

Peningkatan Efikasi diri dalam Belajar Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Teknik Latihan asertif

Increased Self Efficacy in Learning To Use Counseling Service Group Assertive Training Technique

Tri Maulita Sari^{1*}, Yusmansyah², Shinta Mayasari²

¹ Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

* e-mail: trimaulita3@gmail.com, Telp: +6282280248692

² Dosen FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

Received: January, 2018

Accepted: February, 2018

Online: Published: February, 2018

Abstrack: Increased Self Efficacy in Learning To Use Counseling Service Group Assertive Training Technique. The problem of this research is the self efficacy in learning is low and medium. The purpose of this study was to improve self efficacy in learning by using counseling services assertive training group of student in grade XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung academic year 2017/2018. This research method was pre-experimental design with One Group Pretest Posttest Design. The subjects of this study were 6 students, data collection techniques using self efficacy scale in learning, the result using different test Wilcoxon, from the results of statistical analysis showed $Z_{hitung} = -2,201 < Z_{tabel} = 1,645$ then H_a accepted and H_o rejected. The conclusions in this study that efikasi diri in learning can be improved by using counseling services using assertive training group of students in grade XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung year 2017/2018.

Keywords: assertive training techniques, group counseling, self efficacy

Abstrak: Peningkatan Efikasi diri dalam Belajar Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Teknik Latihan asertif. Masalah penelitian ini adalah efikasi diri dalam belajar yang rendah dan sedang. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan efikasi diri dalam belajar menggunakan layanan konseling kelompok teknik latihan asertif pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018. Metode penelitian ini bersifat *pre-eksperimental* dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian ini sebanyak 6 siswa, Teknik pengumpulan data menggunakan skala efikasi diri dalam belajar. Hasil penelitian menggunakan uji beda *Wilcoxon*, dari hasil analisis dengan statistik menunjukkan $Z_{hitung} = -2,201 < Z_{tabel} = 1,645$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Kesimpulan dalam penelitian ini efikasi diri dalam belajar dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *latihan asertif* pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Kata kunci: efikasi diri, konseling kelompok, teknik latihan asertif

PENDAHULUAN/INTRODUCTION

Efikasi memegang peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, seseorang akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila efikasi diri mendukungnya. Salah satu aspek kehidupan yang dipengaruhi oleh efikasi diri adalah prestasi.

Efikasi diri mengacu pada pertimbangan seberapa besar keyakinan seseorang tentang kemampuannya melakukan sejumlah aktivitas belajar dan kemampuannya menyelesaikan tugas-tugas belajar. Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang didasarkan atas kesadaran diri tentang pentingnya pendidikan, nilai dan harapan pada hasil yang akan dicapai dalam kegiatan belajar.

Proses belajar mengajar, perasaan siswa sangat berpengaruh pada keberanian mengeluarkan pendapat (Purwanto, 2010:45). Apabila siswa merasa senang, aman, maka proses penyampaian pendapat akan berlangsung dengan baik. Sebaliknya apabila siswa merasa takut, tidak senang, maka siswa akan takut pula mengeluarkan pendapat.

Ketika efikasi diri tinggi, kita merasa percaya diri bahwa kita dapat melakukan respon tertentu untuk memperoleh *reinforcement*. Sebaliknya apabila rendah, maka kita merasa cemas bahwa kita tidak mampu melakukan respon tersebut. Persepsi tentang efikasi diri bersifat subjektif dan khas terhadap bermacam-macam hal. Kita mungkin merasa sangat percaya diri terhadap kemampuan sendiri untuk mengatasi kesulitan sosial, namun sangat cemas untuk mengatasi masalah-masalah akademik.

Persepsi tentang efikasi diri dapat memprediksi tingkah laku secara baik, namun persepsi tersebut dipengaruhi oleh perasaan umum dari efikasi diri sendiri. Persepsi efikasi diri dapat mempengaruhi tantangan mana yang harus diatasi (dihadapi) dan bagaimana menampilkan perilaku yang lebih baik.

Mengeluarkan pendapat pada dasarnya adalah suatu proses penyampaian pikiran atau perasaan oleh seseorang kepada orang lain. Pendapat yang didapat merupakan sebuah gagasan, informasi, opini, dan lain-lain yang muncul dari benaknya.

Perkembangan efikasi diri ditentukan oleh keberhasilan dan kegagalan yang telah dilakukan juga ditentukan oleh kesalahan dalam menilai diri. Apabila dalam kehidupan sehari-hari yang selalu diingat adalah penampilan-penampilan yang kurang baik, maka kesimpulan tentang efikasi diri akan rendah. Sebaliknya, meskipun kegagalan sering dialami tapi secara terus menerus selalu berusaha meningkatkan prestasi maka efikasi diri akan meningkat.

Seorang siswa yang memiliki kemampuan mengungkapkan pendapat biasanya adalah siswa yang selalu aktif didalam maupun diluar kelas, mengikuti organisasi disekolah guna melatih diri untuk dapat berkomunikasi dengan baik, mampu menyatakan perasaannya dan selalu berfikir positif. Sedangkan siswa yang memiliki kemampuan mengungkapkan rendah adalah siswa yang kurang aktif, selalu merasa takut salah dalam memberikan jawaban, dan selalu berfikir negatif.

Seorang siswa pada umumnya memiliki kemampuan dalam berkomunikasi, karena kemampuan berkomu-

nikasi tersebut adalah kemampuan yang padadasarnya dimiliki oleh setiap orang sejak lahir. Proses tersebut terjadi selama masa pertumbuhan dan perkembangan anak mulai sejak kecil hingga remaja.

Kemampuan siswa dalam mengungkapkan pendapat dapat dilihat dari keaktifan siswa dalam proses pembelajaran disekolah maupun didalam kelas. Pada dasarnya kemampuan mengungkapkan pendapat adalah suatu proses penyampaian pikiran atau perasaan oleh seseorang kepada orang lain. Secara garis besar seorang siswa harus mampu dalam berkomunikasi dengan orang lain dengan cara mengungkapkan apa yang ada dalam pikirannya lalu menjelaskan apa yang diinginkan oleh siswa tersebut.

Seorang siswa yang memiliki kemampuan mengungkapkan pendapat biasanya adalah siswa yang selalu aktif didalam maupun diluar kelas, mengikuti organisasi disekolah guna melatih diri untuk dapat berkomunikasi dengan baik, selalu berfikir positif, serta dilatih dengan orangtua untuk mengemukakan apa yang menjadi keinginan siswa tersebut meski yang menjadi keinginan siswa tersebut adalah salah, lalu orangtua tidak boleh langsung memarahi atau benar-benar menyalahkan keinginan siswa tersebut, tetapi dengan menasehati dan mengarahkan siswa kepada keinginan yang lebih positif sehingga siswa merasa bahwa dia didengarkan oleh orangtuanya dan dimengerti apa yang menjadi maksud keinginannya.

Siswa yang memiliki kemampuan mengemukakan pendapat rendah adalah siswa yang kurang aktif dalam proses pembelajaran didalam kelas maupun diluar kelas. Siswa yang memiliki

kemampuan mengemukakan pendapat rendah adalah siswa yang merasa takut, serta merasa jawaban yang diberikan salah maka teman-teman dikelasnya pasti akan menertawakannya. Siswa yang mengalami hal tersebut mengalami hal yang sulit dalam proses pembelajarannya.

Peranan kemampuan berpikir dalam perkembangan efikasi diri cukup besar, karena orang yang tinggi inteligensinya akan lebih mampu mengingat dan menganalisis kejadian-kejadian yang pernah dialami, sehingga kesimpulan yang dibuat akan lebih tepat.

Teknik latihan asertif dilakukan guna mengatasi permasalahan siswa dalam kemampuan mengemukakan pendapat yang rendah. Teknik latihan asertif bertujuan untuk melatih seseorang yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Latihan ini terutama berguna di antaranya untuk membantu individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya.

Teknik latihan asertif konseli dapat menerapkan hal-hal yang diperoleh selama sesi konseling kedalam kehidupan sehari-harinya. Misalnya saja menerapkan hal-hal mengenai sikap percaya diri (keyakinan diri) atau efikasi diri dalam belajar yang diperoleh selama sesi konseling dan kemudian dapat mempraktekannya didalam kehidupan sehari-hari. Dengan menerapkan hal-hal yang diperoleh selama sesi konseling kedalam kehidupan sehari-hari mengenai efikasi diri dalam belajar dan nantinya dapat terbias dengan latihan asertif yang telah diberikan kepadanya.

Cara yang digunakan adalah dengan permainan peran dengan bimbingan konselor. Diskusi-diskusi kelompok juga dapat diterapkan dalam latihan asertif ini.

Tujuan utama latihan asertif sendiri adalah untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi oleh seseorang akibat perlakuan yang dirasakan tidak adil oleh lingkungannya, meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri dan lingkungan, serta meningkatkan kehidupan pribadi dan sosial agar lebih efektif. Sehingga kemampuan mengungkapkan pendapat yang rendah diharapkan dapat ditingkatkan dengan memberikan teknik latihan asertif.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti membuat suatu penelitian berjudul Peningkatan efikasi diri dalam belajar menggunakan teknik latihan asertif pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efikasi diri dalam belajar siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik latihan asertif.

METODE PENELITIAN/ RESEARCH METHOD

Jenis Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiono, 2012:19). Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkapkan benar-benar memiliki bukti ilmiah yang kuat. Jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre experimental design* dengan *one group pretest and posttest design*, yaitu suatu teknik untuk

mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (Sugiono, 2012 :111).

Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 15 Bandar Lampung, yang berlokasi di Jalan Turi Raya Baypas Bandar Lampung. Waktu penelitian ini adalah tahun ajaran 2017/2018.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung yang mempunyai efikasi diri dalam belajar yang rendah dan sedang, diketahui berdasarkan penyebaran skala efikasi diri dalam belajar.

Subjek penelitian ini diberikan skala efikasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI, yang kemudian diperoleh 6 orang siswa yang memiliki efikasi diri dalam belajar yang rendah dan sedang. Skala efikasi diri dalam belajar berfungsi sebagai penjarangan siswa yang memiliki efikasi diri dalam belajar yang rendah sekaligus sebagai *pretest* bagi siswa yang menjadi subjek penelitian dengan kriteria yang telah ditentukan.

Kemudian akan diberikan konseling kelompok sebagai perlakuan dan terakhir diberikan *posttest*. Alasan peneliti menggunakan subjek penelitian karena penelitian ini merupakan aplikasi layanan konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri dalam belajar siswa dan hasil dari proses layanan ini tidak dapat digeneralisasikan antara subjek yang satu dan tidak dapat mewakili subjek yang lain karena setiap individu berbeda.

Prosedur

Penelitian ini peneliti menggunakan *One Group Pretest- Posttest Design*,

yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Jenis desain yang digunakan adalah *pre-eksperimental design* dengan *one group pre-test and post-test design*, yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (Sugiyono, 2012:74).

Desain ini dilakukan dua kali pengukuran, pengukuran pertama dilakukan sebelum diberi perlakuan latihan asertif dan pengukuran kedua dilakukan setelah diberi perlakuan latihan asertif. Pendekatan ini diberikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Jenis data Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan skala efikasi diri dalam belajar. Instrumen penelitian menggunakan skala model *likert*. Menurut (Sugiyono, 2012:134), skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Skala *likert*, responden akan diberikan pernyataan-pernyataan dengan alternatif, yaitu : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala efikasi diri ini terdiri atas pernyataan *favourable* dan *un-favourable*, dengan 4 kategori jawaban dan skoring didasarkan pada alternatif pilihan jawaban.

Penelitian ini instrument digunakan ketika penelitian sebelum dan sesudah perlakuan adalah lembar skala yang berisi rincian dari aspek-aspek yang diteliti. Validitas yang digunakan

adalah validitas isi (*content validity*). Untuk menguji validitas isi, dapat digunakan pendapat dari ahli (*judgments experts*). Dalam hal ini, para ahli yang diminta pendapatnya adalah dosen-dosen bimbingan dan konseling di Universitas Lampung.

Rumus *Alpha Cronbach* digunakan peneliti untuk menghitung realibilitas pada skala tersebut. Skala yang digunakan oleh peneliti memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,967. Berdasarkan kriteria realibilitas menurut Koestoro dan (Basrowi, 2006:244), tingkat realibilitas sebesar 0,967 merupakan kriteria realibilitas sangat tinggi.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan mean *Pretest* dan *Posttest*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui keefektifan *latihan asertif* dalam meningkatkan efikasi diri dalam belajar.

Penelitian ini akan menguji *Prstest* dan *posttest*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon* ini. Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*)16.

HASIL DAN PEMBAHASAN / RESULT AND DISCUSSION

Pelaksanaan penelitian konseling kelompok teknik latihan asertif untuk meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar di SMA Negeri 15 Bandar Lampung. Waktu penelitian dilaksana

kan pada tanggal 28 Juli 2017 sampai dengan 27 september 2017.

Penentuan subjek penelitian dengan menyebarkan skala efikasi diri dalam belajar. Kriteria efikasi diri siswa dalam belajar dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, dan rendah.

Tabel 1. Kriteria efikasi diri siswa dalam belajar

Interval	Kriteria
151- 200	Tinggi
101- 150	Sedang
50- 100	Rendah

Setelah melakukan penyebaran skala percaya diri belajar kepada siswa kelas XI IPS 1, XI IPS 2, dan XI IPS 3 sebanyak 90 siswa. Diperoleh 6 siswa

yang mempunyai *efikasi diri* dalam belajar yang rendah dan sedang :

Tabel 2. Hasil Penjaringan Subjek Penelitian

No	Nama	Kelas	Skor	Kategori
1.	AR	XI IPS 1	88	Rendah
2.	SA	XI IPS 3	91	Rendah
3.	MA	XI IPS 2	84	Rendah
4.	YW	XI IPS 3	95	Rendah
5.	LS	XI IPS 1	121	Sedang
6.	DC	XI IPS 2	125	Sedang

Berdasarkan hasil penyebaran skala tersebut, maka peneliti akan memberikan layanan konseling kelompok kepada enam orang siswa sebagai subjek penelitian. Tahapan dalam konseling kelompok yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran.

Tabel Deskripsi masalah anggota kelompok

No.	Nama	Masalah
1.	AR	Ia memiliki masalah malu kepada orang lain, ketika maju didepan kelas ia tidak percaya diri, sulit untuk berbicara kepada teman satu kelasnya, sering sekali diam dan hanya mengikuti teman yang lainnya.
2.	SA	Ia memiliki masalah sulit menyampaikan pendapat ketika proses pembelajaran karena takut salah
3.	MA	Ia memiliki masalah sulit untuk mengungkapkan perasaannya ketika menolak teman yang ingin mengajaknya membolos sekolah.
4.	YW	Ia memiliki masalah sulit untuk mengungkapkan perasaan kepada temannya yang sering mengajaknya untuk tidak mengerjakan pr
5.	LS	Ia memiliki masalah sulit untuk mengungkapkan perasaan yang ingin dia sampaikan kepada temannya dalam mengerjakan tugas kelompok
6.	DC	Ia memiliki masalah sulit untuk membangun kepercayaan dirinya, ragu-ragu dalam menyampaikan pendapat karena takut salah

a. Pelaksanaan tahap I (Pembentukan)

Pada tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan, pelibatan diri, atau proses memasukkan diri, konselor sebagai pemimpin kelompok dalam upaya menumbuhkan sikap kebersamaan dalam kelompok. Tujuan dari tahap ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami pengertian dari kegiatan konseling kelompok, tumbuhnya minat anggota dalam mengikuti kegiatan kelompok, tumbuhnya suasana bebas dan terbuka serta tumbuhnya rasa saling percaya terhadap sesama anggota kelompok dan pemimpin kelompok dalam kelompok.

Pada tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok dan juga asas-asas dalam konseling kelompok. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan berulang-ulang tentang kegiatan yang dilaksanakan khususnya mengenai keterbukaan, asas kesukarelaan, asas kerahasiaan, asas kegiatan dan asas kenormatifan.

Hal ini dilakukan karena seluruh anggota kelompok belum pernah melakukan kegiatan konseling kelompok. Mereka tampak ragu dan masih tegang dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok ini.

Pada tahap pembentukan pemimpin kelompok (peneliti) mengatur tempat duduk membentuk lingkaran, sehingga semua anggota kelompok dapat melihat satu sama lainnya secara langsung, serta melihat jelas semua kegiatan anggota kelompok menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan konseling kelompok. Adapun langkah-langkah tersebut diantaranya adalah sebagai berikut; (1).

Pemimpin kelompok menjelaskan asas-asas kegiatan konseling kelompok yaitu asas kerahasiaan, asas kesuka-relaan, asas keterbukaan, asas kegiatan dan asas kenormatifan; (2). Pemimpin kelompok mengadakan kegiatan pengakraban. Tujuan kegiatan ini adalah pengenalan secara mendalam antara sesama anggota kelompok dan dengan pemimpin kelompok. Setiap peserta memperkenalkan dirinya dihadapan seluruh anggota lainnya. Pemimpin kelompok mengawali perkenalan dengan menyebutkan identitas atau biodata diri kemudian dilanjutkan oleh peserta lainnya satu persatu secara sukarela dan spontan untuk menyampaikan informasi tentang diri mereka masing-masing. Kegiatan ini dilakukan sampai semua peserta memperkenalkan diri dan menjawab berbagai pertanyaan dari anggota kelompok tentang dirinya; (3). Kegiatan pengakraban. Konseling kelompok sangat terkenal dengan pemanfaatan dinamika kelompoknya, agar anggota kelompok bergairah untuk melaksanakan konseling kelompok maka pemimpin kelompok harus mampu menciptakan suasana yang santai, akrab, menyenangkan dan berkesan. Untuk menciptakan suasana yang seperti yang diinginkan, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk melakukan *icebreaking* dengan bermain "Rantai Nama" (setiap pertemuan diberikan permainan yang berbeda).

Dalam tahap ini seluruh peserta akan turut ambil bagian dan beradaptasi, game akan disudahi jika seluruh anggota sudah turut berperan.

b. Pelaksanaan tahap II (peralihan)

Tahap peralihan merupakan tahap yang menjadi jembatan untuk menghubungkan tahap pembentukan menuju tahap kegiatan. Setelah terbentuknya suasana yang nyaman, pemimpin kelompok kembali menenahi anggota kelompok apakah sudah benar-benar memahami konseling kelompok atau belum.

Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan dan menenahi kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya, namun pemimpin kelompok harus mengamati mimik wajah anggota kelompok dalam kegiatan selanjutnya. Tahap ini berlangsung selama 5 menit.

c. Pelaksanaan tahap III (kegiatan)

Tahap ini merupakan tahap inti kegiatan untuk membahas dan mengentaskan masalah yang dialami individu (yang berkaitan dengan efikasi diri dalam belajar). Pemimpin kelompok dalam kegiatan ini hanya berperan sebagai pengatur lalu lintas dalam konseling kelompok yang sabar dan terbuka, aktif tetapi tidak banyak bicara, karena anggota kelompoklah yang seharusnya lebih aktif, kemudian masalah yang telah diungkapkan akan dibahas secara dinamis.

Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama konseling kelompok ini dilakukan pada hari Selasa, 5 September 2017 di Gajebo SMA Negeri 15 Bandar Lampung. Pada kegiatan ini berlangsung selama 40 menit. Pemimpin kelompok memulai dengan menjelaskan tentang apa itu efikasi diri dalam belajar, setelah semua

anggota kelompok memahami apa yang dimaksud, pemimpin kelompok meminta semua anggota kelompok untuk menceritakan permasalahan mereka yang berkaitan dengan efikasi diri dalam belajar.

Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok yang ingin dengan sukarela dan terbuka untuk menceritakan permasalahan yang dihadapi terlebih dahulu. Tetapi karena semua anggota kelompok masih terlihat gugup dan ragu-ragu dan belum berani untuk menceritakan masalahnya terlebih dahulu maka pemimpin kelompok memutuskan untuk menggilir anggota kelompok untuk menceritakan, dan dimulai dari sebelah kiri lalu dilanjutkan oleh anggota kelompok disebelahnya sampai semua anggota kelompok menceritakan permasalahan yang berkaitan dengan efikasi diri dalam belajar.

Pertemuan ini secara umum mereka sudah bisa memahami mengenai efikasi diri, bahkan beberapa diantaranya ada yang mengungkapkan apa yang mereka rasakan berkenaan dengan keadaan efikasi diri mereka. Saat konseling kelompok berlangsung mulai terlihat pemahaman mereka mengenai efikasi diri dalam belajar yang rendah kemudian bagaimana mereka merasakannya dalam keseharian mereka sering sekali pemimpin kelompok mengatur posisi dan urutan duduk sedemikian rupa agar anggota kelompok bisa berdekatan dengan teman-teman yang lain.

Pertemuan Kedua

Pertemuan ke dua konseling kelompok ini dilakukan pada hari Jumat 8 September 2017 di Gajebo SMA Negeri 15 Bandar Lampung. Pada saat peneliti datang semua anggota kon-

seling kelompok sudah berkumpul dan bersiap untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok, sehingga konseling dapat dimulai dengan tepat waktu seperti yang sudah di janjikan pada pertemuan sebelumnya.

Peneliti melihat antusias dan ketertarikan peserta dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok, hal ini terlihat dari beberapa siswa yang telah menerapkan dari penyelesaian masalah mereka pada pertemuan pertama. Selama kegiatan konseling pada pertemuan ke dua ini, seluruh anggota sudah menyampaikan hasil pengamatan mereka mengenai diri masing-masing.

Dari kegiatan tersebut mereka menyadari bahwa banyak hal-hal kecil yang mereka anggap biasa namun tidak baik untuk dipertahankan karena merupakan bagian perilaku negative yang menunjukkan rendahnya taraf efikasi diri mereka.

Pertemuan Ketiga

Pertemuan ke tiga ini dilakukan pada hari selasa, 12 September 2017 di gedung serba guna SMA Negeri 15 Bandar Lampung. Sesuai dengan tugas pertemuan sebelumnya, anggota kelompok diminta untuk mengkaji dan mendalami kembali perasaan masing-masing anggota kelompok berkenaan dengan efikasi diri, mereka diminta untuk bermain peran atau *role playing* mengandaikan bahwa diri anggota kelompok yang lain adalah diri mereka sendiri demikian sebaliknya.

Pertemuan ini, peneliti sebagai pemimpin kelompok menilai bahwa telah terbangunnya perasaan saling memahami satu sama lain. Mereka tidak hanya berkata mengenai perasaan orang lain bagi mereka, tetapi mereka juga

mampu mengendalikan diri mereka jika ditempatkan sebagai orang lain.

Pertemuan Keempat

Pertemuan ini dilakukan pada hari jumat, 15 september 2017 di ruang kelas XI IPS III. Pada pertemuan ini masing-masing anggota kelompok langsung membantu menyusun bangku sesuai dengan bentuk yang biasa dilakukan sebelumnya. Setelah sebelumnya anggota kelompok mampu membangun saling memahami satu dengan yang lainnya, maka pada pertemuan ini pemimpin kelompok akan mengajak seluruh anggota kelompok untuk berpikir kritis dan bermain peran atau *role playing* mengenai tindakan yang sebaiknya dilakukan untuk menyikapi perilaku yang sering dilakukan oleh orang dengan efikasi diri rendah rendah.

Pertemuan Kelima

Pertemuan ini adalah pertemuan terakhir peneliti dalam melakukan kegiatan konseling kelompok. Pertemuan ini dilakukan pada hari Selasa, 19 september 2017 di ruang kelas XI IPS I. pada pertemuan terakhir ini anggota sudah mantap dengan keputusan mereka masing-masing, mereka sudah mantap berkomitmen untuk terus berusaha meningkatkan perilaku asertif dan mempertahankannya.

d. Pelaksanaan tahap IV (pengakhiran)

Tahap pengakhiran merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif dengan tujuan menuntaskan pembahasan topik. Pada tahap ini, sangat penting bagi pemimpin kelompok untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil yang

telah dicapai selama kegiatan konseling berlangsung.

Pada tahap ini, seluruh anggota kelompok melakukan kesimpulan dan mengungkapkan kesan-pesan terkait dengan pelaksanaan konseling kelompok teknik *latihan asertif* kemudian membahas mengenai keputusan kegiatan yang akan dilakukan mendatang untuk menyikapi keadaan perilaku asertif saat ini.

Pertemuan Pertama

Pengakhiran di pertemuan pertama ini, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menjelaskan secara ringkas mengenai pemahaman mereka tentang efikasi diri dan perilaku-perilakunya. Setelah itu mereka diberi tugas untuk mencari tahu mengenai perilaku teman mereka sesuai dengan karakteristik efikasi diri rendah yang telah disebutkan pemimpin kelompok, kemudian mereka mengamati seberapa sering perilaku itu muncul.

Pertemuan Kedua

Pertemuan ini anggota kelompok sudah tertarik dengan kegiatan konseling kelompok, kemudian mereka diminta untuk bermain peran atau *role palying*. Mereka diminta untuk merefleksikan satu per satu dari perilaku mereka tersebut.

Pertemuan Ketiga

Setelah mampu merefleksikan perilaku dan memiliki pemahaman terhadap orang lain, mereka diminta untuk berfikir kritis mengenai tindakan yang mungkin mereka lakukan untuk mengatasi efikasi diri dalam belajar rendah.

Pertemuan Keempat

Pertemuan ini anggota kelompok diingatkan kembali mengenai perilaku yang akan mereka lakukan mendatang.

Pertemuan Kelima

Pertemuan ini adalah pertemuan terakhir dengan anggota kelompok dalam suasana konseling kelompok, oleh karenanya peneliti meminta seluruh anggota kelompok untuk menyampaikan kesimpulan selama mengikuti proses kegiatan konseling kelompok sejak pertemuan pertama, selain itu anggota kelompok juga diminta untuk menyampikan kesan-pesan dalam kegiatan ini untuk seluruh anggota kelompok.

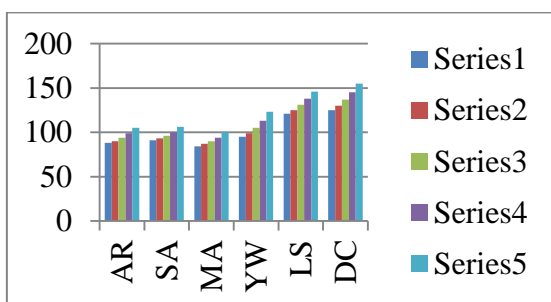
Selanjutnya pemimpin kelompok menyebar skala efikasi diri setelah diberikannya perlakuan. Berakhirnya kegiatan konseling kelompok teknik *assertive training* sudah berhasil mencapai target yang ingin dicapai yaitu meningkatkan efikasi diri dalam belajar pada diri masing-masing anggota kelompok.

Table 3. Hasil Pretest dan Posttest

No	Nama	Pre test		Post test		%
		Skor	Kriteria	Skor	Kriteria	
1.	AR	88	R	112	S	27%
2.	SA	91	R	115	S	26%
3.	MA	84	R	109	S	30%
4.	YW	95	R	134	S	41%
5.	LS	121	S	156	T	29%
6.	DC	125	S	167	T	34%
Rata-rata		100,7		132,2		31%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa terdapat 4 siswa kriteria sedang dan 2 siswa kriteria tinggi. Secara keseluruhan, berdasarkan hasil *post test* dapat diartikan bahwa persentase rata-rata efikasi dalam belajar siswa mengalami peningkatan menjadi 132,2 setelah diberikan layanan konseling kelompok.

Gambar 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest*



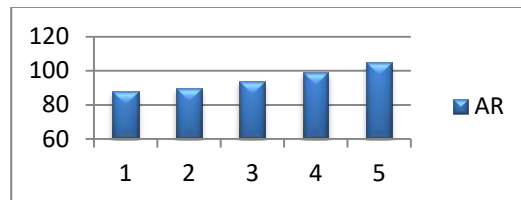
Berdasarkan gambar di atas, maka dapat diketahui bahwa dari 6 siswa tersebut mengalami peningkatan efikasi diri Sebelum diberikan layanan konseling kelompok, 6 siswa berada pada kategori rendah dan sedang.

Sedangkan setelah diberikan layanan konseling kelompok, 6 siswa berada pada kategori sedang dan tinggi. Berikut ini efikasi diri dalam belajar siswa.

AR, skor efikasi diri dalam belajar sebelum melakukan konseling kelompok adalah 88, setelah diberikan layanan konseling kelompok mengalami peningkatan sebesar 17, sehingga skornya menjadi 112.

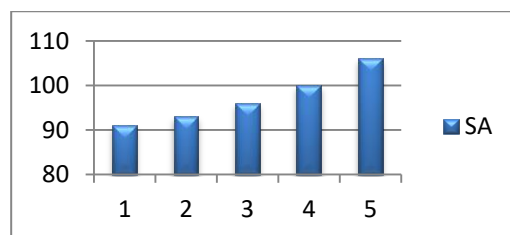
AR memiliki permasalahan malu kepada orang lain, ketika maju didepan kelas ia tidak percaya diri, sulit untuk berbicara kepada teman satu kelasnya, sering sekali diam dan hanya mengikuti teman yang lainnya.

Gambar 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* AR



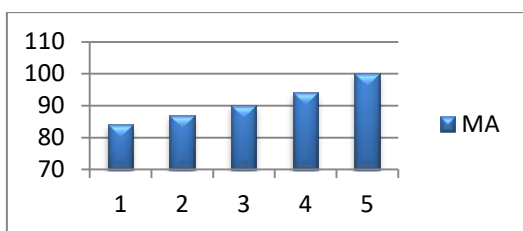
SA, skor efikasi diri dalam belajar sebelum melakukan konseling kelompok adalah 91, setelah diberikan layanan konseling kelompok mengalami peningkatan sebesar 24, sehingga skornya menjadi 115. SA memiliki permasalahan sulit menyampaikan pendapat ketika proses pembelajaran karena takut salah.

Gambar 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest* SA



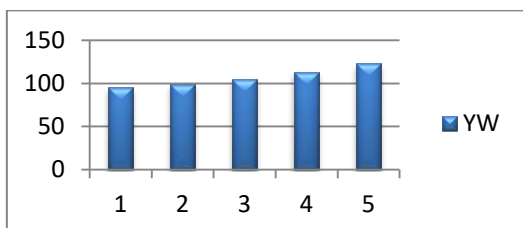
MA, skor efikasi diri dalam belajar sebelum melakukan konseling kelompok adalah 84, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok mengalami peningkatan sebesar 25, sehingga skornya menjadi 109. MA memiliki permasalahan sulit untuk mengungkapkan perasaannya ketika menolak teman yang ingin mengajaknya membolos sekolah.

Gambar 4. Hasil *Pretest* dan *Posttest* MA



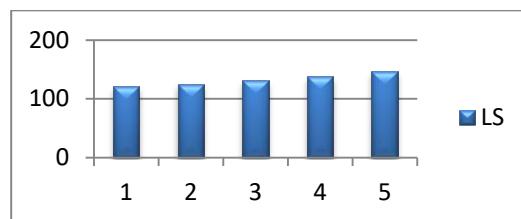
YW, skor efikasi diri dalam belajar sebelum melakukan konseling kelompok adalah 95, setelah diberikan layanan konseling kelompok mengalami peningkatan sebesar 39, sehingga skornya menjadi 134. YW memiliki permasalahan sulit untuk mengungkapkan perasaan kepada temannya yang sering mengajaknya untuk tidak menegrikan pr.

Gambar 5. Hasil *Pretest* dan *Posttest* YW



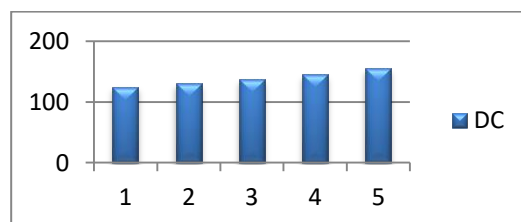
LS, skor efikasi diri dalam belajar sebelum melakukan konseling kelompok adalah 121, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok mengalami peningkatan sebesar 35, sehingga skornya menjadi 156. LS memiliki permasalahan sulit untuk mengungkapkan perasaan yang ingin dia sampaikan kepada temannya dalam mengerjakan tugas kelompok.

Gambar 6. Hasil *Pretest* dan *Posttest* LS



DC, skor efikasi diri dalam belajar sebelum melakukan konseling kelompok adalah 125, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok mengalami peningkatan sebesar 42, sehingga skornya menjadi 167. DC memiliki permasalahan sulit untuk membangun kepercayaan dirinya, ragu-ragu dalam menyampaikan pendapat karena takut salah

Gambar 7. Hasil *Pretest* dan *Posttest* DC



PEMBAHASAN

Bandura dan Woods menjelaskan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi (Ghufron, 2010:74).

Siswa yang memiliki efikasi diri rendah, terdapat keraguan dalam melaksanakan tugasnya dengan baik. Keraguan atas kemampuan dirinya menyebabkan siswa tersebut menjadi kurang percaya diri, tidak mampu untuk

menyelesaikan tugas dengan baik. Siswa cenderung pasif dan kurang berani untuk berinisiatif sendiri dalam kegiatan pembelajaran.

Menurut Bandura (Jess Feist & Feist, 2010:213-215) salah satu faktor yang mempengaruhi *efikasi diri* dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui pengalaman menguasai sesuatu (Mastery Experience) yaitu performa masa lalu. Secara umum performa yang berhasil akan menaikkan *efikasi diri* individu, sedangkan pengalaman pada kegagalan akan menurunkan.

Setelah *efikasi diri* kuat dan berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang secara sendirinya. Bahkan kegagalan-kegagalan tersebut dapat diatasi dengan memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan hambatan yang tersulit melalui usaha yang terus-menerus.

Upaya untuk meningkatkan efikasi diri dalam belajar bagi para siswa yang memiliki efikasi diri dalam belajar yang rendah di sekolah adalah melalui konseling kelompok yang merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling dengan teknik *latihan asertif*.

Menurut (Sukardi, 2008:68) menyatakan bahwa, "layanan konseling kelompok yaitu layanan yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok."

Tujuan khusus dari layanan bimbingan dan konseling adalah agar individu mampu memecahkan berbagai kesulitan yang dihadapinya sehingga

membantu siswa keluar dari masalahnya khususnya dalam belajar. Sedangkan teknik *latihan asertif* menurut (Fauzan, 2010, Lutfifauzan.blogspot.com) adalah untuk melatih individu mengungkapkan dirinya, mengemukakan apa yang dirasakan dan menyesuaikan diri dalam berinteraksi tanpa adanya rasa cemas karena setiap individu mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaan, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya.

Sedangkan perilaku asertif adalah kemampuan individu mengekspresikan perasaan (baik positif maupun negatif) dan pikirannya secara tegas dan bebas dengan tetap memperhatikan perasaan orang lain atau dengan kata lain mempertahankan hak sendiri tanpa mengganggu hak orang lain.

Sehingga dapat diketahui bahwa efikasi diri dalam belajar siswa yang rendah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok teknik *latihan asertif* sebagai upaya untuk meningkatkan efikasi dalam belajar siswa.

Berdasarkan hasil penelitian di SMA Negeri 15 Bandar Lampung, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan efikasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung setelah memperoleh konseling kelompok. Hal tersebut diketahui dari hasil lima kali *posttest* masing-masing siswa setelah memperoleh konseling kelompok lebih meningkat jika dibandingkan dengan hasil *pretest* sebelum melakukan konseling kelompok.

Peningkatan yang signifikan ini nampak pada 6 siswa. Sehingga hasil yang diperoleh dari pemberian layanan konseling kelompok adalah terdapat

perubahan yang terjadi didalam diri siswa yaitu, meningkatnya efikasi diri dalam belajar siswa.

SIMPULAN / CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMA Negeri 15 Bandar Lampung, efiaksi diri dalam belajar siswa dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok teknik latihan asertif pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan *uji Wilcoxon*, dimana diperoleh harga $Z_{hitung} = -2,201$. Harga ini selanjutnya dibandingkan dengan $Z_{tabel} = 1,645$.

Ketentuan pengujian bila $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ternyata $Z_{hitung} = -2,201 < Z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti bahwa terdapat peningkatan efikasi diri dalam belajar siswa yang signifikan setelah diberi layanan konseling kelompok, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *latihan asertif* dapat meningkatkan efikasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung.

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah diperoleh berkenaan dengan peningkatan efikasi diri dalam belajar dengan layanan konseling kelompok teknik *latihan asertif* pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Bandar Lampung, maka dengan ini penulis mengajukan saran

Kepada Subjek Penelitian Siswa yang memiliki efikasi diri dalam belajar rendah diharapkan dapat mengikuti kegiatan konseling kelompok

dengan menggunakan teknik latihan asertif lebih aktif lagi, sehingga dapat memahami pentingnya mengetahui kemampuan yang dimiliki, mengetahui kelemahan dan kelebihan, memiliki penerimaan diri yang baik, dan optimis terhadap kemampuan yang dimiliki.

Kepada guru bimbingan dan konseling agar proses dalam layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik latihan asertif perlu ditingkatkan terutama bagi siswa yang memiliki efikasi dalam belajar rendah. Kepada Para peneliti selanjutnya.

Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian tentang penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif untuk meningkatkan efikasi diri dalam belajar hendaknya dapat menggunakan subjek berbeda dan meneliti variabel lain.

DAFTAR RUJUKAN / REFERENCES

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Basrowi dan Koestoro, Budi. 2006. *Manajemen Penelitian Sosial*. Bandung : Mandar Maju.
- Corey, G. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dewi. 2012. *Efikasi Diri, Penyesuaian Diri dan Kecemasan Berbicara didepan Umum*. Program Studi Mpsi, UNTAG Surabaya. H:27-49.
- Feist, J & Feist, G. J. 2010. *Teori Kepribadian*, Edisi 7. Jakarta: Salemba Humanika.

Frensterheim dan Baer. 2011. *Perilaku Asertif*.www.Duniapsikologi.com. Online. Diakses pada Tanggal 17 Januari 2014).

Ghufron dan Risnawati. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Medi

Prayitno dan Erman. 2009. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Purwanto. 2010. *Evaluasi Hasil belajar*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sudjana. 2002. *Metode statistika*. Bandung: Tarsito.

Sukardi, D. 2007. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.