

KEEFEKTIFAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *PROBLEM SOLVING* DAN *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* PESERTA DIDIK

Ipung Hananto¹⁾

¹SMP IT Nur Hidayah Surakarta
email: hananto2655@gmail.com

Abstract

Self-efficacy is required by students to face various learning problems. The current study was aimed at obtaining empirical data on to what extent group guidance with problem-solving and self-management technique is capable of improving students' self-efficacy in SMP Negeri 34 Semarang. This pretest-Posttest experimental design involved 27 students of SMP Negeri 34 Semarang. They were selected using purposive sampling technique. The participants were divided into three groups, problem-solving group, self-management group, and control group. The instrument of the study was the self-efficacy scale. The data were analyzed using Wilcoxon, Kruskal-Wallis test. This study concluded that group guidance with problem-solving and self-management technique are effective to enhance students' self-efficacy in SMP Negeri 34 Semarang. Wilcoxon test shows that the significance value of experimental group A was $0,008 < 0,05$, the significance value of group B was $0,008 < 0,05$. Kruskal-Wallis test result shows that the score of self-efficacy between pretest group was $0,000 < 0,05$, meaning that there is a difference of Posttest score of self-efficacy among the groups. Based on the result of the study, the school counselor can apply group guidance with problem solving and self-management technique as an attempt to improve students' self-efficacy.

Keywords: *group guidance, problem-solving, self-efficacy, self-management*

1. PENDAHULUAN

Kemampuan *self efficacy* dibutuhkan untuk menghadapi berbagai permasalahan di dalam proses pembelajaran. *Self efficacy* juga memegang peranan penting dalam keberhasilan peserta didik terkait keyakinan terhadap kemampuan diri dalam melakukan sesuatu untuk mencapai hasil yang optimal. *Self efficacy* membawa individu pada perilaku yang berbeda di antara individu yang lain dengan kemampuan yang sama, karena *self efficacy* memengaruhi pilihan, tujuan, pengentasan masalah, dan kegigihan dalam berusaha. *Self efficacy* juga memengaruhi individu dalam berpikir, merasa, memotivasi diri, dan bertindak. Bandura (2003) menjelaskan bahwa perasaan positif yang tepat mengenai *self efficacy* akan dapat mempertinggi prestasi, meyakini kemampuan diri, mengembangkan motivasi internal, dan memungkinkan peserta didik untuk meraih tujuan yang menantang. Sebaliknya perasaan negatif mengenai *self efficacy* dapat menyebabkan peserta didik dalam menghindari tantangan, melakukan sesuatu dengan lemah, berfokus pada hambatan, dan mempersiapkan diri untuk *outcomes* yang kurang optimal.

The SEA's program (2004) menyebutkan bahwa gejala peserta didik yang memiliki *self-efficacy* rendah, yaitu kurang percaya diri, ragu akan kemampuan akademisnya, dan tidak berusaha mencapai nilai tinggi di bidang akademik. Hal tersebut ditunjukkan antara lain: (1) meragukan kemampuan dirinya (*self-doubt*); (2) malu dan menghindari tugas-tugas sulit; (3) kurang memiliki aspirasi dan memiliki komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan; (4) menghindari tugas-tugas akademik dan menganggapnya sebagai rintangan serta merasa rugi ketika menyelesaikannya; (5) memiliki usaha yang kurang optimal dan cepat

menganggap sulit terhadap tugas yang sedang dihadapi; (6) lambat dalam memperbaiki *self-efficacy* apabila mengalami kegagalan; (7) merasa tidak memiliki cukup kemampuan dan bersikap defensif serta tidak belajar dari pengalaman kegagalannya; (8) mudah menyerah, malas, stres, dan depresi; (9) meragukan kemampuan diri dan percaya pada hal-hal yang tidak rasional; (10) cenderung takut, tidak aman dan manipulatif; (11) mudah menyerah, merasa tidak akan pernah berhasil; dan (12) meyakini usahanya telah gagal dan berkembang menjadi pikiran negatif (*self-scripts*) dan berkembang menjadi perasaan yang rendah diri. Sedangkan peserta didik yang memiliki *self efficacy* tinggi akan percaya pada kemampuan diri yang dimiliki dan mampu menangani permasalahan akademik yang dihadapi secara efektif, serta menganggap kegagalan sebagai kurangnya usaha yang dilakukan.

Baron dan Byrne (2003: 183) menjelaskan bahwa *self efficacy* merupakan suatu keterampilan atau kecakapan yang dapat dilatih dan diajarkan melalui suatu teknik yang dapat meningkatkan *self efficacy* dalam kemampuan akademiknya. Sukardi dan Kusmawati (2008: 62) menyatakan bahwa layanan bimbingan memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan diri berkenaan dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik. Berdasarkan penjelasan tersebut perlu adanya layanan bimbingan yang mampu membantu peserta didik untuk meningkatkan keefektifan belajar peserta didik terutama dalam meningkatkan *self efficacy* di sekolah.

Penjelasan di atas mendorong peneliti untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan *self efficacy* di SMP Negeri 34 Semarang dengan memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling. Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah layanan bimbingan kelompok. Menurut Wibowo (2005: 17) bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok dalam mencapai tujuan bersama.

Self efficacy peserta didik dapat ditingkatkan dengan menggunakan berbagai pendekatan, yaitu salah satunya dengan menggunakan bimbingan kelompok. Dimensi-dimensi yang ada pada *self efficacy* meliputi tingkatan (*level*), keadaan umum (*generality*), dan kekuatan (*strength*) hendaknya dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok agar *self efficacy* peserta didik dapat meningkat serta memengaruhi hasil belajar secara optimal. Dalam layanan bimbingan kelompok terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self efficacy*. Salah satunya adalah dengan menggunakan teknik *problem solving* (pemecahan masalah) sebagai teknik yang dianggap tepat dalam meningkatkan *self efficacy* peserta didik. Melalui teknik *problem solving*, peserta didik dapat berinteraksi antar anggota kelompok dengan berbagai ide, gagasan dan pengetahuan serta pengalaman yang dapat memberikan pemahaman baru. Selain untuk membantu memecahkan berbagai permasalahan khususnya mengenai *self efficacy*, peserta didik juga dapat berlatih untuk meningkatkan hubungan interpersonal di dalam kelompok.

Hasil penelitian Yuliantika (2017: 51) diperoleh hasil bahwa ada keterkaitan antara *self-efficacy* dengan motivasi berprestasi pada peserta didik SMA Negeri 7 Purworejo. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dengan arah positif antara *self-efficacy* dengan motivasi berprestasi pada peserta didik SMA Negeri 7 Purworejo. Artinya semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki individu maka semakin tinggi motivasi berprestasinya, dan sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* individu tersebut maka semakin rendah pula motivasi berprestasi yang dimilikinya. Sejalan dengan penelitian lain yakni oleh Andriati & Rustam (2018:11) disebutkan bahwa metode *problem solving* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar. Motivasi belajar yang rendah dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan bimbingan kelompok teknik *problem solving*. Sedangkan menurut Setiawan (2015: 8) dijelaskan bahwa model konseling kelompok dengan teknik *problem solving* efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik peserta didik. Hal ini ditunjukkan dengan perubahan tingkat *self-efficacy* akademik sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan setelah diberikan perlakuan (*post-test*) sebesar 28,4%.

Dalam penelitian ini, selain menggunakan teknik *problem solving*, juga menggunakan teknik *self management* untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik. Peneliti tidak menggunakan teknik lain seperti layanan informasi dan teknik modeling. Pada teknik layanan informasi, menurut Bandura (1997) dirasa kurang efektif karena di dalam praktiknya ketika penyampaian informasi untuk meningkatkan *self efficacy*, peningkatan tidak bertahan lama sesuai yang diharapkan ketika peserta didik tidak berhasil untuk melakukan tugas dengan baik. Begitu juga pada teknik modeling, menurut Schunk (2012: 219), teknik modeling turut memberikan kontribusi pada keterampilan-keterampilan yang diajarkan oleh model, namun kenyataannya peserta didik banyak merasakan kesulitan untuk meningkatkan *self efficacy* mereka karena merasa tidak sebanding dengan model yang diperlihatkan.

Self management merupakan metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan. Menurut Cormier (2009: 519), *self management* juga dapat dimaknai sebagai pengelolaan diri dengan strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya peserta didik mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. Tujuan penggunaan teknik *self management*, yaitu untuk mengelola pikiran, perasaan dan perilaku individu untuk meningkatkan perilaku yang dikehendaki. Di dalam teknik *self management* terdapat tiga strategi pengaturan perilaku individu yang mencakup *self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward*.

Ambarsari (2017: 4) menjelaskan bahwa pelatihan manajemen diri (*self management*) efektif untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan regulasi diri peserta didik SMP. Pelatihan manajemen diri bertujuan agar peserta didik menjadi lebih memahami arah dan tujuan yang jelas mengenai target belajar yang ingin dicapai, mengetahui hal yang harus diubah mengenai strategi belajarnya dan mengetahui cara untuk merubah hal tersebut. Sehingga harapannya peserta didik menjadi lebih konsisten untuk mengubah diri sesuai dengan target yang telah ditentukan. Sejalan dengan penelitian tersebut, Pravesti (2015: 67) menyimpulkan bahwa konseling kelompok dengan strategi *self-management* efektif untuk meningkatkan kebiasaan belajar. Permasalahan dalam penerapan kebiasaan belajar sering dialami peserta didik. Hal inilah yang menghambat peserta didik untuk dapat menerapkan kebiasaan belajar. Penggunaan strategi *self management* sangat tepat dalam meningkatkan kebiasaan belajar, yang meliputi perencanaan aktivitas belajar sesuai dengan disiplin jadwal waktu belajar yang telah ditentukan. *Self management* juga turut dalam meningkatkan kesiapan peserta didik dalam mengerjakan tugas-tugas akademik serta mengurangi perilaku yang tidak diharapkan dan dapat menghalangi tujuan belajar yang telah ditetapkan. Seperti ditunjukkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Moore, dkk (2013) ketika menguji efektivitas strategi *self-management* mendapat hasil bahwa *self-management* efektif untuk meningkatkan kesiapan dalam pengerjaan tugas di kelas dan mengurangi gangguan perilaku peserta didik di sekolah.

Berdasarkan pengertian di atas, teknik *self management* digunakan untuk mengorganisasikan atau mengatur perilaku individu.. Penggunaan strategi tersebut sesuai dengan yang dijelaskan oleh Schunk (2012: 224) bahwa dalam meningkatkan *self efficacy* digunakan strategi yang dapat mengontrol hasil pembelajaran dan juga motivasi dalam belajar. Sedangkan teknik *problem solving* mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi peserta didik terkait dengan pencapaian *self efficacy* terhadap proses pembelajaran di kelas. Teknik *problem solving* memungkinkan peserta didik dalam menemukan berbagai macam alternatif solusi yang dipecahkan bersama-sama dengan merujuk pada tujuan yang telah ditetapkan. Di samping itu juga untuk mengatasi beberapa hambatan yang dapat menghambat pencapaian *self efficacy* akademik, dijelaskan bahwa *self efficacy* lebih efektif apabila diaplikasikan dalam kelompok-kelompok kecil. Dari penjelasan tersebut, maka dalam penelitian ini digunakan bimbingan kelompok yang di dalamnya terdapat kelompok kecil yang berjumlah sembilan orang.

Dalam penelitian ini akan dikaji mengenai perbandingan kedua teknik yang digunakan yaitu antara teknik *problem solving* dengan teknik *self management* dan alasan

menggunakan kedua teknik tersebut untuk mengetahui teknik yang lebih berpengaruh terhadap peningkatan *self efficacy* peserta didik. Dan berdasarkan latar belakang tersebut, maka di dalam penelitian ini juga akan dikaji mengenai keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dan *self management* untuk meningkatkan *self efficacy* pada peserta didik SMP Negeri 34 Semarang.

2. KAJIAN LITERATUR DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS

Kajian literatur yang relevan pada artikel ini adalah sebagai berikut:

Group Leader Development: Effects of Personal Growth and Psychoeducational Groups (*Journal for Specialists in Group Work*, 2013, Vol.38, No.1, p30-51). Penelitian yang dilakukan oleh Jonathan H. Ohrt, E. H. Robinson, dan Bryce W. Hagedorn bertujuan untuk membandingkan pengaruh dari kelompok mandiri dan kelompok bimbingan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam empati, *self efficacy* pemimpin kelompok, atau kohesi antara kelompok. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kelompok bimbingan lebih terbuka dalam mengemukakan masalahnya serta wawasan anggota kelompok lebih berkembang daripada kelompok mandiri.

Using the Solving Problems Together Psychoeducational Group Counseling Model as an Intervention for Negative Peer Pressure (*Journal for Specialists in Group Work*, 2011, Vol.36, No.2 p97-110). Dalam penelitian yang dilakukan Kimberly R. Hall, Jeri Lynn Rushing, dan Ayesha Khurshid, menunjukkan hasil bahwa peserta didik secara kreatif dapat menuju pada pemecahan masalah yang solutif dan positif untuk mengatasi pengaruh negatif dari hubungan teman sebaya dan secara bersamaan membantu peserta didik untuk meningkatkan kemampuan berpikir serta keterampilan mereka dalam memecahkan masalah secara bersama-sama.

The Effect of Communication Skills and Interpersonal Problem Solving Skills on Social Self-Efficacy (*Educational Sciences: Theory & Practice*, Spring, 2013, Vol.13, No.2, p739-745). Penelitian yang dilakukan oleh Atilgan Erozkhan dan Mugla Sitki Kocman menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi dan interpersonal dalam keterampilan pemecahan masalah ditemukan secara signifikan berkorelasi terhadap *self efficacy* sosial dan keterampilan komunikasi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa keterampilan pemecahan masalah dalam hubungan interpersonal menjadi faktor yang penting dibandingkan kemampuan *self efficacy* secara sosial.

Self Management Strategies Mediate Self-Efficacy and Physical Activity (*Am J Prev Med*, July, 2005, Vol.29, No.1, p10-18). Penelitian yang dilakukan oleh Dishman. K Rod, Robert W. Motl, James F. Sallis, Andrea L. Dunn, Amanda S. Birnbaum, Greg J. Welk, Ariane L. Bedimo Rung, Carolyn C. Voorhees, dan Jared B. Jobe didapatkan hasil bahwa secara signifikan strategi *self management* memengaruhi aktivitas fisik yang dilakukan remaja. Pada penelitian tersebut, remaja yang memiliki *self efficacy* tinggi cenderung percaya diri dalam kemampuan mereka untuk aktif secara fisik dan sedikit melihat hambatan yang ada pada fisik mereka namun berfokus pada manfaat yang dirasakan pada aktivitas fisik yang dilakukan. Strategi *self management* berkontribusi pada proses kognitif, rencana dan tindakan untuk melakukan peningkatan aktivitas fisik yang mengarah pada *self efficacy*.

The Effects of Function-Based Self-Management Interventions on Student Behavior (Sage, *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 2014, Vol.22, No.3, p149-159). Penelitian oleh Blake D. Hansen, Howard P. Wills, Debra M. Kamps, dan Charles R. Greenwood bertujuan untuk memberikan intervensi berupa *self-management* agar menjadi efektif dalam mengurangi masalah perilaku dan meningkatkan perilaku sosial akademik yang positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-management* dapat ditingkatkan dengan menggunakan informasi yang berasal dari FBA (*Functional Behavior Assessment*).

Increasing On-Task Behavior in Students in a Regular Classroom: Effectiveness of a Self-Management Procedure Using a Tactile Prompt (Springer, *Journal of Behavior Education*, 2013, Vol.22, p302-311). Penelitian dilakukan oleh Dennis W. Moore, Angelika Anderson, Michele Glassenbury, Russell Lang, dan Robert Didden bertujuan untuk menguji

efektivitas strategi *self-management* dalam meningkatkan kesiapan dalam mengerjakan tugas di kelas dan mengurangi gangguan perilaku. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-management* efektif untuk meningkatkan kesiapan dalam pengerjaan tugas di kelas dan mengurangi gangguan perilaku peserta didik.

Interaction between Task Values and Self Efficacy on Maladaptive Achievement Strategy Use (Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology Vol. 34, Issue 5, 2014, p538-560). Penelitian yang dilakukan oleh Jeessoo Leea, Mimi Bonga, dan Sung-il Kima dengan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan pada nilai-nilai tugas dengan kecurangan akademik dan penundaan pengerjaan tugas-tugas akademik tergantung pada tingkat *self efficacy* peserta didik. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kecurangan akademik dan penundaan pengerjaan tugas-tugas akademik terdapat pada peserta didik yang memiliki *self efficacy* rendah, sebaliknya pada peserta didik yang memiliki *self efficacy* tinggi tidak menunjukkan gejala kecurangan akademik dan penundaan pengerjaan tugas-tugas akademik di sekolah.

What Makes a Good Student? How Emotions, Self-Regulated Learning, and Motivation Contribute to Academic Achievement (Journal of Educational Psychology, 2013, *American Psychological Association*, 2014, Vol. 106, No. 1, 121–131). Penelitian yang dilakukan oleh Carolina Mega, Lucia Ronconi, dan Rossana De Beni bertujuan untuk mengusulkan model teoritis yang menghubungkan emosi, pembelajaran mandiri, dan motivasi dalam mencapai prestasi akademik siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa emosi siswa mempengaruhi pembelajaran mandiri dan motivasi mereka, dan selanjutnya juga ikut memengaruhi prestasi akademik. Pembelajaran mandiri dan motivasi memberikan dampak emosi pada prestasi akademik. Selain itu, emosi positif akan mendorong prestasi akademik siswa ketika dilakukan pembelajaran mandiri dan diberikan motivasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Vasile, dkk. (2011: 479-480) menunjukkan hasil yakni terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan beban kognitif individu yang berpengaruh terhadap prestasi akademik. Simpulan yang diperoleh dari penelitian tersebut menguatkan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, yakni efikasi diri memiliki pengaruh terhadap prestasi akademik. Ketika efikasi diri dapat ditingkatkan, maka keyakinan peserta didik terhadap kemampuannya pun meningkat, sehingga prestasi akademik juga dapat mengalami peningkatan yang signifikan.

Yazici, dkk (2011: 2319) melakukan penelitian yang hasilnya mengindikasikan bahwa efikasi diri, usia, dan jenis kelamin merupakan prediktor yang signifikan terhadap prestasi akademik. Penelitian ini menampilkan hasil yang tidak jauh berbeda dengan penelitian yang telah dipaparkan di atas, yakni efikasi diri merupakan salah satu variabel prediktor prestasi akademik. Apabila guru dapat berupaya meningkatkan efikasi diri peserta didik, maka diharapkan prestasi akademiknya dapat meningkat. Bagian dari upaya tersebut adalah guru BK dapat menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok dalam rangka meningkatkan efikasi diri.

Pengembangan hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: (1) Bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik SMP Negeri 34 Semarang; (2) Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik SMP Negeri 34 Semarang; dan (3) Bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dan *self management* dapat diketahui mana yang lebih efektif untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik SMP Negeri 34 Semarang.

3. METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini yaitu kuasi eksperimen *pretest-posttest design* yang melibatkan 27 siswa SMP Negeri 34 Semarang yang terpilih secara *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan berupa skala *self efficacy*. Instrumen skala *self efficacy* terdiri dari 36 butir dan disusun menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban.

Prosedur dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Mempersiapkan instrumen penelitian: menggunakan angket *self efficacy* untuk mengetahui kemampuan *self efficacy* di tempat penelitian yang dituju; (2) Pemberian pre-test: diberikan kepada kelompok eksperimen A, eksperimen B dan kelompok kontrol; (3) Pembentukan kelompok: Sampel penelitian berasal dari peserta didik SMP Negeri 34 Semarang, dengan jumlah masing-masing kelompok adalah sembilan orang; (4) Pelaksanaan *treatment*: pemberian *treatment* diberikan sebanyak delapan pertemuan dengan alokasi waktu masing-masing pertemuan adalah 40 menit; (5) Pemberian post-test: diberikan kepada kelompok eksperimen A setelah diberikan *treatment*, kelompok eksperimen B setelah diberikan *treatment* dan juga pada kelompok kontrol; dan (6) Evaluasi: dengan melihat hasil data dari pre-test dan pos-test diharapkan dapat memperoleh data mengenai *self efficacy*.

Pengujian hipotesis menggunakan statistik non-parametrik dengan teknik Uji Kruskal-Wallis. Tujuan menggunakan teknik tersebut adalah untuk menentukan adakah perbedaan signifikan secara statistik antara dua atau lebih kelompok variabel independen pada variabel dependen yang berskala data numerik (interval/rasio) dan skala ordinal, serta dengan menggunakan Uji Wilcoxon.

4. HASIL PENELITIAN

Peningkatan *self efficacy* diketahui dari perbedaan antara *pretest* dan *posttest*. Hasil analisis uji Kruskal Wallis ditampilkan pada tabel 1.
Tabel 1 Hasil Analisis Uji Kruskal-Wallis

	Kelompok Pembelajaran	N	Mean Rank
Self Efficacy (pretest)	Problem Solving	9	17,78
	Self Management	9	11,50
	Kontrol	9	12,72
	Total	27	
Self Efficacy (Postest)	Problem Solving	9	20,67
	Self Management	9	16,33
	Kontrol	9	5,00
	Total	27	

	Self Efficacy (pretest)	Self Efficacy (Postest)
Chi-Square	3,187	18,750
df	2	2
Asymp. Sig.	,203	,000

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Kelompok Pembelajaran

Hasil Uji Kruskal-Wallis dari data skor tingkat *self efficacy* antar kelompok *pretest* menunjukkan angka $0,203 > 0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan pada nilai *pretest self efficacy* antar kelompok penelitian dan dari data skor tingkat *self efficacy* antar kelompok *pretest* menunjukkan angka $0,000 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan pada nilai *posttest self efficacy* antar kelompok penelitian.

Untuk mengetahui keefektifan bimbingan kelompok teknik *problem solving* terhadap peningkatan *self efficacy* siswa SMP Negeri 34 Semarang, maka dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan statistik nonparametrik teknik Uji Wilcoxon yang merupakan analisis untuk menguji perbedaan 2 sampel berpasangan yang ditunjukkan pada tabel 2.

Tabel 2 Uji Wilcoxon Ranks Test tingkat *self efficacy*

Test Statistics ^b			
	Postest_PS - Pretest_PS	Postest_SM - Pretest_SM	Postest_K - Pretest_K
Z	-2,666 ^a	-2,670 ^a	-1,897 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,008	,008	,058

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Tabel di atas menunjukkan hasil uji hipotesis sebagai berikut: (1) Nilai signifikansi kelompok eksperimen *problem solving* sebesar $0,008 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* efektif untuk meningkatkan *self efficacy*; (2) Nilai signifikansi kelompok eksperimen *self management* sebesar $0,008 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima; dan (3) Nilai signifikansi kelompok kontrol sebesar $0,058 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak ada perbedaan nilai *pretest* dan *posttest*, maka tidak terjadi perubahan yang signifikan tingkat *self efficacy* siswa pada kelompok kontrol.

Berdasarkan Uji Wilcoxon dan Uji Kruskal-Wallis menunjukkan bahwa adanya peningkatan *self efficacy* yang signifikan pada kelompok eksperimen A yang diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok teknik *problem solving* dan pada kelompok B yang diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok teknik *self management*. Sehingga layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* dan teknik *self management* efektif dalam meningkatkan *self efficacy* siswa.

Sanjaya (2005: 133) menjelaskan bahwa metode *problem solving* dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis peserta didik. Karena dalam metode ini peserta didik dituntut untuk dapat memecahkan persoalan yang mereka hadapi. Pada metode tersebut, proses pembelajarannya menekankan kepada proses mental secara maksimal, bukan sekedar pembelajaran yang hanya menuntut peserta didik untuk sekedar mendengarkan dan mencatat saja, akan tetapi meghendaki aktivitas dalam berpikir. Sehingga tujuan akhir yang ingin dicapai adalah kemampuan peserta didik dalam proses berpikir untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini senada dengan Djamarah (2006: 92) yang mengungkapkan bahwa metode *problem solving* bukan hanya sekedar metode mengajar, tetapi juga merupakan suatu metode berfikir, sebab dalam metode tersebut dapat dikombinasikan dengan metode-metode lainnya yang dimulai dengan mencari data sampai pada menarik kesimpulan.

Sedangkan peningkatan *self efficacy* melalui layanan bimbingan kelompok teknik *self management* didukung oleh partisipasi dan keaktifan peserta didik dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan antusias. Sehingga dapat diharapkan terciptanya dinamika kelompok yang mendukung peningkatan *self efficacy* siswa.

Merriam & Caffarella (Knowles, 2003b: 48) menjelaskan bahwa *self management* merupakan cara yang dilakukan individu untuk mengambil keputusan yang efektif dalam mencapai tujuan dengan melakukan perencanaan, pemusatan perhatian serta adanya evaluasi terhadap kegiatan yang akan dilakukan. Dari penjelasan tersebut maka teknik *self management* membutuhkan suatu perencanaan, perhatian, cara-cara yang efektif dan evaluasi untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Blake D. Hansen, Howard P. Wills, Debra M. Kamps, dan Charles R. Greenwood bertujuan untuk memberikan intervensi berupa *self-management* agar menjadi efektif dalam mengurangi masalah perilaku dan meningkatkan perilaku sosial akademik yang positif.

Penelitian ini dapat membuktikan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dan *self management* efektif dalam meningkatkan *self efficacy* siswa SMP Negeri 34 Semarang. Sehingga hipotesis penelitian terbukti atau dapat diterima. Kemudian dengan hasil penelitian ini maka dapat dilakukan tindak lanjut ataupun pengembangan untuk membantu peserta didik untuk mencapai prestasi yang optimal.

5. SIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan penelitian keefektifan bimbingan kelompok teknik *problem solving* dan *self management* terhadap *self efficacy*, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut: (1) Layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa SMP Negeri 34 Semarang. Penggunaan teknik *problem solving* untuk merumuskan masalah, mencari alternatif dan melaksanakan alternatif yang tepat dapat mengembangkan aspek-aspek dari *self efficacy*; (2) Layanan bimbingan kelompok teknik *self management* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa SMP Negeri 34 Semarang. Penggunaan teknik *self management* untuk mengelola pikiran, perasaan dan perilaku individu dalam meningkatkan perilaku yang dikehendaki serta mendorong efikasi diri pada siswa; dan (3) Terdapat perbedaan efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dan teknik *self management* dalam meningkatkan *self efficacy* siswa SMP Negeri 34 Semarang.

Teknik *self management* dapat mengontrol hasil pembelajaran dan juga motivasi dalam belajar yang berkaitan dengan efikasi diri siswa. Sedangkan teknik *problem solving* memungkinkan peserta didik dalam menemukan berbagai macam alternatif solusi untuk mengatasi beberapa hambatan yang dapat menghambat pencapaian *self efficacy* akademik. Guru BK diharapkan dapat memanfaatkan pelayanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dan *self management* sebagai upaya untuk meningkatkan *self efficacy* siswa dalam belajar. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu referensi untuk penelitian di masa mendatang. Penelitian ini diharapkan menjadi dapat menjadi pijakan untuk menyempurnakan beberapa keterbatasan penelitian yang telah dilakukan.

6. REFERENSI

- Ambarsari, J. 2018. "Efektivitas Pelatihan Manajemen Diri Untuk Meningkatkan Kemampuan Belajar Dengan Regulasi Diri (*Self Regulated Learning*) Siswa SMP". *Journal An-Nafs* Vol.3 No.2: 20 – 24.
- Andriati & Rustam. 2018. "Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Melalui Metode *Problem Solving* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa". *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* Vol 3 No.1: 11-15. Retrieved from journal.stkipingsikawang.ac.id/index.php/JBKI/article/view/523

- Bandura, A. & Locke, E. A. 2003. *Negative Self-Efficacy and Goal Effects Revisited*. *Journal of Applied Psychology*. Vol. 88, No.1, p87-99.
- Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman Company.
- Baron R A, Byrne D. 2004. *Social Psychology, 10th ed.* Boston. Boston: Pearson Education
- Carolina Mega et al., *What Makes a Good Student? How Emotions, Self-Regulated Learning, and Motivation Contribute to Academic Achievement*. *Journal of Educational Psychology*, 2013, American Psychological Association, 2014, Vol. 106, No. 1, 121–131. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=EJ1054515>
- Cormier, Sherry et al., 2009. *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions, Sixth Edition*. USA: Brooks/Cole.
- Eddy, Wibowo Mungin. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press
- Erozkan, Atilgan & Sitki Kocman, Mugla. *The Effect of Communication Skills and Interpersonal Problem Solving Skills on Social Self-Efficacy*. *Educational Sciences: Theory & Practice*, Spring, 2013. Vol.13, No.2, p739-745. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=EJ1017303>
- Hall, Kimberly R et al., *Using the Solving Problems Together Psychoeducational Group Counseling Model as an Intervention for Negative Peer Pressure*. *Journal for Specialists in Group Work*, 2011, Vol.36, No.2, p97-110. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=EJ924669>
- Hansen, Blake D et al., *The Effects of Function-Based Self-Management Interventions on Student Behavior*. Sage, *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 2014, Vol. 22, 3, p149–159. Retrieved from journals.sagepub.com/doi/.../1063426613476345
- Jeesoo Leea et al., *Interaction Between Task Values and Self Efficacy on Maladaptive Achievement Strategy Use*. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 2014, Vol.34, Issue5, p538-560. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=EJ1031815>
- Merriam, S. B & Caffarella, R. S. 1999. *Learning An Adulthood: A Comprehensive Guide*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Moore, Dennis W; Anderson, Angelika; Glassenbury, Michele; Lang, Russel; dan Didden, Robert. *Increasing On-Task Behavior in Students in a Regular Classroom: Effectiveness of a Self-Management Procedure Using a Tactile Prompt*. Springer, *Journal of Behavior Education*, 2013, 22, pp. 302–311. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=EJ1038195>
- Ohrt, Jonathan H. *Group Leader Development: Effects of Personal Growth and Psychoeducational Groups*. *Journal for Specialists in Group Work*, 2013, Vol.38, No.1, p30-51. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?q=group&pg=5&id=EJ994712>

- Pravesti, C.A. 2015. "Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa". *Wahana* Vol.5 No.2: 67 – 76. Retrieved from jurnal.unipasby.ac.id/index.php/whn/article/view/257
- Rod K. Dishman et al.,. *Self-Management Strategies Mediate Self-Efficacy and Physical Activity*, July, 2005, *Am J Prev Med*. Vol.29, No.1, p10–18. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15958246>
- Sanjaya, Wina. 2010. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta : Kencana.
- Schunk, H.D. 2012. *Learning Theories: An Educational Perspective* (6th Ed). Translated by Hamdiah, E dan Rahmat, F. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Setiawan, M. A. 2015. "Model Konseling Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Akademik Siswa". *Jurnal Bimbingan Konseling* 4 (1): 8-14. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/6869/4935>
- The SEA Program: *Model of Self-esteem*. 2004. *The Tool of Coping Series and the SEA's Program Recovery*. [Online]. <http://www.esteem.model.htm>. Tanggal akses: 7 Mei 2016.
- Vasile, C., Marhan, A.M., Singer, F.M., & Stoicescu, D. 2011. "Academic Self-Efficacy and Cognitive Load in Students". *Procedia Social and Behavioral Sciences* 12: 478-482. Retrieved from https://ac.els-cdn.com/S1877042811001492/1-s2.0-S1877042811001492-main.pdf?_tid=afa4a7e4-66a9-4754-87dc-4a4e99335280&acdnat=1541565723_3a5f05a25e4dac9bc1c9cd6083c8a3e2
- Yazici, H., Seyis, S., & Altun, F. 2011. "Emotional Intelligence and Self-Efficacy Beliefs as Predictors of Academic Achievement Among High School Students". *Procedia Social and Behavioral Sciences* 15: 2319-2323. Retrieved from https://ac.els-cdn.com/S187704281100646X/1-s2.0-S187704281100646X-main.pdf?_tid=054810a8-1f61-4074-a06e-a5630a2b1e31&acdnat=1541565960_64f95aad60d9bd1f4354c793c01255b5
- Yuliantika, D., Rahmawati, S.W. & Palupi, S.R. 2017. "*Self Efficacy* dan Motivasi Berprestasi SMA Negeri 7 Purworejo". *Jurnal Psiko Utama* Vol 5 No.2: 51-59. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/324861388_Self_Efficacy_dan_Motivasi_Berprestasi_Siswa_SMA_Negeri_7_Purworejo