

UPAYA MENINGKATKAN SELF EFFICACY MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PROBLEM SOLVING PADA SISWA KELAS XI-1 SMA NEGERI 10 SEMARANG TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Dovira Neta Rahman Hidayat^{1*}, Venty Venty², Susiati Susiati³,

^{1,2}Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Semarang,

³SMA Negeri 10 Semarang

doviraneta2@gmail.com

ABSTRAK

Siswa merupakan salah satu unsur yang terlibat langsung dalam proses belajar di sekolah dan menjadi subjek serta objek pencapaian tujuan belajar. Namun terkadang Siswa merasa tidak mampu terhadap suatu mata pelajaran tanpa adanya usaha untuk memperbaiki diri. Penelitian ini berusaha untuk mengidentifikasi upaya meningkatkan self efficacy melalui bimbingan kelompok dengan teknik problem solving pada siswa SMA Negeri 10 Semarang. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK). Populasi penelitian adalah kelas XI-1 yang berjumlah 34 orang siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* meningkat setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Artinya, layanan bimbingan kelompok secara signifikan dapat meningkatkan *self efficacy* pada siswa kelas XI-1 SMA Negeri 10 Semarang.

Kata kunci: *Self-Efficacy, Bimbingan Kelompok, Problem Solving*

ABSTRACT

Students are one of the elements directly involved in the learning process at school and are the subject and object of achieving learning goals. However, sometimes students sometimes feel inadequate in a subject without making an effort to improve themselves. This research seeks to identify efforts to increase self-efficacy through group guidance with problem solving techniques for students at SMA Negeri 10 Semarang. The research uses the Counseling Guidance Action Research (PTBK) method. The research population was class XI-1, totaling 34 students. The data collection technique used is a psychological scale. The research results showed that self-efficacy increased after being provided with group guidance services. This means that group guidance services can significantly improve self-efficacy in class X1-1 students at SMA Negeri 10 Semarang.

Keywords: *Self-Efficacy, Group Guidance, Problem Solving*

1. PENDAHULUAN

Siswa merupakan salah satu unsur yang terlibat langsung dalam proses belajar di sekolah dan menjadi subjek serta objek pencapaian tujuan belajar. Namun terkadang Siswa merasa tidak mampu terhadap suatu mata pelajaran tanpa adanya usaha untuk memperbaiki diri. Diperoleh pemahaman bahwa siswa sebenarnya mampu namun mereka kurang yakin dengan apa yang mereka miliki. Begitu juga dalam hal sosial, siswa memiliki rasa minder jika mereka

dihadapkan dengan perlombaan atau kegiatan yang melibatkan sekolah lainnya.

Menurut Lunenburg (2011) mengatakan *self efficacy* dapat diartikan sebagai keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu. Minat untuk menentukan pilihan dipandang sebagai hasil dari *self efficacy*. seseorang cenderung membentuk minat terhadap suatu pekerjaan apabila dirinya merasa kompeten atau merasa yakin akan kemampuannya tersebut. Seseorang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi maka seseorang tersebut akan

berusaha secara maksimal untuk mewujudkan minatnya. Hal tersebut sama halnya dengan yang dikemukakan (Deliviana, 2015) Keberhasilan siswa untuk mengikuti proses belajar di pengaruhi oleh faktor kepribadian, salah satunya adalah *self efficacy* yang merupakan keyakinan siswa terhadap kemampuan diri untuk menjalankan suatu aktifitas dan mengatasi tantangan guna mencapai tujuan tertentu. Siswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan memotivasi diri untuk melaksanakan tugas, aktivitas atau tindakan tertentu dan terus berusaha apabila menemui hambatan dalam mencapai tujuan.

Menurut Bandura (1997) mengatakan bahwa *Self-efficacy* merupakan evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan. Oleh karena itu siswa yang memiliki *self-efficacy* yang baik akan berkompentensi dalam menyelesaikan tugas-tugasnya dan mampu mengatasi hambatan yang dialami demi tercapainya suatu tujuan. Menurut Bandura, *self-efficacy* menentukan bagaimana seseorang merasa, berpikir, memotivasi diri sendiri dan berperilaku (Roebianto, 2020). Dengan demikian, *self-efficacy* sangat penting untuk dimiliki, karena dengan adanya keyakinan akan kemampuan diri tersebut akan ikut mempengaruhi kinerja siswa dan guru dalam mencapai keberhasilan. Keyakinan dalam keberhasilan mempengaruhi pilihan hidup seseorang, memotivasi dan merupakan basis pertahanan terhadap kesulitan.

Siswa yang memiliki keyakinan diri yang tinggi akan bertindak jujur dalam mengerjakan ujian, karena siswa tersebut merasa yakin akan kompetensi yang dimilikinya sehingga saat ujian berlangsung siswa akan mengandalkan kompetensinya tersebut untuk mengerjakan soal-soal ujian. Sebaliknya, siswa yang memiliki keyakinan diri rendah akan melakukan tindakan *kecurangan akademik* dalam mengerjakan ujian. *Self-efficacy* menentukan bagaimana seseorang merasa, berpikir, memotivasi diri sendiri dan berperilaku (Yuliana et al., 2022). Dengan demikian, *self-efficacy* sangat

penting untuk dimiliki, karena dengan adanya keyakinan akan kemampuan diri tersebut akan ikut mempengaruhi kinerja siswa dan pendidik dalam mencapai keberhasilan.

Menurut Arsanti (2014) menjelaskan bahwa apabila individu mengalami perasaan berhasil dan gagal secara tidak berulang, maka perasaan berhasil atau gagal tidak akan berpengaruh secara signifikan terhadap *self-efficacy* individu. Adapun *self-efficacy* siswa yang rendah seperti bingung dengan materi pelajaran yang banyak, semakin sulit tugas yang diberikan semakin bingung, mengeluh dengan soal yang sulit, mudah menyerah dan malas mempelajari yang belum diajarkan oleh guru mengakibatkan perilaku belajarnya buruk seperti tidak hadir pada mata pelajaran yang tidak disukai.

Dengan demikian, siswa harus memiliki *self-efficacy* yang tinggi agar perilaku belajarnya meningkat. Siswa dengan keyakinan diri yang rendah, dengan penguatan dan bantuan dari sekitar siswa, seperti guru, orang tua dan temantemannya dapat membuat keyakinan dalam diri (*self-efficacy*) meningkat yang berdampak terhadap perilaku belajarnya (Kartikarini & Purwanti, 2022). pernyataan tersebut di dukung oleh Kvedere (2014) yang mengungkapkan bahwa siswa dengan tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi dapat menentukan tujuan, lebih berusaha, bertahan lebih lama dalam menghadapi kesulitan dan lebih mandiri dalam menghadapi segala situasi.

Keyakinan *self efficacy* membantu menentukan sejauh mana usaha yang akan dikerhakan dalam suatu aktivitas individu tersebut hadapi (Al Ashari et al., 2021). Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh langsung dan tidak langsung goal orientation dan konformitas teman melalui *self efficacy* sebaya terhadap kecurangan akademik.

Sukardi & Kusmawati (2008) mengatakan ada empat bidang ruang lingkup bimbingan dan konseling ditinjau

dari masalah yang dihadapi siswa, yaitu bidang pribadi, bidang sosial, bidang belajar dan bidang karir siswa. *Self efficacy* siswa merupakan suatu masalah di bidang belajar siswa. Butir-butir layanan Bimbingan dan Konseling bidang belajar menurut Wardati & Jauhar (2011: 46) diantaranya yaitu pemantapan sikap dan kebiasaan belajar yang efektif dan efisiensi serta produktif, baik dalam mencari informasi dari berbagai sumber belajar.

Selama bimbingan kelompok, isu-isu yang menjadi bahan diskusi dalam layanan bimbingan kelompok dibahas melalui dinamika kelompok yang intens dan konstruktif kemudian didiskusikan oleh seluruh anggota kelompok dan diarahkan oleh ketua kelompok (konselor/fasilitator). Dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan yaitu layanan informasi, diskusi kelompok, pemecahan masalah (*problem solving*), bermain peran (*role playing*), permainan simulasi (*simulation games*), karyawisata (*field trip*), menciptakan situasi bersifat kekeluargaan (*home room*).

Di antara beberapa metode layanan bimbingan kelompok, salah satu cara yang tepat untuk meningkatkan *self efficacy* siswa adalah melalui metode pemecahan masalah (*problem solving*). Pemecahan masalah (*problem solving*) merupakan metode yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi *self efficacy*.

Bimbingan kelompok dengan teknik *problem Solving* adalah salah satu upaya membantu seseorang dalam suasana kelompok yang menitikberatkan pada pemberian informasi atau pengalaman melalui kegiatan kelompok yang terencana atau terorganisir dengan tujuan agar seseorang dapat memahami dirinya sendiri, mencegah terjadinya masalah, dapat memperbaiki dirinya sendiri dan mengalami perkembangan yang optimal (Allen, Gibson, 2000:275).

Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik pemecahan masalah (*problem solving*), siswa secara bersama-sama memberikan ide atau pendapat tentang masalah-masalah belajar

yang di alaminya dalam kelompok dan mendiskusikannya, serta mengembangkan sikap dan nilai berupa tindakan berdasarkan fakta-fakta yang ada dalam kehidupan sehari-hari supaya terungkap dalam kelompok. Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan *Self Efficacy* Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* Pada Siswa Kelas XI-1 SMA Negeri 10 Semarang Tahun Pelajaran 2023/2024”.

2. METODE PELAKSANAAN

Pendekatan yang digunakan sesuai dengan latar belakang masalah dan tujuan dari penelitian ini, adalah penelitian tindakan (*action research*). Alasan peneliti menggunakan metode penelitian tindakan, karena jawaban yang ingin dicari dari penelitian ini adalah bagaimana pelaksanaan bimbingan kelompok yang dapat meningkatkan *self efficacy* siswa.

Subjek dalam penelitian yaitu siswa kelas XI-I di SMA Negeri 10 Semarang Tahun ajaran 2023/2024 berjumlah 34 orang siswa. Dari kelas tersebut akan diambil 8 siswa yang akan mengikuti layanan bimbingan kelompok, didalamnya terdapat 3 siswa yang memiliki *self efficacy* sangat rendah, 3 siswa yang memiliki *self efficacy* rendah, 1 yang memiliki *self efficacy* tinggi dan 1 siswa memiliki *self efficacy* sangat tinggi, supaya di dalam proses bimbingan kelompok terjadi dinamika kelompok.

Penelitian ini memiliki tahap-tahap penelitian berupa siklus prosedur dalam penelitian ini terdiri dari 2 (dua) siklus. Dalam siklus I terdapat tiga kali pertemuan dan siklus II dua pertemuan sehingga dari dua siklus ada lima kali pertemuan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi, skala psikologi memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari berbagai bentuk alat pengumpul data yang lain seperti angket, daftar isian, inventori dan lain-lain. Skala psikologi mengacu pada alat ukur aspek atau atribut afektif (Saifuddin, 2012). Skala psikologi yang

digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *self efficacy* adaptasi dari skala *general self efficacy (GSE)* yang dikembangkan oleh Schwarzer & Jerusalem, (1995) dan diadaptasi oleh Novrianto et al., (2019) yang terdiri dari 10 item.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian tindakan ini adalah analisis kualitatif dan kuantitatif. Analisis kualitatif digunakan untuk menganalisis semua data yang diperoleh berkaitan dengan meningkatnya *self-efficacy* untuk kemudian didiskriptifkan. Analisis kuantitatif dipergunakan untuk menganalisis data yang diperoleh dari skala *self-efficacy* yang dilakukan setelah pemberian tindakan pada setiap siklusnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data *Self-efficacy* diperoleh dari siswa kelas XI-1 SMA Negeri 10 Semarang dengan kuesioner. Kuesioner *Self-efficacy* berjumlah 10 pernyataan. Skala pengukuran menggunakan skala *Likert* dengan skala jawaban 1-4 (Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju). Kelas interval disusun berdasarkan skor tertinggi skala *likert Self-efficacy* maka skor maksimal 40 (10 x 4) dan skor minimal 10 (10 x 1) sesuai dengan jumlah butir *instrument* skala psikologis *self-efficacy*. Skor maksimal dan minimal skala *likert self-efficacy* digunakan untuk menentukan interval dengan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned} & \text{kelas interval} \\ &= \frac{\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}}{4 (\text{kategori penelitian})} \\ &= \frac{40 - 10}{4} \\ &= 7,5 \text{ dibulatkan menjadi } 8 \end{aligned}$$

Berdasarkan kelas interval kelas di atas dapat digunakan untuk membuat tabel distribusi frekuensi bergolong sesuai dengan kategori jawaban skala *self-efficacy* sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Interval

Kriteria	Rentang Nilai
Sangat Tinggi	33-40
Tinggi	26-32
Rendah	18-25
Sangat Rendah	10-17

Setelah skala *self efficacy* diberikan (*Pre Test*) kepada siswa kelas X₁ sejumlah 34 siswa diperoleh hasil kondisi awal *self efficacy* siswa sebanyak 3 siswa berada pada kategori sangat tinggi, 4 siswa berada pada kategori tinggi, 22 siswa berada pada kategori rendah dan 5 siswa berada pada kategori sangat rendah. Hasil *Pre Test* skala *self efficacy* seperti terlihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Pretest

Siswa	Jumlah	Presentase	Kreteria
Kamila Zaskia Aida Mumtaz	13	32,50%	Sangat Rendah
Devina Trixie Aurellia	14	35,00%	Sangat Rendah
Mutiara Nuril Firdaus	14	35,00%	Sangat Rendah
Nadine Rahma Ayulia Kuri	15	37,50%	Sangat Rendah
Najwa Salsabila Mohtono	16	40,00%	Sangat Rendah
Noufal Zufar Hadi Ramadhan	17	42,50%	Rendah
Nisrina Choirunnisa	18	45,00%	Rendah
Rangga Sanjaya	18	45,00%	Rendah
Hanifa Shahada Putri	18	45,00%	Rendah
Abdullah Faisal Ramadhan	19	47,50%	Rendah
Anna Reswari Ardhana	19	47,50%	Rendah
Berlian Arnindya Nankallista	20	50,00%	Rendah
Cahaya Fitri Wulandari	20	50,00%	Rendah
Devita Aulia Maharani	20	50,00%	Rendah
Enrico Dwiky Rahman	20	50,00%	Rendah
Faiz Athaailaah Hardiyanto	20	50,00%	Rendah
Frandito Putra Zuchry	20	50,00%	Rendah

Fuad Hakim Dwi Cahya Kumala	20	50,00%	Rendah
Hanna Laa Tahzan	20	50,00%	Rendah
Kahfi Rizky Ramadhan	20	50,00%	Rendah
Khusnul Putri Maharani	20	50,00%	Rendah
Lana Rasheesa Firjatullah	20	50,00%	Rendah
Putri Pratiwi Indriani	21	52,50%	Rendah
Rizky Rama Sanjaya	21	52,50%	Rendah
Sofi Andiani Herlina Wirasti	21	52,50%	Rendah
Tirtazka Riskaivenia Puspa Pramono	21	52,50%	Rendah
Zayin Hanan Adli	22	55,00%	Rendah
Adelia Wulan Puspitasari	25	62,50%	Tinggi
Phoenix Brilian Ahmad	25	62,50%	Tinggi
Athaya Zahran Nugrahanto	29	72,50%	Tinggi
Muhamad Daffa Faqih Arizky	28	70,00%	Tinggi
Desva Zahra Chalifatul Muthia	34	85,00%	Sangat Tinggi
Bhismo Panji Bagus Pradhana	35	87,50%	Sangat Tinggi
Eka Najwa Salsabilla	35	87,50%	Sangat Tinggi

Hasil *Pre Test self efficacy* ada 5 orang siswa yang masuk kategori sangat rendah dan 22 siswa berada pada kategori rendah, oleh karena itu perlu adanya upaya untuk meningkatkan *self efficacy* melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok diperlukan 8 orang, untuk

mendapat 8 orang peneliti melibatkan 3 siswa yang mempunyai *self efficacy* sangat rendah, 3 siswa yang mempunyai *self efficacy* rendah, 1 siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi dan 1 siswa yang memiliki *self efficacy* sangat tinggi dipilih acak tanpa rasa ingin mengistimewakan. Adapun anggota layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil *Pretes* yang digunakan untuk *Tretment*

Siswa	Jumlah	Presentase	Kreteria
Kamila Zaskia Aida Mumtaz	13	32,50%	Sangat Rendah
Devina Trixie Aurellia	14	35,00%	Sangat Rendah
Mutiara Nuril Firdaus	14	35,00%	Sangat Rendah
Nisrina Choirunnisa	18	45,00%	Rendah
Rangga Sanjaya	18	45,00%	Rendah
Hanifa Shahada Putri	18	45,00%	Rendah
Athaya Zahran Nugrahanto	29	72,50%	Tinggi
Bhismo Panji Bagus Pradhana	35	87,50%	Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel 2. Pada kategori sangat rendah didapatkan 3 siswa. pada pategori rendah didapatkan 3 siswa, pada kategori tinggi didapatkan 1 siswa dan pada kategori sangat tinggi didapatkan 1.

Pengambilan siswa tersebut dijadikan sampel sesuai dengan subjek yang telah ditentukan, tujuanya agar dinamika dalam bimbingan kelompok muncul.

Tabel 3. Hasil *Prettes* dan *Posttes*

Nama	Kondisi awal			Siklus 1			Siklus 2		
	Jumlah	%	Kriteria	Jumlah	%	Kriteria	Jumlah	%	Kriteria
Kamila Zaskia	13	32,50%	Sangat Renda	21	52,50%	Rendah	32	80,00%	Tinggi

Aida Mumtaz			h						
Devina Trixie Aurellia	14	35,00%	Sangat Rendah	23	57,50%	Rendah	33	82,50%	Sangat Tinggi
Mutiara Nuril Firdaus	14	35,00%	Sangat Rendah	29	72,50%	Tinggi	33	82,50%	Sangat Tinggi
Nisrina Choirunnisa	18	45,00%	Rendah	28	70,00%	Tinggi	34	85,00%	Sangat Tinggi
Rangga Sanjaya	18	45,00%	Rendah	29	72,50%	Tinggi	34	85,00%	Sangat Tinggi
Hanifa Shahada Putri	18	45,00%	Rendah	30	75,00%	Tinggi	34	85,00%	Sangat Tinggi
Athaya Zahran Nugrahanto	29	72,50%	Tinggi	30	75,00%	Tinggi	38	95,00%	Sangat Tinggi
Bhismo Panji Bagus Pradhana	35	87,50%	Sangat Tinggi	36	90,00%	Sangat Tinggi	38	95,00%	Sangat Tinggi

Hasil *Post Test* pada siklus 1 menunjukkan bahwa anggota yang mempunyai *self efficacy* hasil *Post Test self efficacy* setelah diberikan layanan bimbingan kelompok pada siklus 1 menunjukkan bahwa ada peningkatan *self efficacy* siswa. Hasil *Post Test* menunjukkan bahwa anggota yang mempunyai *self efficacy* tinggi menjadi sangat tinggi prosentase peningkatan *self efficacy* bertambah 2,50% (prosentase Bhismo Panji Bagus Pradhana menjadi 90,00%) Anggota yang mempunyai *self efficacy* Tinggi prosentase peningkatan *self efficacy* bertambah 2,50% (prosentase Athaya Zahran Nugrahanto menjadi 75,00%) masuk dalam kategori prosentase *self efficacy* rendah. Anggota yang mempunyai *self efficacy* rendah prosentase peningkatan *self efficacy* bertambah 25-30% (prosentase Hanifa Shahada Putri menjadi 75,00%, prosentase Rangga Sanjaya menjadi 72,50%, prosentase Nisrina Choirunnisa menjadi 70,00%) masuk dalam kategori prosentase *self efficacy* sangat rendah peningkatan *self efficacy* bertambah 20-37,50% (prosentase Kamila Zaskia Aida

Mumtaz menjadi 52,50%, prosentase Devina Trixie Aurellia menjadi 57,50%, prosentase Mutiara Nuril Firdaus menjadi 72,50%)

Sedang pada siklus 2 hasil *Post Test* menunjukkan bahwa ada peningkatan *self efficacy* siswa. *self efficacy* siswa setelah mendapat bimbingan kelompok pada siklus 2 terdapat 8 (delapan) siswa masuk dalam kategori sangat tinggi dengan prosentase Bhismo Panji 95%, prosentase Athaya Zahran 95%, prosentase Hanifa Shahada 85%, prosentase Rangga Sanjaya 85%, prosentase Nisrina Choirunnisa 85%, prosentase Mutiara Nuril 82%, prosentase Devina Trixie 82,5%, dan kategori tinggi dengan prosentase Kamila Zaskia 80%.

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah metode statistik non parametric dengan menggunakan rumus *Wilcoxon Matched Pairs* yaitu untuk menguji hipotesis komparatif dua sample berpasangan bila datanya berbentuk ordinal (Sugiyono, 2005: 152). Hasil analisis uji wilcoxon adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Wilcoxon

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre -	Negative	0 ^a	.00	.00
Post	Ranks			
	Positive	8 ^b	4.50	36.00
	Ranks			
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

Hasil penghitungan menunjukkan negative ranks atau selisih (negatif) antara *self efficacy* siswa *pretest* dan *posttest* adalah 0, baik pada nilai N, mean rank, maupun sum rank hal tersebut menunjukkan tidak ada penurunan dari nilai *pretest* dan *posttest*. Kemudian positif rank antara *self efficacy* *pretest* dan *posttest* terdapat 8 data positif yang menunjukkan dari 8 siswa tersebut mengalami peningkatan *self efficacy* siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problemsolving* dengan rata-rata peningkatan sebesar 4,50.

Self efficacy merupakan sebagai keyakinan khusus yang berkenaan dengan pelaksanaan suatu tugas dan melibatkan kepercayaan seseorang bahwa ia mampu untuk melakukan suatu tindakan tertentu pada suatu situasi tertentu. Keyakinan orang tentang *self efficacy* tersebut berpengaruh terhadap hampir semua yang individu lakukan seperti bagaimana individu tersebut berfikir dan memotivasi dirinya sendiri. Zuhri, dkk (2020:58) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok mengacu pada aktivitas yang berfokus pada penyediaan informasi sebuah aktivitas kelompok yang dilakukan secara terorganisasi dan terencana. Selain itu kegiatan bimbingan kelompok dapat memberikan manfaat dimana siswa dapat saling menghargai dan menghormati pendapat, kreativitas dalam mengemukakan ide atau pendapat, memperluas wawasan, memberikan pelajaran mengenai pengembangan diri, kesadaran diri serta pandangan baru dalam *efficacy* rendah prosentase peningkatan *self efficacy* bertambah 25-

hubungan dengan lingkungan, dan terbentuk dinamika kelompok bagi para anggota kelompok. *Self-efficacy* yang berbeda-beda antara anggota kelompok sehingga harapannya dapat terjadi transfer informasi diantara anggota kelompok.

Data awal (*Pre Test*) secara keseluruhan *self efficacy* ada 5 orang siswa yang masuk kategori sangat rendah dan 22 siswa berada pada kategori rendah, oleh karena itu perlu adanya upaya untuk meningkatkan *self efficacy* melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok diperlukan 8 orang, untuk mendapat 8 orang peneliti melibatkan 3 siswa yang mempunyai *self efficacy* sangat rendah, 3 siswa yang mempunyai *self efficacy* rendah, 1 siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi dan 1 siswa yang memiliki *self efficacy* sangat tinggi dipilih acak tanpa rasa ingin mengistimewakan.

Upaya untuk meningkatkan *Self-efficacy* melalui layanan bimbingan kelompok dilakukan tindakan sebanyak lima kali pertemuan dengan teknik *problem solving* dalam 2 siklus (siklus 1 dan siklus 2). Pada masing-masing siklus melalui empat tahapan yaitu tahap perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Peningkatan *self efficacy* dapat diketahui dari hasil analisis skala *general self efficacy* (*GSE*) setiap akhir siklus.

Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok pada siklus 1 menunjukkan bahwa ada peningkatan *self efficacy* siswa. Hasil *Post Test* menunjukkan bahwa anggota yang mempunyai *self efficacy* tinggi menjadi sangat tinggi prosentase peningkatan *self efficacy* bertambah 2,50% (prosentase Bhismo Panji Bagus Pradhana menjadi 90,00%) Anggota yang mempunyai *self efficacy* Tinggi prosentase peningkatan *self efficacy* bertambah 2,50% (prosentase Athaya Zahran Nugrahanto menjadi 75,00%) masuk dalam kategori prosentase *self efficacy* rendah. Anggota yang mempunyai *self*

30% (prosentase Hanifa Shahada Putri menjadi 75,00%, prosentase Rangga

Sanjaya menjadi 72,50%, prosentase Nisrina Choirunnisa menjadi 70,00%) masuk dalam kategori prosentase *self efficacy* sangat rendah peningkatan *self efficacy* bertambah 20-37,50% (prosentase Kamila Zaskia Aida Mumtaz menjadi 52,50%, prosentase Devina Trixie Aurellia menjadi 57,50%, prosentase Mutiara Nuril Firdaus menjadi 72,50%).

Pada siklus 2 juga mengalami peningkatan *self efficacy* siswa setelah mendapat bimbingan kelompok pada siklus 2 terdapat 8 (delapan) siswa masuk dalam kategori sangat tinggi dengan prosentase Bhismo Panji 95%, prosentase Athaya Zahran 95%, prosentase Hanifa Shahada 85%, prosentase Rangga Sanjaya 85%, prosentase Nisrina Choirunnisa 85%, prosentase Mutiara Nuril 82%, prosentase Devina Trixie 82,5%, dan kategori tinggi dengan prosentase Kamila Zaskia 80%.

Selain itu untuk dapat mengetahui *Self-efficacy* dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok yaitu dengan menggunakan tehnik analisis uji wilcoxon. Hasil penghitungan menunjukkan negative ranks atau selisih (negatif) antara *self efficacy* siswa *pretest* dan *posttes* adalah 0, baik pada nilai N, mean rank, maupun sum rank hal tersebut menunjukkan tidak ada penurunan dari nilai *pretest* dan *posttest*. Kemudian positif rank antara *self efficacy* *pretest* dan *posttest* terdapat 8 data positif yang menunjukkan dari 8 siswa tersebut mengalami peningkatan *self efficacy* siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problemsolving* dengan rata rata peningkatan sebesar 4,50.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian dan pembahasan tentang upaya meningkatkan *self-efficacy* melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas X1-1 di SMA Negeri 10 Semarang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. *Self-efficacy* sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok

Hasil Pre Test *Self-efficacy* kedelapan anak tersebut adalah 3 siswa yang mempunyai *self efficacy* sangat rendah, 3 siswa yang mempunyai *self efficacy* rendah, 1

siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi dan 1 siswa yang memiliki *self efficacy* sangat tinggi.

2. *Self-efficacy* setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok

Setelah diberikan tindakan layanan bimbingan kelompok melalui 2 siklus diperoleh peningkatan hasil *Post Test self efficacy*. Anggota yang mempunyai *self efficacy* tinggi prosentase *self efficacy* bertambah.

3. Layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *Self-efficacy*

Hasil penelitian menunjukkan *self efficacy* meningkat setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Artinya, layanan bimbingan kelompok secara signifikan dapat *self efficacy* pada siswa kelas X1-1 SMA Negeri 10 Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ashari, S. R., Mulyono, M., & Mariani, S. (2021). The Ability of Mathematical Reasoning and Self Efficacy Students in Learning Project Based Learning Assisted Moodle. *Unnes Journal of Mathematics Education Research*, 10(2), 220–226.
- Allen, Gibson, M. D. (2000). "Organizations Behavior, Structure, Process" (pp. 1–605). http://dl.motamem.org/organizations_behavior_structure.pdf
- Arsanti, T. A. (2014). *PENGARUH PSYCHOLOGICAL SUCCESS FREQUENCY TERHADAP SELF EFFICACY: Field Experiment*. November, 556–563.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control 1st edition* (pp. 1–604).
- Deliviana, E. (2015). *PENINGKATAN SELF-EFFICACY PESERTA DIDIK MELALUI LAYANAN KONSELING DALAM MENGHADAPI ERA MASYARAKAT EKONOMI ASEAN*.
- Kartikarini, R. K., & Purwanti, M. (2022). Gambaran social self-efficacy, self-disclosure, dan status pertemanan pada mahasiswa baru. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Kvedere, L. (2014). Mathematics Self-efficacy, Self-concept and Anxiety Among 9 th Grade Students in Latvia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 2687–2690. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.636>
- Lunenburg, F. C. (2011). *Goal-Setting Theory of Motivation*. 15(1), 1–6.
- Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.6943>
- Roebianto, A. (2020). The Effects of Student's Attitudes and Self-Efficacy on Science Achievement. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v9i1.14490>
- Saifuddin, A. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi, Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). General self-efficacy scale (GSE)[Database record]. APA PsycTests. Washington, DC, USA.
- Yuliana, E., Simalango, M., Jausal, A. N., & Berawi, K. N. (2022). Hubungan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Stres dan Ansietas pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung Correlation Of Self-Efficiency To Stress And Anxiety Level In Students Who Are Completing Th. *Jurnal, Mendula*, 12(April 2022), 191–197.