

# UPAYA PENINGKATAN *SELF-EFFICACY* PADA SISWA MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN MODEL *CBT*

Ahmad Munir

SMK Negeri 1 Warungasem, Batang

## SARI

Upaya peningkatan *self-efficacy* siswa yang mengalami kecemasan tinggi pada mata pelajaran kimia. Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara terhadap guru mata pelajaran kimia, ada 5 siswa yang memiliki *self-efficacy* yang rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan *self-efficacy* siswa melalui layanan konseling kelompok dengan model *CBT* (*Cognitive Behavioral Therapy*).

Subyek penelitian berjumlah 5 siswa dengan metode pengumpulan data menggunakan angket, observasi, wawancara dan studi dokumentasi yang kemudian akan dianalisis menggunakan analisis secara deskriptif melalui matriks.

Hasil penelitian pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* dapat meningkatkan *self-efficacy* siswa.

Siswa yang mempunyai kecemasan tinggi dalam mengikuti pelajaran tertentu dapat dibantu dengan layanan konseling kelompok model *cognitive Behavior Therapy* (*CBT*).

**Kata Kunci:** Layanan Konseling Kelompok, *CBT*, Self Efficacy.

## ABSTRACT

*The efforts to increase students' self-efficacy that experience high anxiety toward chemistry lesson. Based on observations and interviews toward chemistry teachers, there are 5 students that have low self-efficacy. The aim of this research is to know the rise of students' self-efficacy through group counseling service by mean of Cognitive Behavioral Therapy model (CBT).*

*There are 5 students in research subject, the method for collective data are questionnaires, interviews and documentatation study that wiil be analyzed using descriptive through matrix.*

*The results of research on group counseling services with Cognitive Behavioral Therapy techniques can improve student's self-efficacy.*

*Students that have high axiety toward certain lesson can be helped with group counseling services in Cognitive Behavior Therapy (CBT).*

**Keywords:** Group Counseling Services, *CBT*, Self Efficacy.

## PENDAHULUAN

Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 ayat 4 menyatakan bahwa Peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Lembaga pendidikan mempunyai tugas dan tanggung jawab dalam mencerdaskan kehidupan bangsa. Melalui pendidikan siswa dapat memperoleh pengetahuan, ketrampilan dan perilaku yang baik. Banyaknya mata pelajaran yang harus diikuti oleh siswa SMK (baik teori maupun praktek) terkadang membuat siswa merasa kurang nyaman.

Siswa yang memiliki kecemasan tinggi pada mata pelajaran tertentu, cenderung memiliki *self-efficacy* yang rendah. Beberapa studi yang telah meneliti hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan mengungkapkan individu yang mengalami kecemasan akan memperlihatkan ketakutan dan perilaku menghindar, yang seringkali mengganggu kinerja dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam situasi akademis (Bandura, 1997). Siswa yang mengalami kecemasan pada pelajaran kimia mempunyai perilaku menghindar (tidak mengikuti pelajaran). Adapun bentuk perilaku tersebut antara lain mengerjakan kegiatan/pelajaran lain, mengganggu proses belajar mengajar, bahkan sering keluar dari kelas.

Hasil observasi dan konsultasi dengan guru kimia di kelas X SMKN 1 Warungasem Kabupaten Batang menunjukkan data sebagai berikut: (1) Siswa malas mengikuti kegiatan pembelajaran; (2) Merasa takut ketika jadwal pelajaran kimia; (3) Siswa sering ijin keluar kelas pada jam pelajaran kimia, namun tidak kembali ke kelas; (4) Mereka mengaku kesulitan memahami pelajaran kimia, sehingga mereka tidak antusias

ketika pelajaran kimia; dan (5) Tidak menguasai materi pelajaran kimia dan mendapatkan nilai yang jelek.

Secara keseluruhan siswa kelas X menyukai dan mampu menguasai pelajaran kimia, bahkan kelas XI ada yang ikut lomba olimpiade tingkat eks. karisedenan Pekalongan dan provinsi Jawa Tengah. Siswa yang memiliki karakteristik seperti tertera di atas perlu diberikan bantuan *self-efficacy*-nya, sehingga mampu menyukai dan mampu berprestasi pada pelajaran kimia.

Bandura (1997) menyatakan bahwa *Self-efficacy* merupakan kepercayaan individu untuk mampu mencapai kesuksesan, sehingga akan memunculkan perilaku dan kebiasaan untuk mencapai hasil yang diinginkannya. *Self-efficacy* membantu menentukan besar kecilnya usaha yang akan dikerahkan orang dalam suatu aktivitas, kegigihan ketika menghadapi rintangan, dan mengukur kemampuan diri saat situasi yang tidak cocok.

Menurut teori kognitif sosial Bandura, *self-efficacy* mempengaruhi pilihan orang dalam membuat dan menjalankan tindakan yang mereka kejar. Individu cenderung berkonsentrasi dalam tugas-tugas yang mereka rasakan mampu dan percaya dapat menyelesaikannya serta menghindari tugas-tugas yang tidak dapat mereka kerjakan. Mengubah *self-efficacy* berarti mengubah pola pikir, dan salah satu alternatif konseling yang dapat dilakukan adalah konseling kognitif-perilaku, atau yang biasa dikenal dengan istilah *cognitive behavioral therapy* (CBT).

Dalam bukunya Glading (2015:272), Beck menyatakan bahwa persepsi dan pengalaman adalah “proses aktif yang melibatkan data inspektif dan introspektif”. Bagaimana seseorang “menjelaskan suatu situasi pada umumnya terlihat pada kognisinya (pikiran dan gambaran visual)”.

Oleh karena itu, tingkah laku yang tidak fungsional disebabkan oleh pikiran yang tidak fungsional. Jika keyakinan tidak diubah, tidak ada kemajuan dalam tingkah laku atau simtom seseorang. Jika keyakinan berubah, simtom dan tingkah laku akan berubah.

Corey (2012:357) menyatakan bahwa terapi pemecahan masalah adalah strategi perilaku kognitif yang mengajarkan cara-cara individu untuk menangani masalah dalam kehidupan sehari-hari mereka. Tujuan utamanya adalah untuk mengidentifikasi solusi yang paling efektif untuk masalah dan untuk menyediakan pelatihan sistematis dalam keterampilan kognitif dan perilaku, sehingga klien dapat menerapkannya dan juga mengatasi masalah masa depan secara efektif.

Salah satu upaya guru BK dalam meningkatkan *self-efficacy* adalah dapat melalui kegiatan layanan konseling kelompok. Pelayanan konseling kelompok yaitu layanan Bimbingan dan Konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok (Prayitno, 2004).

Strategi *cognitive behavioral therapy* (CBT) berkorelasi dengan pengembangan *self-efficacy* dalam mengubah pikiran individu, perilaku, emosi, dan prestasi individu. Intervensi CBT membantu siswa dalam mengaplikasikan langkah langkah untuk mengubah perilaku, memperbaiki pola pikir yang mempengaruhi perilaku mereka, strategi untuk mengendalikan pola pikir, serta pengalaman pada sesi konseling memberikan kesempatan kepada siswa untuk tidak menghindari masalah melainkan memikirkan cara yang mampu dilakukannya untuk menyelesaikan masalah tersebut, sehingga muncul keyakinan pada diri akan kemampuannya menyelesaikan permasalahan. Siswa tidak

takut pada pelajaran kimia, namun mereka merasa tertarik dan tertantang untuk mengikuti dan menguasai pelajaran kimia.

Berdasarkan hal di atas, maka akan diadakan penelitian mengenai layanan konseling kelompok dengan model *cognitive behavioral therapy* (CBT) untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa pada pelajaran kimia. Penelitian ini diharapkan menjadi alternatif bantuan untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa yang rendah pada pelajaran kimia di SMKN 1 Warungasem Kabupaten Batang.

## METODE PENELITIAN

Dalam pelaksanaan penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini terdapat siklus. Siklus adalah suatu putaran kegiatan yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi. Adanya siklus bertujuan untuk memperbaiki tindakan yang telah dilakukan pada siklus sebelumnya yang belum sesuai dengan tujuan penelitian. Prosedur penelitian tindakan bimbingan dan konseling menurut Suyadi (2010). Model bagan penelitian tindakan secara garis besar terdapat 4 tahapan yang lazim dilalui yaitu: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, dan (4) Refleksi. Dalam penelitian ini akan dilaksanakan 2 siklus melalui kegiatan konseling kelompok dengan pertemuan 3 kali dalam satu siklus.

Penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai April 2018 bertempat di SMKN 1 Warungasem Kabupaten Batang dengan subjek penelitian yaitu 5 orang siswa kelas X. Metode pengumpulan datanya menggunakan studi dokumentasi, observasi, wawancara, dan angket yang selanjutnya dilakukan triangulasi sumber untuk menggali kebenaran informasi melalui sumber perolehan data yang berbeda. Teknik analisa data dalam

penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan langkah-langkahnya berupa pengumpulan dan penafsiran data serta penyimpulan hasil perolehan data penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan oleh peneliti pada kondisi awal sebelum penelitian, perilaku *self-efficacy* rendah siswa terjadi tiap kali pelajaran kimia. Mereka merasa khawatir dan takut ketika ada pelajaran kimia. Peneliti kemudian mengklasifikasikannya dalam 1 kelompok berjumlah 5 orang peserta dengan kecenderungan *self-efficacy* rendah sebanyak 3 siswa, sedangkan 2 siswa dengan kategori sedang.

### Siklus I

Perencanaan Tindakan. Tindakan pada siklus 1 direncanakan selama 3 kali pertemuan. Pertemuan dilakukan di ruang BK dan dilaksanakan di pada jam 12.30 s.d 13.30 WIB. Peneliti menetapkan analisa kebutuhan yaitu identifikasi penyebab rendahnya *self-efficacy* dan ketakutan atau kekhawatiran siswa dalam mengikuti pelajaran kimia. Kemudian menyusun rencana pelayanan konseling kelompok, dan menentukan intervensi teknik peningkatan *self-efficacy* melalui konseling kelompok dengan model *Cognitive Behavioural Therapy*, dan menyusun data penilaian hasil kegiatan kelompok.

Pelaksanaan Tindakan; (a) Peneliti menjelaskan tujuan dan tata cara pelaksanaan teknik CBT. Tujuan teknik CBT adalah untuk mengungkap fungsi kognitif dengan cara membongkar pemikiran irasional yang dimiliki oleh peserta didik melalui *problem solving* dan *self-analysis*. Tata caranya dengan cara peserta membentuk kelompok dan berinteraksi membahas faktor penyebab rendahnya *self-efficacy* dan ketakutan atau

kekhawatiran siswa dalam mengikuti pelajaran kimia; (b) Siswa sebanyak 5 anak dijadikan dalam satu kelompok; dan (c) Subyek melaksanakan kegiatan kelompok sembari pemimpin kelompok memberikan *self instructional* dan *self management*, pada tiap tahapan kegiatan konseling kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

Observasi. Observer melakukan pengamatan dalam kegiatan kelompok yaitu mengamati antusiasme peserta dalam tiap tahapan kelompok yang dilewati, keaktifan peserta dalam menyampaikan gagasan dan pemikiran serta perasaan, serta keleluasaan dan kenyamanan peserta di dalam kelompok. Berdasar hasil pengamatan, catatan peneliti dan observasi pengamat diperoleh hasil kegiatan siklus 1 sebagai berikut: (a) Siswa belum terbiasa memecahkan masalah melalui konseling kelompok; (b) Ada siswa yang belum memahami manfaat dari kegiatan konseling kelompok yang diselenggarakan; (c) Dinamika kelompok sudah ada, namun kurang greget masih ada siswa yang tertutup; (d) Rencana perbaikan, Pemimpin kelompok menciptakan suasana keakraban dengan permainan kelompok yang lebih dapat meningkatkan keakraban antar kelompok. Pemimpin kelompok intensif memberikan pengertian dan arahan dalam tahap peralihan kepada peserta kelompok tentang manfaat kelompok dalam pemecahan masalah serta keikutsertaan kelompok dalam upaya peningkatan *self-efficacy*; dan (e) Peningkatan *self-efficacy* siswa dalam mengikuti pelajaran kimia dari kondisi awal dan setelah siklus 1 berdasarkan wawancara dengan guru mata pelajaran kimia dan pengamatan peneliti saat peserta melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik CBT.

Tabel 1. Peningkatan *Self-Efficacy* Siswa Dalam Pelajaran Kimia.

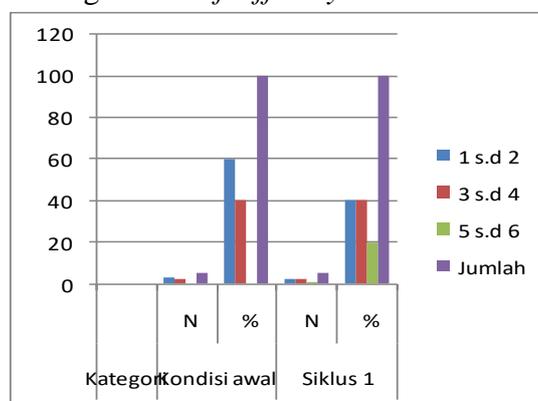
Skor	Kategori	Kondisi awal		Siklus 1	
		N	%	N	%
1 s.d 2	Rendah	3	60	2	40
3 s.d 4	Sedang	2	40	2	40
5 s.d 6	Tinggi	0	0	1	20
Jumlah		5	100	5	100

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa kondisi awal sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan model CBT dan setelah diberikan layanan konseling kelompok pada siklus I terdapat peningkatan *self-efficacy* siswa pada pelajaran kimia. Dari 6 kali pelajaran kimia pada awal sebelum siklus 1, 3 siswa mengikuti pelajaran 1-2 kali, 2 siswa

mengikuti pelajaran 3-4 kali. Setelah siklus 1 ada peningkatan *self-efficacy* siswa pada pelajaran kimia, yaitu 2 siswa mengikuti pelajaran 1-2 kali, 2 siswa mengikuti pelajaran 3-4 kali serta 1 siswa mengikuti pelajaran sebanyak 5-6 kali.

Peningkatan tersebut dapat dilihat dalam Grafik 1 berikut ini:

Tabel 2. Peningkatan *Self-Efficacy* Siswa Dalam Pelajaran Kimia.



## Siklus 2

Perencanaan Tindakan. Pertemuan siklus 2 direncanakan 3 kali pertemuan dan kegiatan layanan konseling kelompok dilakukan di ruang BK dan dilaksanakan pada jam 14.30 s.d 15.30 WIB. Perencanaan siklus 2 pada dasarnya sama dengan siklus 1.

Pelaksanaan Tindakan. Pelaksanaan tindakan pada siklus 2 merupakan realisasi dari rencana yang sudah disusun dan dapat dilakukan dengan baik sesuai rencana,

seperti halnya: peneliti menjelaskan tentang tujuan dan tata cara pelaksanaan konseling kelompok.

Observasi. Dari hasil pengamatan pada siklus 1 masih dijumpai peserta yang kurang antusias dan kurang aktif dalam kegiatan, pada siklus 2 sudah cenderung lebih leluasa dalam mengikuti kegiatan kelompok.

Refleksi. Dari hasil observasi oleh pengamat dan catatan peneliti diperoleh hal-hal sebagai berikut: (a) Pemimpin

kelompok sudah terbiasa menciptakan suasana konseling kelompok yang dinamis dan hangat. memberi penguatan dan pengahragaan terhadap anggota; (b) Anggota kelompok sudah terbiasa dengan kondisi kelompok dalam pemecahan masalah bersama melalui dinamika

kelompok; dan (c) Hasil pantauan presensi kehadiran anggota kelompok dan wawancara dengan guru mata pelajaran kimia menunjukkan adanya peningkatan *self-efficacy* yang signifikan dari siswa.

Tabel 2. Peningkatan *Self-Efficacy* Siswa Dalam Pelajaran Kimia Setelah Kegiatan Siklus 1 Dan Siklus 2

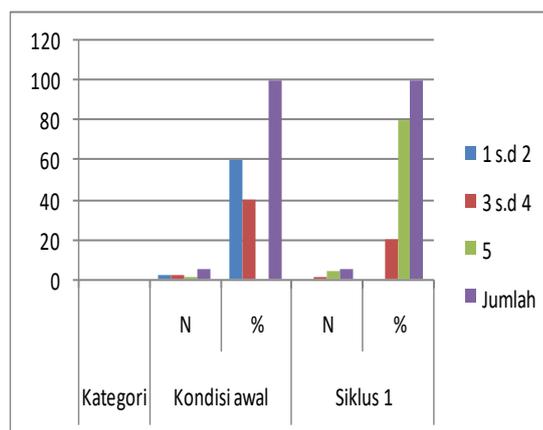
Skor	Kategori	Kondisi awal		Siklus 1	
		N	%	N	%
1 s.d 2	Rendah	2	60	0	0
3 s.d 4	Sedang	2	40	1	20
5	Tinggi	1	0	4	80
Jumlah		5	100	5	100

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa setelah siklus 2 terdapat peningkatan *self-efficacy* siswa pada pelajaran kimia. Dari 5 kali pelajaran kimia pada setelah siklus 2, seluruh siswa tidak lagi takut denga pelajaran kimia, terbukti 4 orang

mengalami peningkatan *self-efficacy* yang signifikan, dan 1 siswa masih butuh konseling individual.

Peningkatan tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 2. Peningkatan *Self-Efficacy* Siswa Dalam Pelajaran Kimia Setelah Kegiatan Siklus



Peningkatan kehadiran siswa /keantusiasan siswa (hilangnya rasa kekhawatiran) mengindikasikan peninhgkatan *self-efficacy* sejak diberikan intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan model CBT

(*cognitive behavioral Therapy*) efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa pada pelajaran kimia.

*Self-efficacy* merujuk pada kekuatan keyakinan diri individu untuk mampu melakukan sebuah tugas atau kegiatan,

serta berpengaruh kepada motivasi dan prestasinya. Proses konseling kelompok dilakukan dengan tujuan membangun dan merekonstruksi ulang kognitif siswa yang merasa khawatir atau takut akan pelajaran kimia. Munculnya kekhawatiran karena lamban dalam berpikir dan berhitung, takut tertinggal dengan teman-temannya dalam pelajaran kimia, menjadi faktor siswa merasa tidak ada lagi motivasi untuk mempelajari pelajaran kimia. Sehingga keyakinan negative tersebut menjadikan persepsi dan daya kognitif siswa lemah pada pelajaran kimia, sehingga memunculkan perilaku yang negative terhadap pelajaran kimia.

Hasil penelitian menunjukkan keyakinan dan persepsi negative pada pelajaran kimia dapat di rekonstruksi kembali, yaitu dengan mengubah persepsi dan keyakinan dengan cara menyakinkan siswa atas kemampuannya yang dikuatkan dengan banyak belajar dan latihan mengerjakan soal-soal kimia.

#### **SARAN**

Siswa yang mengalami masalah kecemasan tinggi dalam mengikuti mata

pelajaran tertentu dapat diatasi dengan meningkatkan rasa percaya dirinya. Dan salah satu cara atau teknik konseling yang dapat digunakan guru BK adalah layanan konseling kelompok dengan model *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bandura, Albert. 1997. *Self-Efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Corey, Gerald. 2012. *Theory and Practice of Group Counseling*. United Kindom: Brooks/ Cole.
- Glading, Samuel T. 2015. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: PT. Indeks.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: Ghalia Indonesia.
- Suyadi. 2010. *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Diva Press.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.

