



Keefektifan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Self Efficacy Akademik Siswa

Asti Purwanti✉

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 10 Agustus 2018
Disetujui 17 Agustus 2018
Dipublikasikan 24 September 2018

Keywords:

group counseling; academic self efficacy; Student

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena di lapangan yakni tepatnya di SMA Negeri 14 Semarang yang menunjukkan adanya beberapa anak yang memiliki kemampuan self efficacy akademik rendah, data tersebut diperoleh berdasarkan hasil analisis daftar cek masalah (DCM) yang disebarkan pada siswa kelas XI IPS 3. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui efektivitas konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan self efficacy akademik siswa. Jenis penelitian ini ialah penelitian eksperimen dengan desain penelitian one group pre test-post test design. Pre test dan post test yang digunakan berupa skala self efficacy akademik. Subyek penelitian ini adalah tujuh siswa yang dijadikan sebagai anggota kelompok. Uji hipotesis menggunakan uji wilcoxon match pairs test dengan membandingkan jenjang terkecil dari hasil pre dan post test, diperoleh hasil $Z_{hitung} 2,36 > Z_{tabel} 2$, yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok efektif meningkatkan kemampuan self efficacy akademik pada siswa di kelas XI IPS 3 di SMA Negeri 14 Semarang tahun ajaran 2016/2017.

Abstract

This study was conducted based on phenomenon in SMA 14 Semarang which showed that some children have a low academic self efficacy based on the check list of problem students or DCM analysis which distributed to the XI IPS 3 students. The purpose of this study is effective of group counseling increasing to academic self efficacy of students or not. This study included into experimental research which one group pre test- post test design. Pre test and posttest in the form of academic self efficacy's scale. The subjects of this study were seven students. The hypothesis testing using wilcoxon match pairs test by comparing the smallest level of pre and post test, the result $Z_{count} 2,36 > Z_{table} 2$, which means H_a accepted and H_o rejected. The conclusion of this research is group counseling service give effective increasing to academic self efficacy of students of XI IPS 3 in SMA Negeri 14 Semarang city.

How to cite: Purwanti, Astri (2018). Keefektifan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Self Efficacy Akademik Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory And Application*, 7(3), 1-8.

© 2018 Universitas Negeri Semarang

* Alamat korespondensi:
Gedung A2 Kampus Sekaran, Universitas Negeri Semarang, Semarang,
Jawa Tengah, Indonesia.
Email: astipurwanti07@gmail.com.

PENDAHULUAN

Persoalan penting lainnya ialah anak muda yang mempercayai bahwa tantangan terbesar mereka adalah seputar persoalan hubungan dengan teman sebaya dan orang lain dan persoalan prestasi dalam lingkup masyarakat dan sekolah atau kampus. Berbagai persoalan yang ada tentu menyangkut bagaimana tingkat efikasi diri seorang remaja. Remaja memiliki penilaian diri, apakah ia dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Efikasi diri (self efficacy) merupakan hal penting dalam proses pembelajaran. Adanya efikasi diri yang tinggi pada seorang remaja dalam belajar akan membuat proses pembelajaran lebih menyenangkan, komunikasi lebih lancar, menurunkan kecemasan siswa, meningkatkan kreativitas dan aktivitas belajar.

Dengan adanya efikasi diri yang tinggi, maka siswa akan mampu mencapai perkembangan diri yang optimal dalam prestasi belajar maupun dalam perkembangan kehidupan sehari-hari serta bagaimana kesiapan dan keyakinan siswa dalam menghadapi masalah sehingga ditemukan solusi yang tepat dan tentunya sesuai dengan apa yang diharapkan. Bandura sebagaimana yang dikutip (Santrock, 2003) "sikap remaja yang optimis selalu lebih baik daripada sikap yang pesimis dalam berbagai kasus, memberikan remaja perasaan bahwa mereka mengendalikan lingkungan mereka atau seperti disebut oleh ahli teori belajar sosial kognitif sebagai self efficacy".

Sebagai contoh kasus di lapangan khususnya pada siswa di kelas XI IPS 3 di SMA Negeri 14 Semarang, terdapat beberapa siswa yang mulai merasa bahwa tugas-tugas sekolahnya terlalu sulit bagi mereka. Sebagai akibatnya, mereka merasa tertekan dan mulai berlaku tidak semestinya di dalam kelas dalam suatu usaha bahwa sadar untuk mengalihkan perhatiannya dari mengkhawatirkan ketidakmampuannya untuk fokus pada tugas yang diberikan padanya. Efikasi diri mereka terpengaruh oleh prestasinya yang kurang dan berbagai komentar yang diterimanya tentang perilakunya. Sebagai akibatnya, mereka mulai berpikir secara negatif tentang dirinya, mengatakan pada dirinya sendiri bahwa "aku tidak punya kemampuan dalam hal apapun".

Fenomena di lapangan berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada kelas XI IPS 3 SMA Negeri 14 Se-

marang dan hasil dari literatur ditemukannya permasalahan terkait self-efficacy akademik. Dimana seseorang dengan self efficacy akademik yang rendah maka akan cenderung (1) pasrah dengan hasil akademik yang didapat, (2) apatis dalam kegiatan akademik, (3) pesimis ketika menghadapi masalah akademik, (4) tidak mampu mengatasi situasi yang terjadi dengan baik (cemas, marah), (5) merasa tidak mampu menempuh kegiatan akademik, (6) tidak mampu memilih apa yang harus dilakukan, (7) memikirkan apa yang dilakukan tidak penting, dan (8) tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya (Sharma & Nasa, 2014).

Konsep self efficacy (efikasi diri) pertama kali dikemukakan oleh Bandura. Bandura (1997) mendefinisikan "efikasi diri sebagai kepercayaan pada kemampuan diri dalam mengatur dan melaksanakan suatu tindakan yang diperlukan dalam rangka pencapaian hasil usaha". Menurut Alwisol (2012) "Efikasi adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan". Alwisol juga mengemukakan bahwa cara individu berperilaku dalam situasi tertentu tergantung pada hubungan antara lingkungan dengan kondisi kognitif, khususnya faktor kognitif yang berkaitan dengan keyakinannya bahwa dirinya mampu atau tidak mampu memunculkan perilaku yang sesuai dengan harapan, keyakinan ini dikenal dengan istilah efikasi diri.

Baron & Byrne (2004) membagi efikasi diri kedalam tiga dimensi yaitu efikasi diri sosial, efikasi pengaturan diri, dan efikasi diri akademik. Baron dan Byrne (2004) mengatakan bahwa "efikasi diri akademik dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan kegiatan akademik, pengaturan aktivitas belajar, dan memenuhi harapan". Efikasi diri akademik merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengerjakan tugas, untuk mengatur aktivitas belajarnya sendiri, untuk mewujudkan harapan akademik baik harapan akademik dari diri sendiri maupun dari orang lain.

Pajares seperti yang dikutip Sharma & Nasa (2014) mengatakan bahwa "In education, self-efficacy is a key contributing factor to learners success, because self-efficacy influences the choices learners make and the courses of action the pursue". Dengan demikian, dalam proses pendidikan efikasi diri merupakan kunci keberhasilan dari peserta didik, hal tersebut dikarenakan efikasi diri mampu mem-

pengaruhi pelajar dalam membuat pilihan dan program belajar mereka. Di dalam self efficacy akademik, terdapat 3 indikator/aspek yang digunakan untuk mengukur kemampuan self efficacy akademik siswa, yang meliputi magnitude, strength, dan generality. Setiap siswa dikatakan memiliki self efficacy akademik rendah apabila tidak mampu memenuhi ketiga aspek-aspek tersebut.

Dengan adanya permasalahan tersebut guru bimbingan dan konseling mempunyai tanggung jawab besar terhadap peserta didik. Konseling kelompok merupakan salah satu diantara beberapa jenis layanan bimbingan dan konseling yang dapat diandalkan, dengan konseling kelompok diharapkan individu dapat berkembang sesuai dengan perkembangannya dan masalah yang dihadapi dapat terentaskan. Melalui konseling kelompok diharapkan mampu mengembangkan kemampuan hidup bermasyarakat dan mengenalkan berbagai norma sosial.

Corey & Gazda dkk sebagaimana yang dikutip (Kurnanto, 2013) "Konseling kelompok dapat memberikan individu berbagai macam pengalaman kelompok yang membantu mereka belajar berfungsi secara efektif, mengembangkan toleransi terhadap stres dan kecemasan, dan menemukan kepuasan dalam bekerja dan hidup bersama dengan orang lain". Konseling kelompok mendorong terjadinya interaksi yang dinamis. Dengan konseling kelompok siswa dapat saling berinteraksi antar anggota kelompok dengan memberikan gagasan, ide, pengetahuan dan pengalaman untuk membantu memecahkan permasalahan yang sedang dibahas dalam kelompok.

Wibowo (2005) mengemukakan bahwa "kegiatan konseling kelompok merupakan hubungan antar pribadi yang menekankan pada proses berpikir secara sadar, perasaan-perasaan, dan perilaku-perilaku anggota untuk meningkatkan kesadaran akan pertumbuhan dan perkembangan individu yang sehat. Melalui konseling kelompok, individu menjadi sadar akan kelemahan dan kelebihan, mengenali keterampilan, keahlian dan pengetahuan serta menghargai nilai dan tindakannya sesuai dengan tugas-tugas perkembangan.

Melalui konseling kelompok, individu menjadi sadar akan kelemahan dan kelebihan, mengenali keterampilan, keahlian dan pengetahuan serta menghargai nilai dan tindakannya sesuai dengan tugas-tugas perkembangan. Sementara Corey (2012) "group counseling has preventive as well as remedial aims.

Generally, the counseling group has a specific focus, which may be educational, career, personal, and social". Melalui konseling kelompok dapat diupayakan sebagai suatu langkah pencegahan sekaligus pengentasan masalah anggota kelompok baik dalam bidang belajar/ pendidikan, karir, pribadi, maupun sosial.

Konseling kelompok mendorong terjadinya interaksi yang dinamis. Dengan konseling kelompok siswa dapat saling berinteraksi antar anggota kelompok dengan memberikan gagasan, ide, pengetahuan dan pengalaman untuk membantu memecahkan permasalahan yang sedang dibahas dalam kelompok. Interaksi yang terjadi dalam kegiatan konseling kelompok akan menimbulkan rasa saling percaya untuk mengemukakan pendapat atau masukan dengan tidak merasa khawatir akan mendapat kritikan. Selain itu interaksi yang dinamis ini mengantarkan terjadinya perubahan positif dalam diri masing-masing anggota kelompok.

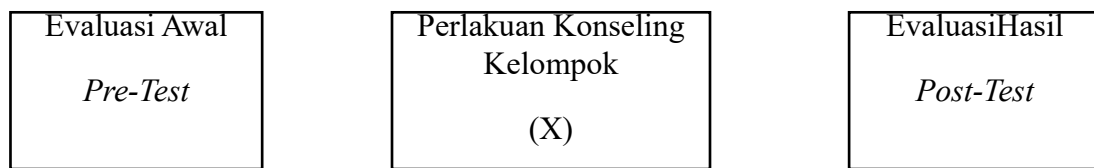
Di dalam tahap kegiatan konseling kelompok, masing-masing anggota kelompok diwajibkan membantu menyelesaikan masalah klien. Kegiatan tersebut dimulai dari penggalan latar belakang masalah klien, diagnosis, hingga dapat ditemukan beberapa solusi penyelesaian masalah. Akan tetapi, penentuan solusi akhir ada pada diri klien. Sehingga setiap indikator kemampuan self efficacy akademik yang bermasalah dapat ditemukan solusi yang tepat.

Dari hasil pembahasan masalah dalam konseling kelompok, maka anggota kelompok (siswa) dapat belajar dan menginternalisasi pengalaman-pengalaman baru yang berupa nilai-nilai dan tanggapan positif dari lingkungan sosial. Hubungan komunikasi yang terjadi ini akan mampu meningkatkan kemampuan self efficacy akademik siswa. Kegiatan ini merupakan tempat pengembangan diri dalam rangka belajar meningkatkan kemampuan efikasi diri akademik secara efektif dalam kelompok kecil.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan bentuk one-group pretest-posttest design yaitu desain yang memberi pre-test (penilaian awal konseling/evaluasi awal) sebelum diberi perlakuan dan memberi post-test (penilaian akhir konseling/evaluasi hasil) setelah diberi perlakuan.

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu self efficacy akademik (variabel teri-

Gambar 1. *Pre-Experimental Designs dengan One Group Pretest-Posttest Design*

Arikunto (2009: 212)

kat) dan konseling kelompok (variabel bebas). Subyek dalam penelitian ini adalah tujuh siswa di kelas XI IPS 3 SMA Negeri 14 Semarang yang terdiri dari siswa dengan kategori kemampuan self efficacy akademik rendah dan sangat rendah yang diambil berdasarkan hasil analisis pre test skala self efficacy akademik. Rancangan penelitian eksperimen ini dilaksanakan selama 6-8 kali pertemuan. Pre dan post test berupa skala self efficacy akademik yang sebelumnya sudah diujikan tingkat validitasnya dengan menggunakan validitas konstruk dengan rumus product moment dan uji reliabilitas menggunakan rumus alpha. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis deskriptif persentase, analisis inferensial untuk menguji hipotesis dengan menggunakan rumus wilcoxon match pairs test, serta analisis data kualitatif.

HASIL

Bagian ini dipaparkan hasil penelitian yang berkaitan dengan kemampuan self efficacy akademik siswa pada 7 siswa anggota konseling kelompok. Berdasarkan tujuan penelitian, maka hasil yang dilaporkan adalah memperoleh data empiris tentang: (1) gambaran kemampuan self efficacy akademik siswa di kelas XI IPS 3 SMA Negeri 14 Semarang sebelum diberikan konseling kelompok (pre test), (2) gambaran kemampuan self efficacy akademik siswa di kelas XI IPS 3 SMA Negeri 14 Semarang setelah diberikan konseling kelompok (post test), (3) gambaran efektivitas konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan self efficacy akademik siswa di kelas XI IPS 3 SMA Negeri 14 Semarang.

Untuk mengetahui gambaran efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kemampuan self efficacy akademik pada siswa di kelas XI IPS 3 SMA Negeri 14 Semarang, dapat dilihat dari hasil pre test dan post test. Adapun hasilnya akan dijelaskan pada tabel 1.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata dari peningkatan kemampuan self efficacy akademik pada siswa di kelas XI

IPS 3 SMA Negeri 14 Semarang sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok yaitu dengan persentase sebesar 10,5%, yang artinya terdapat perbedaan kemampuan self efficacy akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok. Setiap responden yang menjadi subyek penelitian sekaligus sebagai anggota kelompok pada kegiatan konseling kelompok ini memiliki perbedaan peningkatan kemampuan self efficacy akademik yang beragam. Perbedaan tersebut terjadi karena disesuaikan dengan kemampuan masing-masing responden itu sendiri.

Tiap-tiap indikator kemampuan self efficacy akademik mengalami peningkatan. Indikator magnitude mengalami peningkatan sebesar 12,4%, indikator strength mengalami peningkatan sebesar 10,4%, dan indikator generality mengalami peningkatan sebesar 8,5%. Rata-rata dari peningkatan kemampuan self efficacy akademik setelah diberikan konseling kelompok sebesar 10,5%. Secara lebih jelas peningkatan kemampuan self efficacy akademik dapat dilihat dari perhitungan analisis per indikatornya yang meliputi indikator magnitude, strength, dan generality. Adapun hasilnya akan dijelaskan pada tabel 2.

Melalui data tersebut selama proses konseling kelompok berlangsung, anggota kelompok menunjukkan peningkatan pada indikator magnitude yang meliputi persepsi terhadap tugas sekolah dan pemilihan perilaku yang tepat dalam menyelesaikan tugas sekolah, indikator strength meliputi keyakinan siswa terhadap kemampuan diri dan kemampuan memprediksi hasil berdasarkan usaha yang telah dilakukan, serta indikator generality yang meliputi pemahaman terhadap situasi dan pengalaman yang diperoleh siswa dan kemampuan dalam menghadapi situasi yang lebih luas lagi. Ketiga aspek tersebut merupakan hal yang perlu diperhatikan untuk mengukur kemampuan self efficacy akademik siswa. Melalui perlakuan konseling kelompok, ketiga indikator tersebut dapat ditingkatkan dengan hasil persentase yang berbeda-beda.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah

Tabel 1. Perbedaan Kemampuan *Self Efficacy* Akademik Siswa Sebelum dan Setelah Diberikan Konseling Kelompok

Responden	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>		Peningkatan (%)
	%	Kategori	%	Kategori	
AF	48,3%	Rendah	66%	Cukup	17,7%
AA	49,7%	Rendah	56,6%	Cukup	6,9%
AD	50,5%	Rendah	60%	Cukup	9,5%
FF	49,7%	Rendah	51,7%	Cukup	2%
MF	50,2%	Rendah	69,1%	Cukup	18,9%
NN	50,5%	Rendah	61,1%	Cukup	10,6%
SY	50%	Rendah	58%	Cukup	8%
	49,9%	Rendah	60,4%	Cukup	10,5%

Tabel 2. Perbedaan Kemampuan *Self Efficacy* Akademik Siswa per Indikator Sebelum dan Setelah Diberikan Konseling Kelompok

Indikator	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>		Peningkatan (%)
	%	Kategori	%	Kategori	
Indikator <i>Magnitude</i>	48,6%	Rendah	61%	Cukup	12,4%
Indikator <i>Strength</i>	50,1%	Rendah	60,5%	Cukup	10,4%
Indikator <i>Generality</i>	50,9%	Rendah	59,4%	Cukup	8,5%
Rata-rata	49,9%	Rendah	60,4%	Cukup	10,5%

Tabel 3. Tabel Penolong Uji Wilcoxon

Responden	X_{A1}	X_{B2}	Beda $X_{B2} - X_{A1}$	Tanda Jenjang		
				Jenjang	+	-
AF	169	231	62	6	6	0
AA	174	198	24	2	2	0
AD	177	210	33	4	4	0
FF	174	191	17	1	1	0
MF	176	242	66	7	7	0
NN	177	214	37	5	5	0
SY	175	203	28	3	3	0
Jumlah					T = 28	T = 0

Keterangan :

 X_{A1} = Nilai *Pre Test* $X_{B2} - X_{A1}$ = Nilai *Post Test* - Nilai *Pre Test* X_{B2} = Nilai *Post Test*Jenjang = Dicari berdasarkan nomor urut $X_{B2} - X_{A1}$

konseling kelompok efektif meningkatkan kemampuan self efficacy akademik pada siswa di kelas XI IPS 3di SMA Negeri 14 Semarang tahun ajaran 2016/2017. Untuk menguji

hipotesis tersebut maka digunakan rumus uji wilcoxon match pairs test. Alasan menggunakan metode ini karena subyek penelitian hanya berjumlah 7 dan data dalam penelitian

ini berupa data ordinal.

Hasil uji perhitungan wilcoxon diketahui bahwa Z_{hitung} sebesar $-2,36$, karena nilai ini adalah nilai mutlak sehingga tanda negatif tidak diperhitungkan. Sehingga nilai Z_{hitung} menjadi $2,36$, selanjutnya nilai Z_{hitung} dibandingkan dengan nilai Z_{tabel} dengan taraf signifikansi 5%, harga $Z_{tabel} = 2$. Maka $Z_{hitung} = 2,36 > Z_{tabel} = 2$. Dengan demikian maka H_0 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok efektif meningkatkan kemampuan self efficacy akademik pada siswa di kelas XI IPS 3 di SMA Negeri 14 Semarang tahun ajaran 2016/2017. Adapun perhitungan Z_{hitung} pada tabel 3.

Setelah perhitungan tabel selesai, langkah selanjutnya adalah memasukkan hasilnya ke dalam rumus uji wilcoxon (Z).

Berdasarkan hasil penelitian, maka akan dibahas mengenai gambaran kemampuan self efficacy akademik siswa sebelum diberikan konseling kelompok, gambaran kemampuan self efficacy akademik siswa setelah diberikan konseling kelompok, serta apakah konseling kelompok efektif untuk meningkatkan kemampuan self efficacy akademik pada siswa di kelas XI IPS 3 SMA Negeri 14 Semarang tahun ajaran 2016/2017.

PEMBAHASAN

Secara garis besar, efikasi diri terbagi atas dua bentuk yaitu efikasi diri tinggi dan rendah. Bandura sebagaimana yang dikutip oleh Sharma & Nasa (2014) mengatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan self efficacy akademik tinggi menganggap masalah sebagai tantangan yang harus dikuasai bukan ancaman serta mampu menetapkan tujuan untuk menghadapi tantangan tersebut, berkomitmen untuk mengatur tujuan akademik yang hendak dicapai, memiliki umpan balik yang berguna untuk meningkatkan kinerja akademik, menganggap suatu kegagalan akademis sebagai hasil dari upaya bukanlah karena tidak adanya kemampuan/bakat, dan memiliki upaya dalam menghadapi kegagalan untuk mencapai tujuan yang telah mereka tetapkan.

Individu yang memiliki self efficacy yang rendah tidak berpikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit, mereka mengurangi usaha-usaha mereka dan cepat menyerah. Mereka juga lamban dalam membenahi ataupun mendapatkan kembali self efficacy mereka ketika menghadapi kega-

galan.

Sebelum diberikan konseling kelompok, siswa memiliki pandangan yang negatif dan tidak produktif mengenai kesulitan pelajaran yang mereka alami di sekolah. Selain itu, siswa juga tidak mampu menetapkan tingkat kesulitan tugas sekolah. Bagi mereka semua tugas di sekolah itu sulit dan tidak mungkin bisa mereka selesaikan secara mandiri. Sedangkan pada pemilihan perilaku yang tepat, sebelum diberikan konseling kelompok banyak terdapat siswa yang tidak mampu menetapkan target untuk mencapai tujuan akademiknya serta tidak mampunya siswa dalam merancang tindakan untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya, siswa yang merasa tidak mampu mencapai standar nilai yang ditetapkan sekolah.

Siswa menganggap pengalaman akan kegagalan sebelumnya sebagai suatu kegagalan, misalnya siswa pernah memperoleh nilai 15 dalam suatu ulangan, karena pengalaman tersebut siswa merasa hal tersebut merupakan suatu hambatan untuk mencapai keberhasilan dalam ulangan berikutnya. Siswa juga belum mampu menjadikan pengalaman sebagai dasar untuk meningkatkan keyakinan. Ditambah lagi dengan siswa yang juga belum mampu menerapkan kemampuan diri untuk berbagai situasi atau bidang yang lebih luas.

Setelah mendapatkan perlakuan konseling kelompok, siswa mampu mengubah persepsi terhadap tugas sekolah yang ia terima di sekolah serta mampu memilih perilaku yang tepat. Karena setiap siswa memiliki persepsi sendiri terhadap tingkat kesulitan tugas sekolah, melalui konseling kelompok siswa mampu mengubah persepsi terutama terhadap tugas-tugas yang sulit. Persepsi siswa terhadap tingkat kesulitan tugas sekolah tentu akan berimplikasi pada perilaku yang akan mereka pilih. Persepsi yang positif terhadap tugas sekolah tentu hal tersebut akan mempengaruhi usaha mereka dalam mencapai keberhasilan akademik.

Melalui konseling kelompok, siswa memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri yang meliputi pemahaman terhadap kekuatan dan kelemahan diri, memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya, memiliki kegigihan dalam mencapai tujuan akademik, mampu bertahan dalam kondisi apapun, serta memiliki komitmen diri dalam mencapai keberhasilan akademik. Siswa mampu menggunakan kemampuannya untuk memprediksi hasil akademik yang akan ia peroleh, dimana siswa akan memiliki suatu harapan terhadap

usaha yang telah dilakukan dan mampu memprediksi hasil standar nilai yang mereka harapkan. Siswa yang memiliki keyakinan kuat akan kemampuannya maka ia akan terus berusaha meskipun menghadapi satu hambatan dalam menyelesaikan suatu tugas

Setelah perlakuan konseling kelompok diberikan, siswa yang mengemukakan masalahnya terkait rendahnya kemampuan self efficacy akademik belajar untuk tidak menjadikan pengalaman buruk yang sebelumnya pernah mereka alami sebagai suatu hambatan melainkan menjadikan hal tersebut sebagai langkah untuk lebih berhasil ke depannya dan mampu menjadikan pengalaman tersebut sebagai dasar untuk meningkatkan keyakinan dalam mencapai keberhasilan akademik. Siswa memiliki kemampuan diri dalam menghadapi situasi yang lebih luas dalam proses akademiknya. Dengan mengikuti konseling kelompok, siswa belajar untuk menilai positif kemampuan diri dalam semua tugas atau mata pelajaran di sekolah serta memiliki keyakinan diri dalam mengerjakan suatu tugas akan mampu digeneralisir di bidang lain.

Bandura sebagaimana yang dikutip oleh Sharma & Nasa (2014) "sejalan dengan teori, keyakinan efikasi diri akademik akan mempengaruhi siswa pada proses pendidikannya karena efek yang mereka hasilkan melalui empat proses psikologis yaitu kognitif, motivasi, dan afektif dan seleksi proses". Keempat proses tersebut juga dialami oleh ketujuh siswa dalam upayanya meningkatkan kemampuan self efficacy akademik mereka.

Pada tingkat kognitif, keyakinan siswa adalah mengenai kemampuan mereka dalam kaitannya dengan tugas yang diberikan sehingga mempengaruhi cara mereka memandang masa depan hasil akademis mereka. Pada tingkat motivasi, efikasi diri yang tinggi meningkatkan kesiapan siswa untuk menggali upaya dalam proses belajarnya, sebagai langkah untuk bertahan ketika menghadapi kesulitan dan membantu mereka untuk pulih lebih cepat setelah pencapaian hasil negatif.

Pada tingkat afektif, perasaan yang kuat mengenai kompetensi dimungkinkan akan mengurangi jumlah stres siswa yang mungkin mereka alami dalam proses belajarnya, sedangkan diri yang memiliki efikasi rendah memiliki kapasitas yang mungkin mengakibatkan tingginya tingkat kecemasan dan agitasi yang sering menyebabkan pola pikir yang irasional sehingga pada akhirnya mengganggu efektivitas kognitif dan intelektual. Pada tingkat se-

leksi, konsepsi bahwa siswa mengembangkan kemampuan akademisnya maka hal tersebut cenderung mempengaruhi keputusan yang akan mereka ambil, lingkungan mereka memilih untuk apa serta jenis pilihan yang akan mereka pilih.

Konseling kelompok mendorong terjadinya interaksi yang dinamis. Dengan konseling kelompok siswa dapat saling berinteraksi antar anggota kelompok dengan memberikan gagasan, ide, pengetahuan dan pengalaman untuk membantu memecahkan permasalahan yang sedang dibahas dalam kelompok. Interaksi yang terjadi dalam kegiatan konseling kelompok akan menimbulkan rasa saling percaya untuk mengemukakan pendapat atau masukan dengan tidak merasa khawatir akan mendapat kritikan. Selain itu interaksi yang dinamis ini mengantarkan terjadinya perubahan positif dalam diri masing-masing anggota kelompok.

Konseling kelompok pada penelitian ini merupakan media untuk meningkatkan kemampuan self efficacy akademik pada siswa di kelas XI IPS 3 SMA Negeri 14 Semarang yang masih rendah. Dengan memanfaatkan adanya dinamika kelompok yang terbangun selama sesi konseling kelompok berlangsung, peneliti dapat mengetahui perkembangan dan indikator-indikator apa saja yang muncul selama kegiatan konseling kelompok berlangsung. Konseling kelompok itu sendiri terdiri dari 4 tahapan yakni pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran.

Melalui konseling kelompok juga siswa akan memperoleh pengalaman, pengetahuan, dan gagasan baru. Dari permasalahan yang ada siswa juga dapat mengembangkan nilai-nilai dan menerapkan langkah bersama dalam menanggapi masalah dengan cepat yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok. Sehingga mereka terbiasa menyelesaikan masalahnya tanpa merasa malu atau merasa canggung.

Konseling kelompok akan membantu siswa untuk dapat memenuhi kebutuhannya sebagai orang yang berguna baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain dengan mengembangkan kemampuan yang dimiliki dalam bidang akademik. Dalam konseling kelompok, klien bersama anggota kelompok lainnya dihadapkan pada kenyataan, kalau mereka memiliki keyakinan diri yang rendah atas kemampuannya terhadap bidang akademik. Melalui konseling kelompok ini pula, klien bersama anggota kelompok lainnya dapat menyusun

rencana-rencana serta alternatif penyelesaian masalah yang lebih realistis untuk meningkatkan efikasi diri terhadap aktivitas akademik yang pada akhirnya akan meningkatkan prestasi belajar yang optimal sebagai tujuan dalam belajar.

Banyak faktor yang menyebabkan siswa memiliki kemampuan self efficacy akademik rendah, faktor tersebut bisa berasal dari budaya yang mereka anut, sifat dan tingkat kesulitan tugas, dukungan/insentif eksternal, perbedaan gender, dan status/peran siswa dalam lingkungan (Bandura, 1997). Salah satu faktor yang mempengaruhi self efficacy akademik ialah adanya insentif eksternal. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan self efficacy adalah competent contingens incentive, yaitu insentif yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

Dengan adanya dinamika yang terjadi dalam proses konseling kelompok maka insentif eksternal akan diperoleh klien/konseli selama sesi konseling kelompok itu sendiri, dimana insentif akan diperoleh dari pemimpin kelompok maupun anggota kelompok lain selama konseling kelompok itu berlangsung. Insentif eksternal tersebut juga berguna untuk meningkatkan ketiga indikator/aspek self efficacy akademik yang dirasa rendah. Dengan demikian, maka konseling kelompok dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan self efficacy akademik siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan penjelasan di atas dan hasil uji hipotesis, dapat dikatakan bahwa terdapat

peningkatan kemampuan self efficacy akademik siswa di kelas XI IPS 3 antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan diterima yaitu konseling kelompok efektif untuk meningkatkan kemampuan self efficacy akademik pada siswa di kelas XI IPS 3 SMA Negeri 14 Semarang tahun ajaran 2016/2017. Dengan demikian dapat diketahui bahwa kemampuan self efficacy akademik siswa dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2012. *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy The Exercise Of Control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Baron, R.A. & Donn Byrne. 2004. *Psikologi Sosial Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Corey, Gerald. 2012. *Theory and Practice of Group Counseling*. California: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Kurnanto, M. Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Santrock, W John. 2003. *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.
- Sharma, Hemant Lata & Gunjan Nasa. 2014. Academic Self-Efficacy: A Reliable Predictor of Educational Performance. *British Journal of Education*, Vol. 2, No. 3, pp. 57-64.
- Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press.