

The Effectiveness of Group Counseling to Improve Student Self Efficacy

Eza Sakti Daningrum, Amelia Maharani, Ajeng Febrianita Sudandang, Ulya Mahmudah

Universitas Sebelas Maret
ezasaktidaningrum@student.uns.ac.id

Article History

received 20/9/2021

revised 20/10/2021

accepted 20/11/2021

Abstract

Self efficacy is an important aspect for students to have in their development process. Self-efficacy possessed by every student can influence the actions they take that will affect the achievement of successes. One of the examples is the achievement of academic success. Therefore, the Counseling Teacher plays an important role in increasing the student's self-efficacy to help them develop optimally and achieve success. This study aims to collect and examine various information regarding the effectiveness of group counseling services to increase student's self-efficacy. Based on the result of the previous studies, we found that group counseling services effectively increase student's self-efficacy. We also found that group counseling can be done with a variety of approaches and techniques respectively to make group counseling succeed. Thus, it can be concluded that group counseling services with various approaches and techniques can be used to increase students' self-efficacy.

Keywords: *group counseling, self efficacy, academic*

Abstrak

Self efficacy merupakan suatu aspek yang penting untuk dimiliki oleh siswa dalam proses perkembangannya. Self efficacy yang dimiliki oleh individu siswa dapat mempengaruhi tindakan yang akan berpengaruh pada pencapaian keberhasilan, salah satunya yaitu pencapaian keberhasilan akademik, sehingga Guru BK berperan penting dalam meningkatkan *self efficacy* siswa supaya dapat berkembang secara optimal dan mencapai keberhasilan. Penelitian ini bertujuan untuk menghimpun dan menelaah berbagai informasi mengenai keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* siswa. Dari hasil pencarian pada penelitian terdahulu, kami menemukan bahwa layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa. Kami juga menemukan bahwa konseling kelompok dapat dilakukan dengan berbagai macam pendekatan dan teknik masing – masing untuk membantu tercapainya keberhasilan konseling kelompok. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan berbagai macam pendekatan dan teknik masing – masing dapat digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* siswa.

Kata kunci: *konseling kelompok, self efficacy, akademik*



PENDAHULUAN

Keberhasilan akademik siswa di sekolah dapat disebabkan oleh dua aspek, yaitu aspek dari luar dan dari dalam diri individu siswa. Dari luar diri individu siswa dipengaruhi oleh guru dan sistem pembelajaran, sedangkan dari dalam diri individu siswa dapat dipengaruhi oleh kepribadian yang salah satunya yaitu *self efficacy* yang dimiliki (Arizona A., Wibowo, M.E., Japar, M., 2010, p.87). *Self efficacy* merupakan keyakinan seseorang untuk mampu melakukan sesuatu. Sejalan dengan hal tersebut, Albert Bandura (Rahayu, R., 2013) menyatakan bahwa *self efficacy* berkenaan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan pengertian tersebut, *self efficacy* yang dimiliki siswa akan dapat mempengaruhi tindakan siswa yang berpengaruh juga terhadap keberhasilannya dalam belajar. Masing – masing individu siswa memiliki tingkat *self efficacy* yang berbeda. Ada yang memiliki tingkat *self efficacy* rendah dan ada yang memiliki tingkat *self efficacy* tinggi. Bagi individu siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi, mereka akan cenderung merasa yakin pada dirinya sendiri untuk bisa melakukan suatu hal yang dihadapi bahkan menjadikannya sebagai tantangan untuk diselesaikan. Namun sebaliknya, bagi individu siswa yang memiliki *self efficacy* rendah, mereka akan cenderung merasa tidak yakin bahwa dirinya mampu melakukan suatu hal yang dihadapi, bahkan tidak menutup kemungkinan bahwa ketidakyakinan tersebut dapat menyebabkan dirinya menggagalkan tindakan yang semestinya bisa untuk dilakukan.

Dari hasil penelitian oleh Setiawan, M.A. (2015) berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan didapatkan informasi bahwa individu yang memiliki *self efficacy* rendah akan cenderung berserah diri terhadap hasil belajar yang didapatkannya, bersikap acuh atau tidak peduli terhadap kegiatan akademiknya, tidak optimis dalam menghadapi masalah, kesulitan dalam mengatasi situasi yang sedang dihadapi (mudah cemas dan marah), memiliki perasaan tidak mampu untuk menjalani kegiatan akademik, kurang mampu dalam menentukan pilihan apa yang harus dilakukan, berpikir bahwa apa yang dilakukannya merupakan hal yang tidak penting, serta memiliki rasa tidak yakin atas kemampuan yang dimilikinya. Astantri, S.Y., (2021) dalam penelitiannya juga mengungkapkan bahwa *self efficacy* siswa yang rendah dapat menjadi salah satu masalah yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Berdasarkan penelitian yang dilakukannya, dijumpai bahwa terdapat siswa yang memilih menutup diri dan diam ketika kegiatan pembelajaran sedang berlangsung, siswa enggan mengajukan pertanyaan, siswa kurang minat dalam mengikuti pembelajaran, serta siswa tidak memiliki inisiatif untuk mengajukan pertanyaan ataupun mencari jawaban materi yang tidak dipahaminya.

Dari hasil penelitian terdahulu yang dilakukan berdasarkan fenomena di lapangan, dapat diberikan simpulan bahwa siswa yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung kurang dapat mengembangkan potensi akademiknya dan dapat menghambat tercapainya keberhasilan akademik siswa. Dari hal tersebut, siswa yang memiliki *self efficacy* rendah memerlukan intervensi khusus dari Guru BK supaya siswa dapat mengembangkan potensi akademiknya secara optimal yaitu dengan meningkatkan *self efficacy* siswa. Salah satu layanan yang dapat diberikan oleh Guru BK untuk siswa yang mengalami masalah ataupun hambatan yaitu dengan layanan konseling kelompok. Konseling merupakan sebuah upaya untuk memberikan bantuan, supaya siswa dapat memahami dirinya, memiliki pandangan baru yang lebih baik, serta agar mampu menetapkan keputusannya secara mandiri. Sedangkan konseling

kelompok merupakan konseling yang dilakukan dengan melibatkan beberapa anggota kelompok untuk menyelesaikan permasalahan. Hal tersebut sejalan dengan pengertian konseling kelompok menurut Prayitno (Munir, A., 2018), yang mengungkapkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk membahas dan mengentaskan permasalahan yang sedang dialami melalui dinamika kelompok.

Dari hal tersebut, penulis tertarik untuk mengkaji dan menganalisis lebih jauh mengenai konseling kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* siswa. Dalam tulisan ini kami berupaya untuk membahas mengenai (1) Pendekatan dan teknik apa saja dalam konseling kelompok yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* siswa?, (2) Bagaimana efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan *self efficacy* siswa ?. Sehingga tulisan ini bertujuan untuk memaparkan pendekatan maupun teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* siswa. Dengan harapan tulisan ini akan bermanfaat bagi pihak – pihak yang membutuhkan terutama Guru BK dan tenaga pendidik, calon Guru BK, juga pihak di luar bidang yang penulis tekuni. Dengan tulisan ini penulis juga berharap para siswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah bisa mendapatkan perhatian khusus dan berhak mendapatkan intervensi khusus agar *self efficacy* yang rendah tersebut dapat ditingkatkan, sehingga para siswa dapat mengembangkan potensi akademiknya secara optimal dan mampu mencapai keberhasilan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil temuan penelitian mengenai konseling kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* siswa

No	Judul	Penulis	Tahun	QA1	QA2	Hasil
1	“Model Konseling Kelompok dengan teknik problem solving untuk meningkatkan Self Efficacy akademik pada siswa”	M. Andi Setiawan	2015	Y	Y	√
2	“Efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama untuk meningkatkan self efficacy siswa di SMA Srijaya Negara Palembang”	Sigit Dwi Sucipto, Ratna Sari Dewi, Nova Elda Sari	2017	Y	Y	√
3	“Upaya peningkatan self efficacy pada siswa melalui layanan konseling kelompok dengan model CBT”	Ahmad Munir	2018	Y	Y	√
4	“Self efficacy dengan menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) dalam	Theodora Nurmalia, Dini Chairunnisa, Wirda	2020	Y	Y	√

	konseling kelompok pada peserta didik SMA”	Hanim, Happy Karlina M				
5	“Peningkatan efikasi diri melalui konseling kelompok teknik modeling pada siswa SMP”	lin Marsela, 2020 Muswardi R, dan Eka A.	Y	Y	√	

Setelah kami merumuskan pertanyaan, serta melakukan proses pencarian literatur untuk mendapatkan sumber yang relevan untuk menjawab pertanyaan tersebut, selanjutnya kami menyeleksi hasil pencarian literatur yang telah kami dapatkan, untuk kemudian kami memutuskan apakah data yang ditemukan layak digunakan atau tidak dalam penulisan ini. Setelah itu, kami melakukan analisis dan sintesis penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan literatur yang relevan terhadap pertanyaan yang telah disusun, menelaah, serta menyajikannya dalam tulisan ini. Pada tabel di atas merupakan lima jurnal hasil analisis literatur yang relevan yang menunjukkan efektivitas pendekatan dalam konseling kelompok maupun teknik – teknik yang dapat digunakan dalam konseling kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* pada siswa.

RQ 1. Pendekatan dan teknik apa saja dalam konseling kelompok yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* siswa?

Tabel 2. Hasil kajian pendekatan dan teknik dalam konseling kelompok yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* siswa

No	Pendekatan / teknik yang ditemukan
1.	Pendekatan CBT
2.	Pendekatan REBT
3.	Teknik problem solving
4.	Teknik psikodrama
5.	Teknik modeling

RQ 2. Bagaimana efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan *self efficacy* siswa ?

Tabel 3. Hasil kajian mengenai efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan *self efficacy* siswa

No	Pendekatan / teknik yang ditemukan	Keefektifan	
		Efektif	Tidak efektif
1.	Pendekatan CBT	√	
2.	Pendekatan REBT	√	
3.	Teknik problem solving	√	
4.	Teknik psikodrama	√	
5.	Teknik modeling	√	

Pertama, Pendekatan CBT sebagai pendekatan yang digunakan dalam konseling kelompok untuk meningkatkan *self efficacy*. Dalam jurnal yang kami kaji,

Pendekatan CBT menekankan pada proses membantu siswa untuk memperbaiki pola pikir maladaptif yang berpengaruh terhadap perilaku mereka, serta berfokus pada strategi dalam mengendalikan pola pikir. Teknik CBT memiliki tujuan untuk mengungkap fungsi kognitif dengan cara membongkar pemikiran irrasional siswa (Munir, A., 2018). Dalam pengaplikasiannya pada konseling kelompok, dengan pendekatan CBT ini siswa bersama kelompoknya mendapatkan kesempatan untuk mengubah pola pikir mereka agar tidak menghindari masalah melainkan memikirkan bagaimana cara yang dapat dilakukan supaya masalah dapat terselesaikan, sehingga memunculkan keyakinan di dalam dirinya bahwa ia mampu menyelesaikan permasalahan. Dalam penelitian tersebut persoalan yang dihadapi siswa adalah munculnya pemikiran yang irrasional pada saat pelajaran kimia. Hal tersebut menjadikan persepsi serta daya kognitif siswa lemah, sehingga memunculkan perilaku negatif terhadap pelajaran tersebut. Hasil penelitian yang dilakukan setelah menggunakan pendekatan CBT dalam konseling kelompok tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki keyakinan serta persepsi negatif tersebut mampu merekonstruksi ulang dengan cara mengubah persepsi dan keyakinannya. Serta menunjukkan peningkatan kehadiran siswa, antusiasme atau hilangnya rasa khawatir pada siswa yang membuktikan adanya peningkatan *self efficacy* pada siswa. Dengan hal tersebut dapat diketahui bahwa pendekatan CBT dalam Konseling Kelompok efektif digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* siswa (Munir, A., 2018).

Kedua, Pendekatan REBT dalam konseling kelompok untuk meningkatkan *self efficacy*. Ellis (Habsyi, 2018) menyatakan dalam pendekatan REBT memiliki pandangan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk berpikir realistis terhadap keadaan dirinya, dapat menerima, menilai, dan meyakini bahwa dirinya berharga, dan menerima peristiwa yang dialami sekalipun tidak menyenangkan (Nurmalia, T., et al., 2021). Dalam pendekatan REBT diakui bahwa aspek kognisi, emosi, dan perilaku merupakan saling berhubungan dan saling mempengaruhi. Tujuan dari Pendekatan REBT yaitu untuk membantu siswa agar dapat menyadari diri dengan keyakinan yang lebih rasional dan produktif, toleran terhadap diri sendiri maupun orang lain, serta memperbaiki tingkah laku yang maladaptif menjadi tingkah laku yang lebih sehat (Nurmalia, T., et al., 2021). Melalui konseling kelompok pendekatan REBT yang aktif dan direktif siswa mendapatkan kesempatan untuk mempraktikkan melawan keyakinan irrasional dan mengembangkan keyakinan yang lebih rasional untuk membentuk tingkah laku baru yang lebih sehat. Dalam hal ini, pemikiran yang irrasional akan berkurang dan pemikiran rasional berkembang, sehingga dengan hal tersebut *self efficacy* siswa dapat meningkat.

Ketiga, teknik *problem solving* dalam konseling kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* siswa. Teknik *problem solving* merupakan salah satu teknik dalam konseling kognitif behavior, yang mengajarkan individu agar mampu menemukan cara menangani persoalan di dalam kehidupan sehari – hari (Setiawan, M.A., 2015). Teknik *problem solving* dapat sesuai digunakan dalam situasi kelompok. Dengan hal tersebut konseling kelompok yang dilakukan dengan teknik *problem solving* dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling memberikan saran dan menawarkan solusi – solusi yang potensial menyelesaikan masalah, serta bagi siswa yang kurang mampu memecahkan masalah dapat terbantu oleh anggota lain sehingga dapat lebih berkembang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Setiawan, M.A. (2015), model layanan konseling kelompok menggunakan teknik *problem solving* tersebut efektif dapat meningkatkan *self efficacy* akademik pada siswa yang meliputi aspek kognitif dan afektif.

Keempat, teknik psikodrama dalam konseling kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* siswa. Teknik psikodrama dalam konseling kelompok dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk memainkan peran mengenai masalah psikis yang sedang mereka alami dengan tujuan agar mereka mampu menemukan konsep dirinya, mengungkapkan kebutuhan – kebutuhannya, serta mengungkapkan reaksi terhadap tekanan pada dirinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik psikodrama tersebut efektif meningkatkan *self efficacy* siswa yaitu sebesar 69,07% pada siswa kelas XI SMA (Sucipto, S.D., at al. 2017)

Kelima, teknik modeling dalam konseling kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* siswa. Teknik modeling merujuk pada kegiatan siswa untuk melakukan pengamatan terhadap perilaku model yang ditampilkan. Dari hasil penelitian (Marsela, I. At al, 2020) menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan tersebut memiliki peningkatan *self efficacy* dalam diri mereka, yang menunjukkan bahwa teknik modeling dalam konseling kelompok efektif meningkatkan *self efficacy* siswa.

SIMPULAN

Dari kajian dan pemaparan mengenai “efektifitas konseling kelompok untuk meningkatkan *self efficacy*” siswa didapatkan kesimpulan bahwa *self efficacy* yang rendah pada siswa dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok. Konseling kelompok dapat dilaksanakan dengan menggunakan berbagai macam pendekatan dan teknik, diantaranya yang dapat kami temukan pendekatan yang efektif dapat meningkatkan *self efficacy* siswa adalah pendekatan CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) dan REBT (*Rationale Emotive Behavior Therapy*), serta teknik yang efektif dapat digunakan adalah teknik problem solving, psikodrama, dan modeling. Berdasarkan kajian yang kami temukan, pendekatan dan teknik tersebut dilaksanakan pada siswa SMP dan siswa SMA. Penulis meyakini bahwa setiap Guru BK mempunyai ciri khas masing – masing untuk melaksanakan konseling yang efektif. Namun, dengan tulisan ini kami berharap siswa yang memiliki *self efficacy* rendah dapat diberikan intervensi khusus agar mereka mampu meningkatkan *self efficacy* dan berhasil dalam mencapai tugas perkembangannya, sebab setiap siswa memiliki hak untuk mendapatkan fasilitas berkembang secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arizona A., Wibowo, M.E., Japar, M. (2016). Teknik relaksasi berbasis musik instrumental meningkatkan *self efficacy* siswa SMP melalui pengembangan model konseling kelompok. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 5 (2). 86-92. Doi:10.15294/JUBK.V5I2.14024.
- Astantri, S.Y. & Darmawani, E., (2021). Meningkatkan *self efficacy* melalui konseling kelompok di kelas viii SMP Negeri 47 Palembang. Juang : *Jurnal Wahana Konseling*. 4(1). 81-98. Diakses dari <http://univpgri-palembang.ac.id> .
- Marsela, I., Rosra, M., & Andriyanto, R.E., (2020). Peningkatan efikasi diri melalui konseling kelompok teknik modeling pada siswa SMP. *Alibkin : Jurnal Bimbingan Konseling*. 8(2). Diakses dari <http://jurnal.fkip.unila.ac.id> .
- Munir, A., (2018). Upaya peningkatan *self efficacy* pada siswa melalui layanan konseling kelompok dengan model CBT. *Ristek : Jurnal Riset, Inovasi dan Teknologi Kabupaten Batang*, 3(1), 29-35. Diakses dari <http://ojs.batangkab.go.id> .

- Nurmalia, T., Choirunnisa, D., Hanim, W., & Marjo, H.K., (2021). Self efficacy dengan menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) dalam konseling kelompok pada peserta didik SMA. *Visipena*. 11(2), 404-415. Doi: <https://doi.org/10.46244/visipena.v11i2.1298> .
- Purwaningrum, R., Asrowi, A., Susilo, A.T., & Suryawati, C.T., (2021). Aplikasi konseling online pada masa pandemi covid-19: Systematic literature review. *Terapeutik : jurnal bimbingan dan konseling*. 5(2). 185-198. Doi: [10.26539/terapeutik.52705](https://doi.org/10.26539/terapeutik.52705).
- Rahayu, R., Umari, T., Yakub, E., (2013). Pengaruh konseling kelompok terhadap peningkatan self efficacy siswa kelas X jurusan teknik komputer dan jaringan (TKJ) di SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru TA 2012/2013. *Jurnal Online Mahasiswa*. 1 (2). 1-12. Diakses dari <http://repository.unri.ac.id> .
- Setiawan, M.A. (2015). Model konseling kelompok dengan teknik problem solving untuk meningkatkan self efficacy akademik siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 4 (1). Doi : [10.15294/JUBK.V4I1.6869](https://doi.org/10.15294/JUBK.V4I1.6869) .
- Sucipto, S.D., Dewi, R.S., & Sari, N.E. (2017). Efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama untuk meningkatkan self efficacy siswa di SMA Srijaya Negara Palembang. *Jurnal Konseling Komprehensif : Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*. 4(2), 45 -52. Doi: <https://doi.org/10.36706/jkk.v4i2.8083>.