



<http://ijec.ejournal.id>

INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING

ISSN 2541-2779 (*print*) || ISSN 2541-2787 (*online*)

UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN



Research Based Article

Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Self-Instructional* untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Menghadapi Penilaian Akhir Semester

Dhea Retno Anggraini¹, Dahlia Novarianing Asri², Ratih Christiana³

¹⁻³ Universitas PGRI Madiun, Indonesia

Article History	ABSTRACT
Received: 14.06.2024 Received in revised form: 04.07.2024 Accepted: 22.07.2024 Available online: 26.07.2024	<p>THE EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING WITH SELF INSTRUCTIONAL TECHNIQUES TO INCREASE ACADEMIC SELF-EFFICACY IN FACING THE FINAL SEMESTER ASSESSMENT. The purpose of this study was to determine the effectiveness of group counseling with self-instructional techniques in increasing academic self-efficacy in facing the Final Semester Assessment. The research method used is a quantitative experiment with a one-group pretest-posttest research design. The sample consisted of six students from class X at SMKN 5 Madiun who were selected using a purposive sampling technique. The instrument used is an academic self-efficacy scale with a Likert scale model. Data analysis used descriptive analysis and parametric statistical tests, namely the paired sample t-test. The results of this study indicate that there is a difference between the pretest and posttest scores. The level of academic self-efficacy from the pretest average score of 66.50 increased to 90.00 on the results of the posttest average score. Based on the paired sample t-test, a significance value (sig.2-tailed) of 0.000 is obtained, which results indicate less than a probability of 0.05. So it can be concluded that group counseling with self-instructional techniques is effective in increasing academic self-efficacy in dealing with the Final Semester Assessment in class X students of SMKN 5 Madiun.</p> <p>KEYWORDS: Group Counseling, Self-instructional, academic self-efficacy</p>

DOI: 10.30653/001.202482.379



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
© 2024 Dhea Retno Anggraini, dahlia Novarianing Asri, Ratih Christiana.

PENDAHULUAN

Standar keberhasilan pada siswa SMK kelas X dalam menyelesaikan pembelajaran akhir semester ditinjau dari hasil nilai ujian Penilaian Akhir Semester (PAS). Penilaian akhir semester dilakukan di akhir semester ganjil dengan tujuan untuk meninjau capaian belajar sumatif siswa selama satu semester (Hasanudin, 2022). Seperti yang tertuang pada Permendikbudristek No 21 Tahun 2022 Pasal 10 ayat (1) tentang standar penilaian pendidikan pada pendidikan anak usia dini, jenjang pendidikan dasar, dan jenjang pendidikan menengah disebutkan bahwa penentuan kenaikan kelas

¹ Corresponding author's address: Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun; Jl. Setiabudi No. 85 Madiun, Indonesia. Email: novarianing@unipma.ac.id

sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (7) huruf a dilakukan dengan mempertimbangkan laporan kemajuan belajar yang mencerminkan pencapaian peserta didik pada semua mata pelajaran dan ekstrakurikuler serta prestasi lain selama 1 (satu) tahun ajaran. Hal tersebut menjadikan Penilaian Akhir Semester sebagai tantangan berat bagi siswa yang menyebabkan dampak negatif pada siswa yaitu munculnya kecemasan dan ketidakyakinan siswa dalam menghadapi Penilaian Akhir Semester.

Keyakinan pada kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas yang diberikan disebut dengan efikasi diri. Menurut Bandura (dalam Asri & Dewi, 2014), efikasi diri merupakan sebuah keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu untuk mengatur dan melakukan tindakan untuk memenuhi tugas. Lebih lanjut, Bandura (dalam Peters, 2013), berpendapat bahwa efikasi diri merupakan faktor kognitif yang menjadikan individu bisa berhasil untuk mencapai tugasnya. Dalam dunia pendidikan efikasi diri merupakan aspek penunjang yang menentukan kesuksesan akademik siswa (Anggara dkk., 2016). Menurut Christiana & Krisphianti (2020), menjelaskan bahwa efikasi diri akademik merupakan keyakinan yang dimiliki siswa bahwa siswa mampu mencapai keberhasilan akademik.

Menurut Bandura (dalam Cahyadi, 2022), dinamika efikasi diri akademik terbagi ke dalam tiga aspek, yaitu 1) *Level* (Tingkat Kesulitan), aspek ini memiliki pengaruh terhadap pemilihan perilaku yang akan dilakukan atau dihindari; 2) *Strength* (Tingkat Kekuatan), aspek ini berkaitan dengan aspek *level* yaitu semakin tinggi kesulitan tugas maka akan semakin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya; 3) *Generality* (Tingkat Kemampuan), aspek ini berkaitan dengan keadaan umum suatu tugas atau luas bidang perilaku siswa merasa yakin dengan kemampuannya. Selain aspek tersebut, efikasi diri akademik dipengaruhi oleh kombinasi beberapa faktor, antara lain; 1) *Enactive Mastery Experience* (Pengalaman Sukses Sebelumnya); 2) *Vicarious Experience* (Pengalaman orang lain); 3) *Verbal Persuasion* (Persuasi Verbal); serta 4) Keadaan Emosi (Bandura dalam Wulandari dkk., 2022).

Efikasi diri akademik merupakan faktor penunjang keberhasilan akademik siswa karena mempengaruhi tindakan yang dipilih oleh siswa. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Dinther (dalam Makaria dkk., 2019), yang menyatakan bahwa efikasi diri mempengaruhi pilihan siswa, cara bertindak, tingkat usaha, ketekunan dan kemampuan beradaptasi siswa. Siswa dengan efikasi diri akademik yang tinggi akan meyakini bahwa dia mampu menyelesaikan tugas yang diberikan, menguasai materi, mengatur cara belajarnya serta mencapai prestasi belajar di sekolah (Anggara dkk., 2016). Sebaliknya siswa dengan efikasi diri akademik yang rendah akan lebih memilih untuk menghindari tugas, menghindari tantangan, tidak kreatif, tidak ulet serta takut akan kegagalan (Wicaksono, 2015).

Perilaku tentang efikasi diri akademik tercermin pada kenyataan yang terjadi pada siswa kelas X SMKN 5 Madiun yang menunjukkan adanya sikap efikasi diri akademik yang rendah dalam menghadapi Penilaian Akhir Semester ditandai dengan adanya perilaku prokrastinasi, merasa takut gagal karena tidak dapat menjawab soal ujian, serta tidak menguasai materi pembelajaran sehingga menimbulkan rasa cemas ketika ujian. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Wibowo (dalam Anggara dkk., 2016), yang memaparkan bahwa sebagian siswa merasa tidak tahu, pasrah berada dalam kondisi tertekan, daya ingatan menurun, tidak terstruktur dan ingatan yang kacau tentang materi ujian, bayangan kegagalan dalam ujian, pikiran kacau bercampur dengan rasa malu dan takut tidak dapat menjawab soal ujian dengan benar. Tekanan tersebut menyebabkan siswa mengalami hambatan dalam mencapai keberhasilan bidang akademik secara optimal sehingga menimbulkan permasalahan.

Layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah memberikan pengaruh besar dalam perkembangan aspek pribadi dan belajar pada siswa. Layanan konseling kelompok menurut Juntika (2017) merupakan sebuah proses antarpribadi yang dinamis dimana berpusat pada pikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi terapi seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra, saling pengertian, saling menerima, serta saling mendukung. Menurut Krumboltz (dalam Lumongga, 2017) menjelaskan mengenai tujuan layanan konseling kelompok, antara lain sebagai penyesuaian perilaku yang salah, belajar membuat keputusan, dan mencegah munculnya masalah.

Layanan konseling kelompok dinilai lebih efisien waktu dibandingkan konseling individu karena penanganan masalah dalam konseling kelompok dapat ditangani secara bersamaan (Venkatesh dalam Hasrul, 2016). Layanan konseling kelompok diterapkan dalam beberapa tahapan, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, serta tahap pengakhiran dan tindak lanjut (Juntika, 2017).

Teknik *Self-Instructional* merupakan adaptasi dari pendekatan *Cognitive Behavior Modification* yang dikembangkan oleh Meichenbaum pada tahun 1977. Teknik *self-instructional* merupakan sebuah verbalisasi diri untuk membantu siswa mengelola dirinya dengan memberikan instruksi positif dan berusaha menghindari instruksi negatif (Setiawan dkk., 2019). Tujuan dari teknik *self-instructional* adalah untuk meningkatkan individu dengan mengembangkan "*learning set*" yang digunakan untuk memunculkan kontrol dirinya (Meichenbaum dan Goodman dalam Setiawan dkk., 2019). Menurut Meichenbaum (dalam Anthony dkk., 2012), teknik *self-instructional* memiliki lima prosedur tahapan, antara lain, 1) *cognitive modeling*; 2) *overt external guidance*; 3) *overt self-guidance*; 4) *faded overt self-guidance*; dan 5) *covert self-instruction*.

Layanan konseling kelompok teknik *self-instructional* merupakan sebuah proses pemberian bantuan oleh konselor (guru BK) kepada konseli (siswa) dengan cara mengubah pikiran irasional menjadi pikiran rasional melalui sebuah instruksi mandiri dengan menggunakan verbalisasi diri secara berulang. Dalam pelaksanaan proses konseling kelompok teknik *self-instructional* untuk meningkatkan efikasi diri akademik menghadapi Penilaian Akhir Semester pada siswa kelas X SMKN 5 Madiun pelaksanaannya memperhatikan prosedur dan langkah yang tepat agar dapat mencapai tujuan konseling. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik *self-instructional* untuk meningkatkan efikasi diri akademik menghadapi Penilaian Akhir Semester siswa kelas X SMKN 5 Madiun.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian *one-group pretest-posttest*. Desain ini digunakan oleh peneliti dikarenakan penelitian ini bertujuan membandingkan hasil yang didapatkan sebelum dan sesudah mendapatkan *treatment*.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X SMKN 5 Madiun dengan jumlah keseluruhan adalah 417 siswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini mengacu pada teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2019) teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Maka, berdasarkan kebutuhan pemenuhan populasi yang disesuaikan dengan desain dan tujuan penelitian, maka peneliti mengambil sampel 6 siswa dari keseluruhan jumlah siswa kelas X SMK Negeri 5 Kota Madiun. Penentuan sampel berdasarkan hasil wawancara dan diskusi dengan guru BK SMKN 5 Madiun.

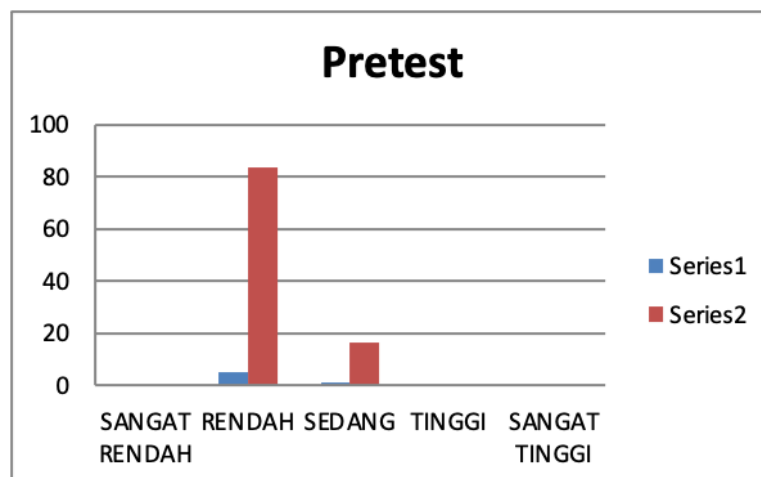
Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang diukur menggunakan skala efikasi diri akademik dengan model skala *likert*. Uji validitas akan didapatkan hasilnya dengan cara mengukur atau membandingkan dari butir item dan uji reliabilitas instrumen dengan bantuan SPSS Versi 24. Pengujian reliabilitas pada penelitian ini dilakukan pada 30 siswa dan dalam jumlah item kuesioner 30 item. Pada pengujian validitas didapatkan jumlah item valid sebanyak 24 item dan tingkat reliabilitas sebesar 0,922.

Dasar pengambilan keputusan berdasarkan analisis data menggunakan uji statistik parametrik *paired sample t-test* karena distribusi persebaran data menunjukkan hasil normal pada uji normalitas *kolmogorov-smirov* sebagai prasyarat analisis data dengan hasil *pretest* 0,200 dan *posttes* 0,200. Pengujian *paired sample t-test* menggunakan bantuan SPSS Versi 24, dengan dasar pengambilan keputusan apabila probabilitas $< 0,05$ maka hipotesis diterima, jika probabilitas $> 0,05$ maka hipotesis ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian layanan konseling kelompok teknik *self-instructional* untuk meningkatkan efikasi diri akademik menghadapi Penilaian Akhir Semester siswa kelas XII SMKN 5 Madiun dilaksanakan sesuai prosedur layanan. Berdasarkan hasil pemberian layanan, hasil observasi, serta wawancara dapat dikatakan bahwa pemberian layanan konseling kelompok teknik *self-instructional* dapat meningkatkan efikasi diri akademik menghadapi Penilaian Akhir Semester kelas XII SMKN 5 Madiun.

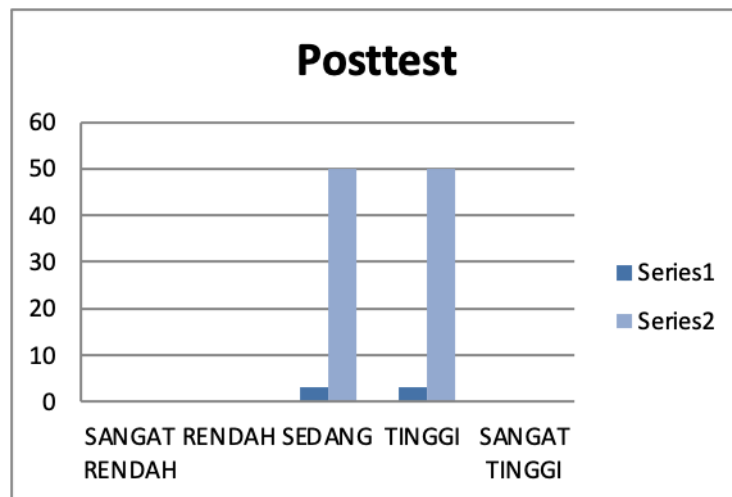
Penelitian diawali dengan pemberian *pretest* efikasi diri akademik kepada 6 siswa dengan efikasi diri akademik rendah. Berdasarkan hasil *pretest* didapatkan hasil dengan $N = 6$, dengan rentang skor 60 - 72, maka diperoleh data mean = 66,50, modus = 60,00, median = 67,00, standar deviasi = 4,593, variasi = 21,100, dengan nilai X_t tertinggi = 72 dan nilai X_r terendah = 60.



Gambar 1. Grafik Hasil Pretes Efikasi Diri Akademik Siswa

Setelah konselor memberikan instrumen *pretest*, kemudian konselor dan konseli menentukan jadwal pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *self-instructional* untuk meningkatkan efikasi diri akademik menghadapi Penilaian Akhir Semester siswa kelas XII SMKN 5 Madiun. Menurut Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang menyertai, pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instructional* dilakukan dalam 3 kali pertemuan dengan durasi waktu 45 menit pada setiap pertemuan. Kemudian pada tahap akhir dari pemberian *treatment* konseling kelompok

teknik *self-instructional* adalah pemberian *posttest* kepada konseli untuk mengetahui perbedaan hasil dengan nilai skor *pretest* sebelumnya, apakah ada perubahan yang signifikan atau tidak ada perubahan sama sekali pada konseli meskipun sudah diberikan intervensi layanan konseling kelompok teknik *self-instructional* untuk meningkatkan efikasi diri akademik menghadapi Penilaian Akhir Semester.



Gambar 1. Grafik Hasil Posttest Efikasi Diri Akademik Siswa

Pada hasil *posttest* ditemukan bahwa tingkat efikasi diri akademik menghadapi Penilaian Akhir Semester sesudah diberikan *treatment* konseling kelompok teknik *self-instructional* mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan sebelum diberikan *treatment* konseling kelompok teknik *self-instructional*. Diketahui hasil dari *posttest* $N = 6$, dengan rentang skor 79 – 103, maka diperoleh data mean = 90,00, modus = 79,00, median = 90,50, standar deviasi = 8,854, variasi = 78,400, dengan nilai X_t tertinggi = 103 dan nilai X_r terendah = 79.

Pada hasil analisis *posttest* ditemukan skor item tertinggi yang dipilih oleh siswa mengkonfirmasi bahwa layanan konseling kelompok teknik *self-instructional* meningkatkan kemampuan siswa dalam memotivasi diri sehingga meningkatkan intensitas belajar siswa. Hasil temuan tersebut diperkuat oleh hasil penelitian dari Masnur dkk., (2022) tentang efektifitas konseling kelompok CBT dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* memungkinkan siswa untuk mengubah pemikiran atau keyakinan disfungsi siswa menjadi positif dan realistis serta mendorong siswa untuk mencapai solusi permasalahan melalui verbalisasi diri secara mandiri.

Penelitian yang relevan lainnya adalah penelitian dari Anggita dkk., (2021) menjelaskan pembahasan penelitian dan analisis data tentang meningkatkan efikasi diri menggunakan konseling kelompok dengan restrukturisasi kognitif dan *self-instruction*. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa tingkat efikasi diri setiap orang berbeda-beda sesuai dengan karakteristik masing-masing siswa. Selain itu, teknik *self-instruction* yang menggunakan verbalisasi diri dalam penerapannya mempengaruhi tingkat efikasi diri terhadap keberhasilan melakukan suatu aktivitas. Berdasarkan hasil pemberian layanan konseling kelompok kepada 8 siswa dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata tingkat efikasi diri siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* menunjukkan adanya perubahan yang signifikan.

Penelitian pendahulu lainnya yang memperkuat penelitian ini berasal dari penelitian Hasan dkk., (2019) tentang konseling kelompok dengan teknik instruksi mandiri untuk meningkatkan efikasi diri dan mengurangi kejenuhan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik instruksi mandiri efektif untuk meningkatkan efikasi diri dan mengurangi kejenuhan akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* konseling CBT dengan teknik instruksi diri mengalami peningkatan efikasi diri yang signifikan dan penurunan kejenuhan akademik. Berdasarkan pembahasan dan hasil dari beberapa penelitian sebelumnya di atas menunjukkan hasil yang dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self-instructional* efektif untuk meningkatkan efikasi diri akademik menghadapi Penilaian Akhir Semester pada 6 siswa kelas X SMKN 5 Madiun. Sehingga dapat dikonfirmasi bahwa tujuan penelitian ini telah tercapai dan hipotesis penelitian dapat terbukti kebenarannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh simpulan bahwa Konseling kelompok dengan teknik *self-instructional* efektif dalam meningkatkan efikasi diri akademik dalam menghadapi Penilaian Akhir Semester pada siswa kelas X SMKN 5 Madiun.

Peneliti menyarankan kepada guru Bimbingan dan Konseling untuk dapat menerapkan layanan konseling kelompok teknik *self-instructional* kepada siswa secara intensif dan berkelanjutan untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penerapan teknik *self-instructional* untuk menangani fenomena-fenomena masalah lain yang dialami siswa sehingga tidak terbatas pada permasalahan efikasi diri akademik.

REFERENSI

- Anggara, F., Muri, A., & Marjohan, Y. &. (2016). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Modeling dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Menghadapi Ujian*. 5(1). <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Anggita, T., Sugiyono, & Awalya. (2021). *Improving self-efficacy with cognitive restructuring and self instruction: An experimental study in senior high school Thisadewi Anggita, Sugiyo, Awalya*. 08(1), 9–14.
- Anthony, A., Michael, E., & Victoria, O. (2012). *Algebra of Students With Learning Difficulty in Mathematics*. 12, 1006–1021.
- Asri, D. &, & Dewi, N. . (2014). Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Ikip Pgrri Madiun Ditinjau Dari Efikasi Diri, Fear of Failure, Gaya Pengasuhan Orang Tua, Dan Iklim Akademik. *Jurnal LPPM*, 2(2), 32–37.
- Cahyadi, W. (2022). *Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Keberhasilan* (B. Nasution (ed.)). PT Inovasi Pratama Internasional. www.ipinternasional.com
- Christiana, R., & Krisphianti, Y. D. (2020). Analisis Rasch pada Skala Efikasi Diri Akademik Praktikum Konseling. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 6(1), 111. <https://doi.org/10.33394/jk.v6i1.2455>
- Hasan, Yuwono, D., & Sugiharto, P. (2019). *Jurnal Bimbingan Konseling Group Counseling with Self Instruction Technique to Enhance Self Efficacy and Reduce Academic Burnout*. 8(1), 91–96.
- Hasanudin. (2022). *Penilaian Akhir Semester (PAS)*. Kompasiana.Com.

<https://www.kompasiana.com/hasanudin39396/638e944bd287dd54a23de352/penilaian-akhir-semester-pas>

- Hasrul. (2016). Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Metafora Berbentuk Healing Stories Untuk Meningkatkan EfikasiDiri Akademik Siswa SMA. *Jurnal Realita*, 1(1), 1–15. http://web.fuberlin.de/gesund/publicat/ehps_cd/health/indonesese.htm
- Juntika, A. (2017). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling* (M. D. Wildani (ed.); Edisi Revi). PT Refika Aditama.
- Lumongga, D. N. (2017). *Konseling Kelompok*. Kencana. Kencana
- Makaria, E. C., Rachman, A., Rachmayanie, R., & Mangkurat, U. L. (2019). Korelasi Kepercayaan Diri dan Efikasi Diri Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2018. 5(1), 1–5.
- Masnur, A. D. A., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2022). *The Effectiveness of CBT Group Counseling with Self-Instruction Technique to Improve Students ' Self -Efficacy*. 11(1).
- Peters, M. L. (2013). *Self-Efficacy of Beginning Counselors to Counsel Clients in Crisis Self-Efficacy of Beginning Counselors to Counsel Clients in Crisis*. 5(2).
- Setiawan, B., Solehuddin, M., & Hafina, A. (2019). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Self-Regulation Siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.31960/konseling.v1i1.317>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RnD* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). CV. Alfabeta.
- Wicaksono, L. (2015). *Keefektifan Pemodelan Terhadap Peningkatan Efikasi-Diri Akademik Siswa SMP (Kajian Teoritik Aplikasi Teori Bandura)*. www.luhurwicaksono@yahoo.comNo.Hp.085252585878
- Wulandari, D., Valentine, F., Melinda, M., & Regilsa, M. (2022). Pengaruh Self-Efficacy dalam Budaya pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, 9875–9879.