiatan yang dilakukan dalam suasana kelompok yang membahas suatu informasi bermanfaat atau topik yang aktual dan setiap anggota kelompok harus berpartisipasi aktif dalam kegiatan sehingga mampu mengembangkan kemampuan dalam diri secara optimal

2. Tujuan dan Fungsi Bimbingan Kelompok

Menurut Maliki (2016: 177) tujuan bimbingan kelompok adalah untuk membantu individu peserta didik agar lebih kompeten bukan untuk menghasilkan suatu kelompok yang lebih baik. Tujuan-tujuan bimbingan kelompok seperti berikut:

- a. Membantu anggota kelompok mengetahui dan memahami dirinya untuk membantu proses menemukan identitas.
- b. Dengan memahami diri sendiri, maka peserta didik diharapkan akan semakin mampu mengembangkan penerimaan diri dan merasa berharga sebagai pribadi.
- c. Membantu mengembangkan keterampilan sosial dan kecakapan antarpribadi, sehingga peserta didik mampu melaksanakan tugas perkembangan dalam kehidupan sosial-pribadi.

- d. Menumbuhkembangkan kecakapan, mengarahkan diri dan memecahkan masalah serta mentransfer kecakapan untuk digunakan dalam kehidupan sosial sehari-hari.
- e. Membantu mengembangkan kepekaan terhadap kebutuhan oranglain, sehingga menyadari dan bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya kepada oranglain.
- f. Membantu peserta didik belajar bagaimana menjadi pendengar yang empati, yang mampu mendengar bukan saja apa yang diucapkan tetapi juga dapat mendengar perasaan yang mengikuti ucapan.
- g. Membantu peserta didik untuk dapat memberi makna terhadap sesuatu sesuai dengan keyakinan dan pemikiran yang dimilikinya.
- h. Membantu anggota kelompok untuk dapat merumuskan tujuan-tujuan tertentu yang akan diwujudkannya secara konkret.

Menurut Prayitno (1997: 85) fungsi utama bimbingan yang didukung oleh layanan bimbingan kelompok ialah fungsi pemahaman dan pengembangan. Dalam fungsi pemahaman ini berkaitan dengan pemahaman mengenai diri individu beserta permasalahannya sendiri dan pihak-pihak yang akan membantu serta pemahaman mengenai lingkungan sekitar individu, sedangkan fungsi pengembangan ini berkaitan dengan mengembangkan segala sesuatu yang baik pada diri individu, baik itu merupakan pembawaan ataupun perkembangan yang ingin dicapai (Prayitno & Amti, 2013: 215).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan fungsi dari bimbingan kelompok adalah membantu peserta didik dalam mengembangkan dan mencapai kemampuan serta perkembangan peserta didik dengan baik.

3. Tahapan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Suatu proses layanan sangat ditentukan pada tahapan-tahapan yang harus dilalui sehingga akan terarah, runtut dan tepat pada sasaran. Tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok menurut Prayitno (2017: 58) yaitu:

a. Tahap pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Tema dalam tahap pembentukan yaitu pengenalan diri, pelibatan diri, dan pemasukan diri. Tujuan dari tahap ini adalah:

- 1) Anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan dan konseling.
- 2) Tumbuhnya suasana kelompok.
- 3) Tumbuhnya minat anggota mengikuti kegiatan kelompok.
- 4) Tumbuhnya saling mengenal, percaya, menerima dan membantu diantara para anggota.
- 5) Tumbuhnya suasana bebas dan terbuka.
- 6) Dimulainya pembahasan tentang tingkah laku dan perasaan dalam kelompok.

Kegiatan dalam tahapan pembentukan adalah sebagai berikut:

- 1) Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan dan konseling.
- 2) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan kelompok.
- 3) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri.
- 4) Teknik khusus.
- 5) Permainan penghangatan atau pengakraban.

Peranan pemimpin kelompok dalam tahapan pembentukan adalah:

- 1) Menampilkan diri secara utuh dan terbuka
- 2) Menampilkan penghormatan kepada orang lain, hangat, tulus, bersedia membantu dan penuh empati.
- 3) Sebagai contoh atau teladan.

b. Tahap peralihan

Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Ada dikalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan.

Tujuan dari tahapan peralihan yaitu:

- 1) Terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya.
- 2) Makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan.

- 3) Makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

Kegiatan dalam tahapan peralihan adalah sebagai berikut:

- 1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
- 2) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga).
- 3) Membahas suasana yang terjadi.
- 4) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
- 5) Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan).

Peranan pemimpin kelompok pada tahapan peralihan adalah:

- 1) Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka.
- 2) Tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaannya.
- 3) Mendorong dibahasnya suasana perasaan.
- 4) Membuka diri, sebagai contoh, dan penuh empati.

c. Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok.

Dinamika dalam tahapan ini menggunakan BMB3. Tujuan tahapan kegiatan yaitu:

- 1) Terungkapnya secara bebas masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan dan dialami anggota kelompok.

- 2) Terbahasnya masalah dan topik yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas.
- 3) Ikut sertanya seluruh secara aktif dan dinamis dalam pembahasan, baik yang menyangkut unsur-unsur tingkah laku, pemikiran atau perasaan.

Kegiatan yang dilakukan dalam tahapan kegiatan bimbingan kelompok yaitu:

- 1) Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan.
- 2) Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terdahulu.
- 3) Anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas.
- 4) Kegiatan selingan.

Peranan pemimpin kelompok dalam tahapan kegiatan adalah:

- 1) Sebagai pengatur lalu lintas yang sabar dan terbuka.
- 2) Aktif tetapi tidak banyak bicara.
- 3) Memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati.

d. Tahap penyimpulan hasil

Tahap penyimpulan yaitu tahapan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok. Peserta kelompok diminta melakukan refleksi berkenaan dengan kegiatan pembahasan yang baru saja mereka ikuti. Tujuan dari tahapan penyimpulan adalah:

- 1) Terungkapkannya secara tertulis hasil kegiatan kelompok melalui pengisian format BMB3.
- 2) Terungkapkannya secara lisan isian BMB3.
- 3) Komitmen anggota kelompok untuk melaksanakan perilaku positif terstruktur.

Kegiatan yang dilakukan pada tahapan penyimpulan hasil yaitu:

- 1) Anggota kelompok mengisi format BMB3.
- 2) Kelompok membahas isian BMB3.
- 3) Anggota kelompok menyampaikan komitmen tentang pelaksanaan perilaku positif terstruktur dalam kehidupan nyata.

Peranan pemimpin kelompok dalam tahapan penyimpulan hasil adalah:

- 1) Menjelaskan perlunya pengungkapan hasil kegiatan kelompok.
- 2) Mengungkapkan cara mengisi format BMB3.
- 3) Menjelaskan perlunya saling memahami hasil kegiatan yang diperoleh para anggota kelompok.
- 4) Menjelaskan dan mengharapkan komitmen anggota kelompok untuk terlaksanakannya perilaku positif terstruktur oleh setiap anggota kelompok.

e. Tahap pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu.

Untuk temanya lebih pada kesan pesan dan tindak lanjut. Tujuan dalam tahapan pengakhiran adalah:

- 1) Terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan.
- 2) Terumuskannya rencana kegiatan lebih lanjut.
- 3) Tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.

Kegiatan pada tahapan pengakhiran adalah sebagai berikut:

- 1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
- 2) Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
- 3) Membahas kegiatan lanjutan.
- 4) Mengemukakan pesan dan harapan.

Peranan pemimpin kelompok dalam tahapan pengakhiran adalah:

- 1) Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas dan terbuka.
- 2) Memberikan pernyataan dan mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan anggota.
- 3) Memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut.
- 4) Rasa penuh persahabatan dan empati.

4. Komponen dalam Layanan Bimbingan Kelompok

Komponen dalam bimbingan kelompok merupakan pihak-pihak yang terlibat langsung dalam suatu bimbingan kelompok. Menurut Prayitno (2017: 49) pada bimbingan kelompok terdapat dua pihak yang terlibat, yaitu pimpinan kelompok dan anggota kelompok.

a. Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Pemimpin kelompok bertugas untuk mengarahkan anggota kelompok agar terbuka dan sukarela mengemukakan pikiran-pikiran ataupun hal yang dirasakan melalui pendapatnya sehingga dinamika kelompok dapat hidup dalam kelompok tersebut. Dalam mengarahkan suasana kelompok melalui dinamika kelompok, pemimpin kelompok berperan dalam:

- 1) Pembentukan kelompok dari sekumpulan (calon) peserta (terdiri atas 8-10 orang), sehingga syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok yang bersuasana:
 - a) Terjadinya hubungan antara anggota kelompok, menuju keakraban di antara mereka.
 - b) Tumbuhnya tujuan bersama di antara anggota kelompok dalam suasana kebersamaan.

- c) Berkembangnya itikad dan tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok.
 - d) Diikatnya aturan bersama kelompok dan moral serta etika kehidupan yang berlaku.
 - e) Terbinanya kemandirian pada diri setiap anggota kelompok sehingga mampu berbicara dan tampil beda.
- 2) Penstrukturan, yaitu membahas bersama anggota kelompok tentang apa, mengapa, dan bagaimana layanan bimbingan kelompok.
 - 3) Penahapan kegiatan bimbingan kelompok.
 - 4) Penilaian hasil bimbingan kelompok.
 - 5) Tindak lanjut layanan.
- b. Anggota kelompok

Kegiatan layanan bimbingan kelompok sebagian besar juga didasarkan atas peranan para anggotanya. Kelompok tidak akan terwujud tanpa keikutsertaan secara aktif para anggota kelompok tersebut. Karena dapat dikatakan bahwa anggota kelompok merupakan badan dan jiwa kelompok tersebut.

Agar dinamika kelompok selalu berkembang, maka peranan yang dimainkan para anggota kelompok adalah:

- 1) Mendengar, memahami dan merespon dengan tepat dan positif.
- 2) Berpikir dan berpendapat.
- 3) Menganalisis, mengkritisi, dan berargumentasi.

- 4) Merasa, berempati, dan bersikap.
- 5) Berpartisipasi dalam kegiatan bersama.
- 6) Bertanggungjawab dalam penerapan pernah sebagai anggota kelompok dan pribadi yang mandiri.

5. Jenis-Jenis Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2017: 63) menjelaskan bahwa dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terdapat 2 jenis topik yang dapat dilaksanakan, yaitu:

a. Topik tugas

Topik tugas merupakan sebuah topik layanan yang telah disediakan oleh pemimpin kelompok dan dibahas secara bersama dengan anggota kelompok.

b. Topik bebas

Topik bebas merupakan sebuah topik layanan yang di dapat dari anggota kelompok, jadi setiap anggota kelompok mengemukakan satu topik bebas dan nanti akan disepakati topik yang akan dibahas dalam bimbingan kelompok.

Dalam penelitian ini penulis akan menggunakan topik tugas dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yang akan dilakukan. Karena pemimpin kelompok akan mempersiapkan topik tugas yang sesuai dengan peningkatan *self efficacy* siswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan dengan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik di MAN 4 Pasaman Barat.

1. Kondisi *self efficacy* peserta didik di MAN 4 Pasaman Barat sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok pada umumnya pada kategori rendah dan sedang.
2. Kondisi *self efficacy* peserta didik di MAN 4 Pasaman Barat setelah diberikan layanan bimbingan kelompok pada umumnya pada kategori tinggi.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan pada *self efficacy* peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok.
4. *Self efficacy* peserta didik meningkat setelah diberikan perlakuan yaitu bimbingan kelompok.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dikemukakan, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan sebagai tindak lanjut dari penelitian ini, yaitu:

1. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self efficacy* peserta didik. Oleh karena itu diharapkan siswa agar dapat mengikuti kegiatan layanan dengan

sungguh-sungguh agar pemberian layanan dapat tercapai tujuan yang diharapkan.

2. Bagi Konselor dan Guru BK

Konselor dan guru BK diharapkan dapat membantu siswa meningkatkan *self efficacy*. Guru BK dapat merencanakan program layanan yang berkenaan dengan *self efficacy* dengan memanfaatkan layanan bimbingan kelompok.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan topik yang menarik dan menyenangkan. Sehingga dapat memperoleh pengetahuan baru dari hasil penelitian tersebut dan *self efficacy* dapat meningkat.

KEPUSTAKAAN

- Afandi, M., Chamalah, E., & Wardani, O. P. (2013). *Model dan Metode Pembelajaran*. Semarang: Unissula Press.
- Aginza, I. V. (2021). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Cynema Theraphy untuk Meningkatkan Self efficacy Peserta didik. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 1(1), 55-62.
- Angkat, N. (2013). Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Self efficacy dalam Belajar Siswa Kelas VII SMP Al Washliyah 8 UNIVA Medan. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Atieka, N. (2015). Self efficacy Remaja Panti Asuhan dan Peningkatannya Melalui Pendekatan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 60-68.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy in Changing Sociaties*. New York: Camberg University Press.
- Efendi, R. (2013). Self efficacy: Studi Indigenou pada Guru Bersuku Jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2(2), 61-67.
- Hasanah, U., Dewi, N. R., & Rosyida, I. (2019). Self efficacy Peserta didik SMP Pada Pembelajaran Model Learning Cycle 7E (Elicit, Engange, Explore, Explain, Elaborate, Evaluate, and Extend). In *PRISMA, Prosiding Seminar Nasional Matematika* (Vol. 2, pp. 551-555).
- Irianto, A. (2014). *Statistik Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana.
- Johanda, M., Karneli, Y., & Ardi, Z. (2019). Self efficacy Peserta didik dalam Menyelesaikan Tugas Sekolah di SMP Negeri 1 Ampek Angkek. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1).
- Kadir. (2017). *Statistika Terapan*. Depok: Rajawali Pers.
- Kreitner & Angelo. (2003). *Perilaku Organisasi: Organizational Behavior*. Jakarta: Salemba Empat.
- Mahendrani, W., & Rahayu, E. (2014). Hubungan Antara Self efficacy dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Akselerasi. *Psikodimensia*, 13(2), 1-10.

- Maliki. (2016). *Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar Suatu Pendekatan Imajinatif*. Jakarta: Kencana.
- Mardalis. (2007). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mukhid, A. (2009). Self efficacy (Perspektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya Terhadap Pendidikan). *TADRIS: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 107-122.
- Nurkholis, N. (2013). Pendidikan dalam Upaya Memajukan Teknologi. *Jurnal Kependidikan*, 1(1), 24-44.
- Nur, S. (2016). Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Self efficacy Peserta didik Kelas XI Madrasah Aliyah Muhammadiyah Tahun Pembelajaran 2016/2017. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara.
- Permana, H. (2016). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas IX di MTs Al Hikmah Brebes. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 13(2), 51-68.
- Prayitno. (1997). *Pelayanan Bimbingan dan Konseling Sekolah Dasar*. Jakarta: Penebar Aksara.
- Prayitno & Amti, E. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi, Z. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Puluhulawa, M. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok dan Pengaruhnya Terhadap Self-Esteem Peserta didik. In *Proceeding Seminar dan Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling 2017* (pp. 301-310).
- Putra, S. A., Daharnis, Syahniar. (2013). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Self efficacy Peserta didik. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(2), 1-6.
- Riduwan. (2012). *Metode dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Ridwan, E. (2019). Hubungan Kesiapan Belajar dan Self efficacy dengan Keaktifan Belajar Peserta didik di SMP Negeri 5 Kendari. *Zawiyah: Jurnal rasPemikiran Islam*, 5(2), 261-287.
- Sadewi, A. I. (2012). Meningkatkan Self efficacy Pembelajaran Matematika Melalui Layanan Penguasaan Konten Teknik Modeling Simbolik. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 1(2), 8-12.
- Sarhan, J., & Ridha, M. (2020). The Correlation Between Academic Self efficacy and Students Anxiety in Facing Final Exams at SMP Negeri 2 Padang. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3), 1-7.
- Subroto, S. B. (2018). Hubungan antara Pola Komunikasi Keluarga dengan Perilaku Agresif Peserta didik SMA 3 Maret (GAMA) Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sumatri, L., Rangka, I. B., & Fahmi, R. N. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Membina Self efficacy Peserta didik. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 156-164.
- Supriyati, S., Setiawati, O. R., & Sandayanti, V. (2019). Hubungan Antara Self efficacy (Keyakinan Kemampuan Diri) dengan Kelulusan Retaker UKMPPD di Universitas Malahayati. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(1), 29-36.
- Syahrul, M. (2015). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Penyesuaian Diri Peserta didik. *Jurnal of EST*, 1(1), 46-60.
- Yusuf, M. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Gabungan*. Jakarta: Kencana.