

PENINGKATAN *SELF-EFFICACY* PADA SISWA BILING (BINA LINGKUNGAN) MELALUI KONSELING REALITAS SISWA KELAS VII SMP NEGERI 15 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Nadia Riandra Putri¹, Wawat Suryati², Sri Murni³

¹²³STKIP-PGRI Bandar Lampung

nadiariandra1@gmail.com¹, wayan.satria@stkippgribl.ac.id², srimurni0905@gmail.com³

Abstrak: *Self-efficacy* merupakan keyakinan dan harapan mengenai kemampuan individu untuk menghadapi tugasnya. *Self-efficacy* berpengaruh terhadap motivasi, keuletan dalam menghadapi kesulitan dari suatu tugas, dan prestasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan *Self Efficacy* pada siswa Biling melalui Konseling realitas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) mengenai peningkatan *self efficacy* siswa Bina Lingkungan melalui konseling realitas. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 siswa. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik angket dan juga teknik wawancara. Dalam menentukan sampel, peneliti menggunakan purposive sampling teknik. Berdasarkan hasil penerapan konseling realitas diketahui Peningkatan *Self-Efficacy* siswa diawal pertemuan (pra siklus) sebanyak 17 siswa (54,84%), setelah dilaksanakan Siklus 1 meningkat menjadi 24 siswa (77,42%) dan setelah dilaksanakannya Siklus 2 meningkat kembali menjadi 31 siswa (100%)., sehingga dapat disimpulkan bahwa Peneliti telah sukses meningkatkan *Self-Efficacy* siswa Bina Lingkungan (biling) melalui layanan konseling realitas pada siswa kelas VII SMP Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2022/2023.

Kata kunci: *Self Efficacy, Konseling Realitas*

Abstract: *Self-efficacy is a belief and expectation regarding an individual's ability to deal with it. Self-efficacy affects motivation, tenacity in facing the difficulties of a task, and learning achievement. This study aims to determine the increase in Self Efficacy in Biling students through reality counseling. The method used in this research is Guidance and Counseling Action Research (PTBK) regarding increasing the self-efficacy of Community Development students through reality counseling. The sample in this study amounted to 14 students. In this study, the authors used questionnaire techniques and interview techniques. In determining the sample, researchers used a purposive sampling technique. Based on the results of the adoption of reality counseling, it is known that the Self-Efficacy of students at the beginning of the meeting (pre-cycle) was 17 students (54.84%), after the implementation of Cycle 1 it increased to 24 students (77.42%) and after the implementation of Cycle 2 it increased again to 31 students (100%)., So it can be concluded that researchers have succeeded in increasing the Self-Efficacy of Community Development students (biling) through reality counseling services for class VII students of SMP Negeri 15 Bandar Lampung Lesson 2022/2023*

Keywords: *Self Efficacy, Konseling Realitas*

PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling demi tahap perkembangan dalam berfungsi untuk meningkatkan kualitas kehidupan, sejatinya perkembangan kehidupan dan kemampuan sumber daya individu yang di harapkan adalah manusia. Untuk mencapai ke arah ini perkembangan optimal yang akan efektif manusia akan berproses melalui tahap jika terjadi dalam interaksi dan transaksi

sehat antara peserta didik dengan lingkungannya.

Era globalisasi merupakan era yang mendorong semua individu/kelompok bahkan negara saling berinteraksi, bergantung, terkait dan mempengaruhi satu sama lain dalam lintas negara. Selain itu, globalisasi membawa pengaruh dalam berbagai aspek kehidupan. Pendidikan merupakan sarana untuk melahirkan generasi muda yang berkualitas sebagai usaha untuk memajukan bangsa. Pemerintah menanggapi pentingnya pendidikan dengan menetapkan Undang-Undang 32 tahun 2013 pasal 2 ayat 1a tentang Standar Nasional Pendidikan yang berbunyi: Standar Nasional Pendidikan disempurnakan secara terencana, terarah dan berkelanjutan sesuai dengan tuntutan perubahan kehidupan lokal, nasional dan global.

Selain itu, pemerintah juga menetapkan tujuan pendidikan nasional yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) pasal 3 yang menyatakan bahwa: “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi

peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah di laksanakan oleh guru pembimbing, guru pembimbing adalah guru yang mempunyai tugas, tanggung jawab, wewenang, dan hak secara penuh dalam kegiatan bimbingan dan konseling terhadap sejumlah peserta didik. Dalam pelaksanaa bimbingan dan konseling di sekolah meliputi enam bidang bimbingan yaitu: bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar, karir, kehidupan berkeluarga, dan bidang bimbingan keagamaan. Untuk mengembangkan keenam bidang tersebut guru pembimbing dapat melaksanakan melalui Sembilan jenis layanan yaitu: layanan orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, penguasaan konten, konseling perorangan, bimbingan kelompok, konseling kelompok, konsultasi dan layanan mediasi. Dalam pelaksanaan kesembilan jenis layanan tersebut guru pembimbing mempunyai lima kegiatan pendukung yaitu: aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah dan alih tangan kasus. Hal ini menunjukkan peran

konselor dalam memfasilitasi perkembangan peserta didik. Implikasi yang baik dari pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling di harap dapat memperkokoh kemampuan dasar kearah perkembangan pengetahuan, sikap, keterampilan daya cipta yang di perlukan siswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan untuk perkembangan selanjutnya dan siswa-siswi di harapkan mempunyai *self efficacy* yang tinggi.

Hasil belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor intern (jasmaniah, psikologi dan kelelahan) dan faktor ekstern (keluarga, sekolah, masyarakat). Ada teori yang meyakini bahwa ada faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil belajar yakni *self efficacy*. *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka agar bisa berhasil mencapai tujuan. Keyakinan tersebut memotivasi seseorang untuk memperoleh keberhasilan. Seseorang yang memiliki *self efficacy* yakin bahwa agar mereka berhasil mencapai tujuan, mereka harus berupaya secara intensif dan bertahan ketika mereka menghadapi kesulitan.

Di dalam konteks pendidikan, jika siswa memiliki *self efficacy* maka ia akan termotivasi agar berhasil mencapai tujuan pembelajaran dan dapat bertahan ketika menghadapi kesulitan (tugas). Siswa

yang memiliki *self efficacy* terhadap pembelajaran, dirinya cenderung memiliki keteraturan yang lebih (penetapan tujuan, penggunaan strategi pembelajaran aktif, pemantauan terhadap pemahaman mereka, mengevaluasi kemajuan tujuan mereka) dan menciptakan lingkungan yang efektif untuk belajar (menghilangkan atau meminimalkan gangguan, menemukan mitra belajar efektif). Efikasi akan meningkatkan keberhasilan siswa melalui dua cara yakni pertama, efikasi akan menumbuhkan ketertarikan dari dalam diri terhadap kegiatan yang dianggapnya menarik. Kedua, seseorang akan mengatur diri untuk meraih tujuan dan berkomitmen kuat. Berdasarkan pendapat yang dikemukakan dari para ahli, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* memainkan peranan penting karena keberadaanya akan memotivasi seseorang untuk memiliki keteraturan lebih sebagai bentuk persiapan diri dalam menghadapi tantangan agar mencapai tujuan yang direncanakan.

Namun pada kenyataannya, pentingnya peran *self efficacy* tidak dirasakan oleh beberapa siswa. Terkadang siswa menganggap bahwa jika mereka pandai pasti mereka selalu mendapatkan nilai yang bagus, begitu sebaliknya. Meskipun begitu, siswa yang pandai

belum tentu selalu memperoleh hasil belajar yang memuaskan, seperti yang telah dikemukakan di atas bahwa belajar tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat kepandaian siswa, namun belajar dipengaruhi oleh banyak faktor. Jika faktor tersebut menghambat siswa, maka akan berpengaruh pada hasil belajarnya.

Self efficacy adalah keyakinan (harapan) tentang seberapa jauh seseorang mampu melakukan suatu perilaku dalam suatu situasi tertentu. *Self efficacy* yang positif adalah keyakinan untuk mampu melakukan perilaku yang di maksud. Tanpa *self efficacy* (keyakinan tertentu yang sangat situasional) orang bahkan enggan mencoba melakukan suatu perilaku. *Self efficacy* menentukan apakah kita akan menunjukkan perilaku tertentu, sekuat apa kita dapat bertahan saat menghadapi kesulitan atau kegagalan, dan bagaimana kesuksesan atau kegagalan dalam satu tugas tertentu mempengaruhi perilaku kita di masa depan. Orang dengan *self efficacy* tinggi mereka mampu mendekati tugas sulit sebagai tantangan yang harus di kuasai bukan sebagai ancaman yang di hindari seseorang dengan *self efficacy* tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian sekitarnya. Sedangkan seseorang dengan *self efficacy* rendah menganggap dirinya pada dasarnya

tidak mampu mengerjakan sesuatu yang ada di sekitarnya. Dalam situasi yang sulit orang dengan *self efficacy* rendah cenderung akan mudah menyerah.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 15 Bandar Lampung, merupakan salah satu lembaga pendidikan yang unggul, dan juga telah menetapkan bimbingan dan konseling sebagai sesuatu yang sangat penting dalam sekolah untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Juga membantu siswa berkembang secara optimal baik pribadi, sosial, belajar maupun karir di masa mendatang. Sekolah menengah pertama negeri 15 Bandar Lampung terdapat program BILING yaitu (bina lingkungan) kebijakan pendidikan ini telah di atur dalam peraturan daerah kota Bandar Lampung no 1 tahun 2012 tentang penyelenggaraan pendidikan dan peraturan wali kota Bandar Lampung no 49 tahun 2013 tentang pedoman pelaksanaan penerimaan peserta didik baru. Dalam hal ini di jelaskan mengenai penerimaan peserta didik baru (PPDB) Di laksanakan melalui tiga jalur yaitu jalur regular, jalur prestasi, dan jalur bina lingkungan. Jalur bina lingkungan itu sendiri di bagi menjadi dua yaitu: 1. Bina lingkungan anak kandung pendidik/ tenaga kependidikan dan 2. Bina lingkungan keluarga tak mampu. Jalur bina lingkungan merupakan kebijakan

yang strategis dan inovatif yang dilakukan pemerintah Kota Bandar Lampung di harapkan kebijakan ini menjadi solusi terhadap permasalahan dalam dunia pendidikan guna memenuhi kebutuhan masyarakat ekonomi rendah agar tetap mampu memperoleh pendidikan yang sama.

Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 15 Bandar Lampung mempunyai 4 orang guru pembimbing yang mempunyai tugas dan tanggung jawab untuk mengontrol maupun mengarahkan siswa menjadi pribadi yang mandiri. Tetapi setelah peneliti melakukan wawancara dengan salah satu guru BK ternyata masih ada siswa yang:

1. Adanya siswa yang motivasi belajarnya terbelang rendah.
2. Adanya siswa yang tidak mempunyai keberanian untuk menghadapi masa depan.

Oleh karena itu penulis ingin menerapkan teknik konseling realitas untuk meningkatkan *self efficacy* pada anak-anak tersebut, karena dengan menggunakan teknik konseling realitas di harapkan anak-anak tersebut dapat menjadi perilaku yang sukses dapat di hubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses, yang di capai dengan menanamkan nilai-nilai adanya

keinginan individu untuk mengubahnya sendiri.

Berdasarkan penjabaran diatas, maka penulis bermaksud melaksanakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling dengan Judul “Peningkatan *Self Efficacy* pada Siswa Biling (Bina Lingkungan) melalui Konseling Realitas Siswa Kelas VII SMP Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2022/2023”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). PTBK dalam pengertian ini diorientasikan pada Penelitian Tindakan Kelas. (PTK). Pelaksanaan penelitian tindakan Bimbingan dan Konseling ini dilakukan secara kolaboratif antara guru BK dengan mahasiswa(sebagai peneliti). Selain dilakukan secara kolaboratif, penelitian ini juga dilakukan secara partisipatif, yaitu melibatkan rekan sejawat yang akan berpartisipasi sebagai observer dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan dengan empat tahapan yaitu, rencana tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi sesuai dengan model PTK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Layanan bimbingan dan konseling yang

dilakukan untuk meningkatkan *self efficacy* siswa, merupakan penelitian tindakan yang pelaksanaannya melalui beberapa siklus, yaitu siklus 1 dan siklus Penelitian ini tergolong sebagai penelitian kolaboratif, karena dalam pelaksanaannya diperlukan kerjasama terpadu antara peneliti dengan pihak-pihak yang terkait.

Langkah-langkah yang ditempuh adalah menetapkan aspek-aspek yang diteliti, upaya yang harus ditempuh untuk mencapai tujuan penelitian yang sudah ditetapkan, serta melakukan pengamatan dan mencatat hasilnya, yang semuanya terkait dengan bagaimana upaya meningkatkan perilaku disiplin siswa melalui layanan bimbingan kelompok.

Kondisi awal *self efficacy* siswa setelah diberikan angket menunjukkan bahwa dari 31 siswa yang di berikan angket, diketahui bahwa 17 siswa memiliki *self efficacy* tinggi dan 14 siswa memiliki *self efficacy* rendah. Oleh karena itu, peneliti mengambil 14 siswa tersebut untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini.

Untuk lebih jelasnya, penulis menjabarkan kondisi awal *self efficacy* siswa dalam tabel dibawah ini.

Tabel
Gambaran Awal *Self Efficacy* siswa

No	Nama	Skor Angket	Kategori
1.	ADI RATNA	7	Rendah
	ARIYANI	2	

2.	AHMAD BAHRUL ULUM	6 5	Rendah
3.	AHMAD LUTFIAN KAHAFID	8 0	Tinggi
4.	AHMAD HIDAYAT RONA	7 8	Tinggi
5.	ARFAN SETIADI	7 8	Tinggi
6.	AYU FEBRIANTI	7 5	Rendah
7.	AYUNDA RIZKI FEBRIANTI	8 2	Tinggi
8.	DEPRI ROMADHO N	8 1	Tinggi
9.	DINA AYU TRI YUNITA	8 1	Tinggi
10.	FIRDHATUL UMROH	7 6	Rendah
11.	IKA CHOIRUL UMMAH	7 1	Rendah
12.	M LUTFI ARDIANSY AH	7 8	Tinggi
13.	MARZA ROZAK HIDAYATU LLOH	7 4	Rendah
14.	MOCHAMA D FARIDHO WIDIANTO	7 8	Tinggi
15.	MOHAMMA D MEGA IRAWAN S	7 2	Rendah
16.	MUHAMMA D AGUS UBAIDILLA H	6 2	Rendah
17.	MUHAMMA D HARIS HIDAYAT	8 2	Tinggi
18.	MUKHAMM AD ERIQO PRAMONO	7 3	Rendah

19.	NIKEN KUSUMOW ATI	6 7	Rendah
20.	NIZAR RAFIF BURHAN	6 6	Rendah
21.	RATIH WULANDAR I	6 6	Rendah
22.	REZA SEPTIANA PUTRA	7 6	Rendah
23.	RIZQI BAROKATI M MAZIDAH	7 7	Tinggi
24.	SAMSUL ROHMAN	7 6	Tinggi
25.	SATRIA BAYU HANDANA	8 0	Tinggi
26.	SERLINDA SYAHREEN	7 5	Tinggi
27.	SHAHRUL NUR RAHMADA H	7 5	Tinggi
28.	STEVANI DHEA RISKY	7 8	Tinggi
29.	ULFA ANGGRAINI	7 2	Rendah
30.	YENI SETIAWATI	7 9	Tinggi
31.	YUDIAWAN	8 1	Tinggi

Tabel 4.2
Kriteria Penilaian

NO	Nilai	Keterangan
1	75-100	Tinggi
2	30-74	Rendah

*Dede Rahmat Hidayat dan Aip
Badrujaman, (2012:171)*

Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung mengerjakan tugas

tertentu, sekalipun tugas tersebut adalah tugas yang sulit. Mereka tidak memandang tugas sebagai suatu ancaman yang harus mereka hindari. Selain itu, mereka mengembangkan minat instrinsik dan ketertarikan yang mendalam terhadap suatu aktivitas, mengembangkan tujuan, dan berkomitmen dalam mencapai tujuan tersebut. Mereka juga meningkatkan usaha mereka dalam mencegah kegagalan yang mungkin timbul. Mereka yang gagal dalam melaksanakan sesuatu, biasanya cepat mendapatkan kembali *self-efficacy* mereka setelah mengalami kegagalan tersebut.

2. Pelaksanaan Siklus 1

Pelaksanaan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) dibagi dalam 2 siklus, yaitu siklus 1 dan siklus 2. Tahapan dari siklus 1 adalah perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Penulis menjelaskan pelaksanaan dari siklus 1 sebagai berikut:

a. Perencanaan

Rencana yang dilakukan oleh peneliti untuk memulai siklus 1 ini adalah dengan memberikan sebuah pertanyaan tertulis kepada siswa. Pertanyaan tersebut adalah “Seberapa percaya dirikah anda untuk melakukan suatu hal positif?”.

Penulis sengaja memberikan pertanyaan ini guna mencari tahu seberapa jauh para

siswa mehami diri mereka sendiri terkhusus mengenai self efficacy mereka. Selain itu pemberian pertanyaan ini juga dimaksudkan untuk menentukan langkah yang akan ditempuh dalam pembelajaran selanjutnya.

Selanjutnya penulis membagi siswa menjadi beberapa kelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari 2 orang siswa. Pembentukan kelompok ini didasarkan pada jumlah siswa sampel, pemerataan kemampuan siswa dalam berkomunikasi atau menyampaikan pendapat serta pemerataan jenis kelamin siswa. Karena jumlah siswa dalam penelitian ini ada 14 siswa maka terciptalah 7 kelompok.

b. Pelaksanaan

Sebelum bimbingan dan konseling untuk meningkatkan self efficacy siswa dimulai, penulis meminta kepada setiap anggota kelompok menempati dan bergabung dengan kelompoknya masing-masing. Selanjutnya penulis membuka bimbingan dan konseling dengan menanyakan kepada siswa tentang apa yang dimaksud dengan “KEYAKINAN?”.

Dalam pembelajaran ini, setiap siswa tetap duduk dalam kelompoknya masing-masing. Setiap siswa diberikan kesempatan untuk menjelaskan dan menceritakan kepada anggota

kelompoknya tentang “*Tindakan apa yang pernah dilakukan, padahal sebelumnya mereka tidak yakin dapat melakukan hal tersebut*”.

Sambil para siswa menceritakan tentang hal tersebut diatas yang sedang atau pernah mereka peroleh kepada teman-teman dikelompoknya, maka penulis berkeliling untuk mengawasi dan mengamati aktifitas mereka.

Setelah mereka selesai melakukan aktifitas tersebut, selanjutnya penulis kembali memberi tugas kepada siswa untuk mendeskripsikan Hal besar apa yang ingin mereka kerjakan/lakukan. Lebih singkatnya para siswa diminta untuk menceritakan tentang impian mereka dimasa depan. Impian merupakan sumber motivasi yang mendorong orang untuk melakukan apa yang mereka inginkan bila mereka bebas memilih.

Sambil para siswa menceritakan tentang hal besar yang ingin mereka lakukan yang mereka miliki kepada teman-teman dikelompoknya, maka penulis kembali berkeliling untuk mengawasi dan mengamati aktifitas mereka.

Setelah mereka selesai melakukan aktifitas tersebut, selanjutnya penulis kembali memberi tugas kepada siswa untuk mendeskripsikan nilai atau apa yang akan siswa dapatkan jika memilih

karir sesuai dengan minat yang ada dalam diri tersebut.

Pada pertemuan II siklus I peneliti memberikan materi mengenai SELF EFFICACY kepada siswa.

Dalam pelaksanaan layanan ini peneliti menjelaskan kepada peserta layanan mengenai apa yang dimaksud dengan Self Efficacy serta apa saja usaha-usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan Self Efficacy, dan manfaat dari meningkatkan Self Efficacy. Kemudian peneliti mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan materi layanan kepada peserta layanan. Saat diskusi berlangsung setelah pertanyaan diajukan, siswa tampak malu-malu untuk menjawab pertanyaan tersebut. Dengan begitu saya selaku pelaksana layanan memberikan dorongan atau memberi pancingan kepada siswa untuk menjawab, dan akhirnya diantara mereka ada yang berani mengemukakan pendapatnya, kemudian sebagian teman disekitarnya pun ikut berpartisipasi, namun ada juga diantara mereka yang hanya diam saja acuh tak acuh dengan kegiatan tersebut, bahkan ada yang asyik berbicara dengan temannya.

c. Hasil Pengamatan

Dari hasil pengamatan, penulis menemukan hal-hal sebagai berikut:

- a) Siswa nampak bersemangat dan antusias dalam mengikuti bimbingan dan konseling ini. Ini dibuktikan dalam aktifitas kelompok, dimana masing-masing siswa dapat menceritakan dan juga mendeskripsikan pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh penulis. Siswa juga antusias untuk menjelaskan atau memberi kesimpulan dari kegiatan kelompok yang telah mereka lakukan. Siswa juga mulai faham tentang bakat, prestasi dan juga karir yang mereka inginkan.
- b) Siswa kurang mampu mendeskripsikan secara jelas apa yang dimaksud self efficacy.
- c) Perhatian siswa terhadap proses bimbingan dan konseling cukup bagus. Ini dapat dilihat dari antusiasnya siswa dalam mengikuti program bimbingan dan konseling ini, menjelaskan dan membuat kesimpulan dalam aktifitas kelompok ini.
- d) Sebagian besar siswa masih kurang mampu memberikan kesimpulan dari aktifitas kelompok yang telah mereka lakukan. Ini terlihat dari penjelasan

mereka yang terbata-bata ketika memberikan kesimpulan.

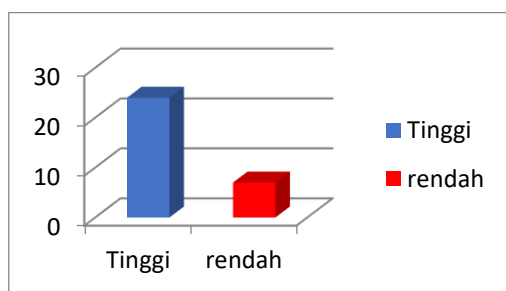
- e) Ada beberapa siswa yang memang belum sadar akan pentingnya menumbuhkan dan meningkatkan self efficacy.

Setelah menyelesaikan siklus 1, selanjutnya penulis memberikan angket kepada masing-masing siswa. Hasil sebaran angket dapat dilihat dalam tabel dibawah ini:

Tabel
Hasil Sebaran Angket tentang Self Efficacy setelah dilaksanakan Siklus 1

No	Self Efficacy	Siswa	Persentase
1	Tinggi	24	77,42 %
2	Rendah	7	22,58 %
Jumlah		31	100%

Selanjutnya, penulis mendeskripsikan dalam diagram dibawah ini:



Gambar 4.2
Hasil Sebaran Angket tentang Self Efficacy setelah dilaksanakan Siklus 1

Dari penjelasan diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa Self Efficacy

yang dimiliki siswa kelas VII SMP Negeri 15 Bandar Lampung telah mengalami peningkatan dari sebelum diberikan bimbingan dan konseling dan setelah dilakukannya bimbingan dan pada siklus 1.

3. Pelaksanaan Penelitian Siklus II

Guna menyempurnakan layanan bimbingan dan konseling untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang meningkatkan *self efficacy* yang telah penulis lakukan pada siklus sebelumnya, maka penulis melakukan layanan bimbingan dan konseling dengan untuk meningkatkan *Self Efficacy* siswa pada siklus 2. Diharapkan siswa lebih jauh memahami tentang betapa pentingnya *Self Efficacy* untuk masa depan.

a. Perencanaan

Perencanaan pada siklus kedua ini melanjutkan bimbingan dan konseling pada siklus pertama yaitu meningkatkan *Self Efficacy* siswa. Sebelum melakukan bimbingan dan konseling pada siklus kedua, siswa diingatkan kembali tentang pengertian *Self Efficacy* siswa. Pada tahap ini yang perlu dipersiapkan adalah pembuatan rencana pelaksanaan layanan (RPL) yang dilengkapi dengan kuisiionare yang akan diisi oleh siswa. Untuk materi, penulis

akan menekankan materi pada proses-proses *self efficacy*.

b. Pelaksanaan

Berdasarkan temuan-temuan yang ada pada siklus pertama, maka pelaksanaan siklus kedua ini mengulangi kegiatan yang ada pada siklus pertama setelah mengalami perbaikan-perbaikan atau revisi. Seperti halnya pada siklus 1, pada tahap awal yang dilakukan oleh penulis adalah menyampaikan kembali tentang pengertian *Self Efficacy*.

Untuk menggali kemampuan awal siswa sebelum memasuki materi selanjutnya, maka penulis memberikan pertanyaan sebagai pra pengetahuan. Kali ini yang ditunjuk adalah siswa yang penulis anggap tidak aktif pada saat kegiatan di siklus pertama. Meskipun jawaban yang diberikan kurang memuaskan, penulis tetap memberikan penghargaan atas keberaniannya dalam menjawab. Hal ini penulis anggap sebagai upaya dalam memotivasi siswa untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok ini.

Tahap berikutnya, siswa diminta kembali bergabung dengan kelompoknya masing-masing yang telah mengalami perubahan posisi. Kali ini, hanya dibuat 4 kelompok.

Pada diskusi kali ini, setiap kelompok diminta untuk berdiskusi mengenai proses-proses *self efficacy*. Langkah selanjutnya, penulis membagikan tugas kepada masing-masing kelompok dengan cara membagi 1 macam pembentuk *self efficacy* untuk dipelajari oleh setiap kelompok. Untuk selanjutnya, siswa atau masing-masing kelompok melakukan diskusi mengenai proses *self efficacy* yang telah dibagi oleh penulis tadi.

Masing-masing kelompok membagi tugas dan bekerja sama dengan anggota kelompoknya untuk mendeskripsikan proses *self efficacy* yang telah menjadi tugas dari kelompoknya tersebut. Siswa mendiskusikan dan membuat ringkasan terhadap hasil pekerjaan mereka sesuai dengan kelompoknya masing-masing. Guru melakukan monitoring dengan cara berjalan mengelilingi kelas untuk melakukan tanya jawab seputar tugas yang harus dikerjakan oleh setiap kelompok dan siswa. Salah satu wakil kelompok siswa menuliskan dan melaporkan hasil pekerjaan kelompoknya.

Menurut Bandura, ada empat penyebab kenapa seseorang bisa punya *self efficacy tinggi* atau rendah. Empat hal itu adalah pengalaman yang menetap, pengalaman yang dirasakan sendiri, bujukan sosial, dan keadaan psikologis.

c. Hasil Pengamatan

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan siklus kedua ini diperoleh data dan temuan-temuan antara lain:

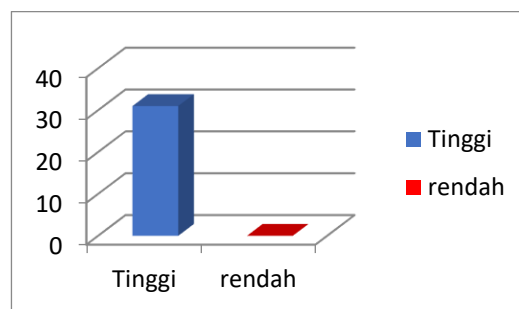
- a) Semangat siswa dalam mengikuti layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *Self Efficacy* masih tinggi. Ini dibuktikan dari penyampaian materi siswa yang sangat baik. Siswapun telah memahami betapa pentingnya meningkatkan *self efficacy*.
- b) Beberapa siswa yang sebelumnya kurang aktif dalam siklus 1 sudah mulai menunjukkan keaktifannya, baik ketika menjawab pertanyaan maupun saat berdiskusi dengan siswa lain.
- c) Masih ada sebagian kecil siswa yang kurang aktif dalam diskusi kelompok. Hal ini dikarenakan siswa-siswa tersebut kurang memiliki rasa percaya diri dan juga kurang menguasai materi yang dijelaskan.
- d) Selesai kegiatan pembelajaran, sebagian besar siswa sudah paham tentang betapa pentingnya *self efficacy*.

Dari angket yang telah diisi siswa, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel
Hasil Sebaran Angket tentang Self Efficacy setelah dilaksanakan Siklus II

No	Self Efficacy	Siswa	Persentase
1	Tinggi	31	100 %
2	Rendah	0	0 %
Jumlah		31	100%

Selanjutnya, penulis mendeskripsikan dalam diagram dibawah ini:



Gambar
Diagram *Self Efficacy* setelah dilaksanakan Siklus II

Dari penjelasan diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa *Self Efficacy* yang dimiliki siswa kelas VII SMP Negeri 15 Bandar Lampung telah mengalami peningkatan dari sebelum diberikan bimbingan dan konseling dan setelah dilakukannya bimbingan dan pada siklus 2.

d. Refleksi

Hasil pengamatan pada siklus 2 menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan

konseling berjalan lebih baik daripada siklus 1. Ini terbukti dari angket yang memaparkan bahwa secara umum siswa telah jauh lebih paham tentang *Self Efficacy*. Para siswa juga lebih aktif didalam siklus 2 ini dibanding di siklus 1. Hasil evaluasi pada siklus kedua ini menunjukkan dari 14 siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini, terjadi peningkatan yang signifikan dalam peningkatan *self efficacy* siswa.

B. PEMBAHASAN

Self efficacy merupakan suatu keyakinan atau kepercayaan diri individu mengenai kemampuannya untuk mengorganisasi, melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk mencapai kecakapan tertentu. *Self efficacy* mengacu pada kepercayaan individu akan kemampuannya untuk sukses dalam melakukan sesuatu.

Hasil pengamatan pada siklus 1 diperoleh gambaran bahwa secara umum siswa bersemangat dan senang mengikuti layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *Self Efficacy*. Ini nampak jelas pada meningkatnya jumlah siswa yang lebih faham akan dirinya berkaitan dengan kemampuan dirinya untuk melakukan suatu hal yang sesuai dengan karakter dirinya tersebut.

Dengan memberikan penjelasan bahwa *Self Efficacy* sangat bergantung pada bakat, minat, pengetahuan, keterampilan dan perilaku seseorang maka diharapkan siswa yang telah memiliki hal besar untuk dilakukan, juga memiliki keinginan yang kuat untuk melakukan hal tersebut.

Kelemahan dari siklus 1 ini adalah masih kurang aktifnya siswa dalam berdiskusi. Selain itu juga, materi-materi yang berkaitan contoh-contoh meningkatkan *self efficacy* belum dibahas.

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan siklus kedua ini diperoleh data dan temuan-temuan antara lain:

1. Semangat siswa dalam mengikuti layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *Self Efficacy* masih tinggi. Ini dibuktikan dari penyampaian materi siswa yang sangat baik. Siswapun telah memahami betapa pentingnya meningkatkan *self efficacy*.
2. Beberapa siswa yang sebelumnya kurang aktif dalam siklus 1 sudah mulai menunjukkan keaktifannya, baik ketika menjawab pertanyaan maupun saat berdiskusi dengan siswa lain.
3. Masih ada sebagian kecil siswa yang kurang aktif dalam diskusi kelompok. Hal ini dikarenakan siswa-siswa

tersebut kurang memiliki rasa percaya diri dan juga kurang menguasai materi yang dijelaskan.

4. Selesai kegiatan pembelajaran, sebagian besar siswa sudah paham tentang betapa pentingnya *self efficacy*.

Hasil pengamatan pada siklus 2 menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling berjalan lebih baik daripada siklus 1. Ini terbukti dari angket yang memaparkan bahwa secara umum siswa telah jauh lebih paham tentang *Self Efficacy*. Para siswa juga lebih aktif didalam siklus 2 ini dibanding di siklus 1.

Hasil evaluasi pada siklus kedua ini menunjukkan dari 14 siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini, terjadi peningkatan yang signifikan dalam peningkatan *self efficacy* siswa.

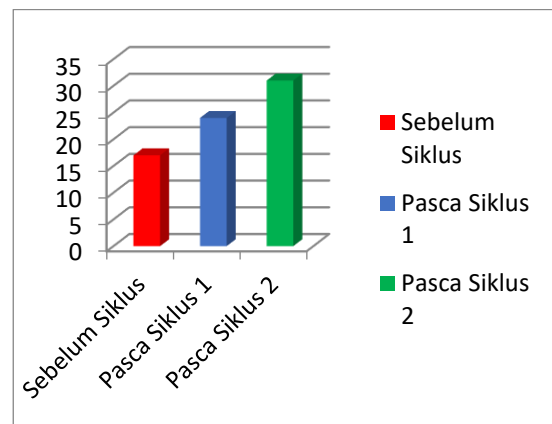
Untuk memperjelas keberhasilan pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *Self Efficacy* siswa dari sebelum Siklus 1 lalu Pelaksanaan Siklus 1 hingga berakhirnya siklus 2, maka peneliti menjabarkan dalam tabel dibawah ini:

Tabel
Hasil Sebaran Angket tentang Self Efficacy setelah dilaksanakan Siklus II

N	Self	Sebelu	Pasca	Pasca
---	------	--------	-------	-------

o	Efficacy	m Siklus	Siklus 1	Siklus 2
1	Tinggi	17	24	31
2	Rendah	14	7	0

Setelah dilakukan konseling kelompok pada Siklus 1, jumlah siswa tersebut telah berkurang menjadi 7 siswa. Dan setelah dilaksanakan siklus 2, jumlah siswa yang memiliki *self efficacy* rendah telah berubah semua menjadi siswa-siswi yang ber *self efficacy* tinggi. Untuk lebih jelasnya, penulis menjabarkan peningkatan jumlah siswa yang memiliki *Self Efficacy* tinggi dalam diagram dibawah ini:



Gambar
Diagram Peningkatan Self Efficacy siswa Pra-Siklus, Pasca Siklus I & Pasca Siklus II

Selain dari hasil angket yang diperoleh, peneliti juga melakukan observasi dan penilaian hasil dilaksanakannya layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self efficacy* siswa baik itu ketika kegiatan

layanan maupun disaat jam kosong. Adapun hasil dari pengamatan ini adalah sebagai berikut:

- a. Diawal pertemuan sebagian siswa yang mendapat siswa yang memiliki *self efficacy* rendah tampak ribut dan dan mengganggu temannya ketika layanan sedang berlangsung. Akan tetapi, pada pertemuan ke II pada siklus I siswa tersebut tampak berubah, ia tidak lagi ribut, tidak mengganggu temannya bahkan ia ikut berpartisipasi menanggapi dan merespon dengan baik apa yang peneliti laksanakan ketika menyampaikan materi.
- b. Peserta layanan terlihat aktif dan merespon dari apa yang telah disampaikan peneliti, peserta layanan bersikap dan berbicara sopan ketika menyampaikan pendapat.
- c. Peserta layanan terlihat kompak ketika mengikuti kegiatan, peserta tidak saling mengejek ketika salah satu peserta layanan salah dan bahkan memberikan bantuan secara langsung.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ternyata layanan konseling realitas efektif dalam meningkatkan self efficacy siswa Biling.

DAFTAR PUSTAKA

Baharuddin, & Esa Nur Wahyuni. (2008). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Ar-

Ruzz Media Group.

- Bandura. (1997). *Kepribadian*. Jakarta.
- Bandura, A. (1997). *SELF-EFFICACY: The Exercise of Control*. New York: W. H Freeman and Company.
- Dimiyati, & Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dr. Suherman, M.Pd. (2011). *Pendidikan dalam perspektif bimbingan dan konseling*. Bandung.
- Dr. Suherman, M.Pd. (2011). *Pendidikan dalam perspektif bimbingan dan konseling*. Bandung.
- Edi, M. Kurnanto. (2013). *Konseling kelompok*. Bandung.
- Elida, Prayitno. (1989). *Motivasi dalam Belajar*. Jakarta: P2LPTK.
- Gazda. (1984). *Konseling kelompok*. Bandung.
- H.A. Muin Ghazali. (2017). *Deteksi kepribadian*. Jakarta.
- Hamzah B. Uno. (2007). *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Haris, Mudjiman. (2009). *Belajar Mandiri (Self Motivated Learning)*. Surakarta: UNS Press.
- Harpine. (2008). *Self efficacy in changing societies*. New York.
- Hasan, Basri. (1996). *Remaja Berkualitas: Problematika Remaja dan Solusinya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Herman, Mudjiono & W. Hisbaron M. (1996). *Fungsi Keluarga dalam Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Departemen Kebudayaan.

- Hiemstra, R. (1994). Self-directed learning. In T. Husen & T.N. Postlethwaite (Eds.). *The International Encyclopedia of Education (2nd)*. Oxford: Pergamon Press.
- Howard S. Friedman. (2006). Z.Jakarta.
- James F. fawce H. (1984). *Deteksi kepribadian*. Jakarta.
- Jarusalem, dan Schwarzer (2008). *Kepribadian*. Jakarta.
- Juntika, Nurihasan. (2006). *Konseling kelompok*. Bandung.
- Oemar Hamalik. (2002). *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Ormrod, J. E. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Erlangga.
- Prof. Dr. H. Prayitno, M.Sc. Ed. (2013). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta.
- Sardiman, A. M. (2006). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa.
- Slavin, R.E. (2011). *Psikologi Pendidikan: Teori dan Praktik*. Jakarta: PT Indeks.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Winkel. (1997). *Konseling kelompok*. Bandung.