

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF INSTRUCTION*  
UNTUK MENINGKATKAN *ACADEMIC SELF EFFICACY*  
PESERTA DIDIK KELAS X SMAN 1 MENGANTI**

**Cicik Urwatil Wuskho**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : [cicik.20014@mhs.unesa.ac.id](mailto:cicik.20014@mhs.unesa.ac.id)

**Dr. Denok Setiawati, M.Pd., Kons.**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : [prodi\\_bk@unesa.ac.id](mailto:prodi_bk@unesa.ac.id)

**Abstrak**

Setiap proses belajar selalu berorientasi pada hasil yang memuaskan. Akan tetapi dalam prosesnya banyak peserta didik yang tidak yakin dengan kemampuan dirinya. Kemampuan ini sangat penting karena membantu peserta didik dalam meningkatkan prestasi akademiknya, sehingga perlu dilakukan perlakuan setelah mengetahui tingkat *academic self efficacy* yang dimiliki. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok terhadap strategi *self instruction* untuk meningkatkan *academic self efficacy* pada siswa kelas X SMAN 1 Menganti. Keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuannya sendiri dalam merencanakan dan menyelesaikan kegiatan akademik dengan sukses dikenal dengan istilah *academic self efficacy*. Desain satu kelompok sebelum dan sesudah tes digunakan dalam penelitian ini. Siswa yang memiliki *academic self efficacy* rendah diidentifikasi melalui penggunaan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Ada total 52 siswa dan 8 subjek yang diikutsertakan dalam penelitian ini. Perlakuan terdiri dari lima sesi terpisah. Kajian Uji Wilcoxon menghasilkan nilai  $Asymp. Ha$  diterima dan menolak  $H_0$  karena tingkat signifikansi  $< 0,05$  (0,012). Berdasarkan hipotesis yang diajukan, siswa kelas X SMAN 1 Menganti mempunyai tingkat *academic self efficacy* yang lebih tinggi sebelum dan sesudah diterapkannya pendekatan *self instruction* konseling kelompok. Perkembangan yang menjanjikan ini menjadi pertanda baik bagi kemungkinan bahwa para profesional bimbingan dan konseling dapat menerapkan strategi pengajaran mandiri untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa terhadap kemampuan mereka sendiri agar berhasil di sekolah.

**Kata kunci :** Konseling Kelompok, *Self Instruction*, *Academic Self Efficacy*

**Abstract**

*Every learning process is always oriented towards satisfactory results. However, in the process, many students are not confident in their abilities. This ability is very important because it helps students improve their academic achievement, so treatment needs to be carried out after knowing the level of academic self-efficacy they have. This research aims to examine the effect of group counseling on self-instruction strategies to increase academic self-efficacy in class X students at SMAN 1 Menganti. The confidence a person has in their own ability to plan and complete academic activities successfully is known as academic self-efficacy. A one-group pre- and post-test design was used in this study. Students who have low academic self-efficacy are identified through the use of questionnaires as a data collection tool. There were a total of 52 students and 8 subjects included in this research. Treatment consists of five separate sessions. The Wilcoxon Test study produces an  $Asymp. Ha$  value.  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected because the significance level is  $< 0.05$  (0.012). Based on the proposed hypothesis, class These promising developments bode well for the possibility that guidance and counseling professionals can implement self-directed teaching strategies to increase students' confidence in their own abilities to succeed in school.*

**Keywords:** Group Counseling, *Self Instruction*, *Academic Self Efficacy*

**PENDAHULUAN**

Belajar adalah suatu tindakan yang dapat dilakukan baik disengaja maupun tidak disengaja untuk memperoleh informasi baru dengan tujuan membuat suatu perubahan yang dapat diamati dan dibuktikan. Perubahan yang dimaksudkan dapat dilihat dalam bentuk pengetahuan, perilaku, dan sikap. Setiap perubahan yang

ada tidak secara langsung dapat berubah, tetapi sedikit demi sedikit dan akhirnya dapat menjadikan perubahan yang besar itu adalah yang dinamakan proses belajar (Maisaroh & Setiawati, 2019).

Setiap proses belajar selalu berorientasi pada hasil yang memuaskan dengan harapan memiliki perilaku

positif. Namun, seperti halnya proses pembelajaran lainnya, banyak siswa yang kurang memiliki rasa percaya diri, sehingga dapat menghambat kemajuan mereka dalam mencapai tujuan. Untuk mendapatkan hasil yang memuaskan diperlukan adanya kemampuan dan keyakinan individu dalam proses belajarnya. Beberapa elemen, baik internal maupun eksternal, mempengaruhi keterampilan individu, menurut Bandura. Unsur instrumental seperti program studi, prasarana, kurikulum, dan instruktur, serta pengaruh lingkungan dan budaya juga masuk dalam kategori faktor eksternal. Adapun variabel internal meliputi minat, keterampilan, motivasi, kapasitas kognitif, kematangan, perhatian, serta komponen fisiologis dan psikologis seseorang (Rahayu, 2019).

Menurut Soemawinata (2018), pendidikan merupakan komponen kunci dalam memperoleh SDM yang kompeten untuk belajar. Semua siswa, terutama siswa sekolah menengah atas, wajib menaati peraturan sekolah dan belajar secara disiplin dan terorganisir karena hal tersebut merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses pendidikan (Sudrajat, 2008; Azam, 2016).

Siswa SMA memang wajib menaati peraturan sekolah, namun kenyataannya seperti diberitakan media internet dan televisi, masih banyak siswa SMA yang melakukan pelanggaran seperti menyontek dan membolos itu terjadi dalam negeri dan internasional (Hardoko, 2015; Anarcho, 2018).

Kejadian serupa di Indonesia dapat mencakup pelanggaran akademik. Pada tanggal 19 April 2007, peneliti dari Penelitian dan Pengembangan Media Online (Litbang) menyelidiki dugaan kecurangan di enam kota besar di Indonesia: Makassar, Surabaya, Yogyakarta, Bandung, Jakarta, dan Medan. Hampir 70% responden mengaku menyontek setidaknya sekali saat di sekolah, menurut laporan. Sekolah lain di Kabupaten Pidie, Provinsi Aceh, yang menjadi masalah kecurangan adalah Sekolah Sukma Bangsa. Sebanyak sebelas siswa terancam dikeluarkan karena menggunakan kertas curang pada ujian nasional (11 Siswa SMA Sukma Tetap dikeluarkan, 2012).

Berdasarkan fenomena di atas, siswa melakukan pelanggaran akademik ketika mereka menyontek atau bolos kelas (Nursalam, Bani & Munirah, 2013; Spear dalam Whitley & Spiegel, 2002). Ketidakjujuran akademik dan efikasi diri akademik yang rendah saling berkaitan, menurut Elias (2009). Tingkat ketidakjujuran akademik yang lebih rendah dikaitkan dengan tingkat efikasi diri akademik yang lebih baik. Sering kali, siswa sekolah menengah sangat terlambat dalam menyerahkan pekerjaan rumahnya, sehingga dapat menyebabkan pekerjaan menjadi ceroboh dan pada akhirnya

menurunkan nilai (Juliawati, 2016; Endriani & Syukur, 2013).

Dari hasil wawancara tidak terstruktur guru BK di SMAN 1 Menganti, guru BK memaparkan sering kali peserta didik dijelaskan ragu pada kemampuan dirinya dalam mengerjakan tugas, mudah menyerah, ragu dalam menjawab pertanyaan di kelas, menghindari tugas yang sulit, dan kurang inisiatif merespon pertanyaan guru. Kemudian peneliti juga melakukan wawancara tidak terstruktur dengan peserta didik berinisial ASRN menjelaskan bahwa sikap efikasi diri atau keyakinan diri yang negatif yang sering dilakukan dalam proses pembelajaran yaitu adanya rasa takut untuk menjawab pertanyaan atau maju ke depan kelas oleh guru dan tidak yakin dapat mengerjakan tugas yang banyak. Dari hasil wawancara pada salah satu peserta didikpun alasan yang diutarakan sama dengan guru BK. Maka dari itu ketidakyakinan pada diri atau *self efficacy* (SE) yang rendah akan menghambat peserta didik dalam proses belajarnya.

Menurunnya upaya belajar siswa dan ketidakmampuan menyelesaikan tugas yang diberikan guru sejalan dengan rendahnya efikasi diri akademik mereka. Kurangnya minat belajar siswa menjadi penyebab utama menurunnya efikasi diri akademik mereka. Siswa yang kesulitan untuk memperhatikan di kelas kemungkinan besar akan berhenti mencoba belajar sama sekali (Hidayat, et al., 2022)

Di sisi lain, dimana peserta didik yang percaya diri dengan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, mereka mampu untuk melakukan hal tersebut, tidak mudah menyerah, dan dengan berani menghadapi tugas yang sulit, melihat tugas sebagai tantangan dan optimis. Keyakinan individu tersebut menunjukkan bahwa ia dapat melakukan suatu tugas sesuai dengan kemampuannya disebut *Academic Self Efficacy* (Wirawan, et al., 2014).

Dipaparkan juga oleh Yang (dalam Khusumawati & Christiana, 2014) menggambarkan bagaimana siswa yang berjuang dengan efikasi diri sering kali menunjukkan pesimisme, persepsi negatif terhadap diri sendiri, dan sikap negatif. Gejala-gejala tersebut mencerminkan stres akademis, kelelahan emosional, dan perasaan tidak mampu mencapai tujuan ideal. Dimana pada perasaan putus asa peserta didik tidak yakin mampu menyelesaikan tugas yang ada di sekolah, dengan perasaan tersebut terbentuklah citra diri negatif peserta didik yang tidak percaya diri dan membuatnya menyerah jika dihadapkan pada situasi tersebut.

Selanjutnya Halbesleben & Buckley (dalam Lin & Huang, 2014) fenomena efikasi diri mengindikasikan bahwa permasalahan akademik terus terjadi dikalangan peserta didik di sekolah. Mulai dari kelelahan mental

hingga menurunnya kepercayaan diri terhadap prestasi akademik akibat stres menghadapi tuntutan akademik.. Salah satu bentuk proses yang terlibat dalam menilai situasi tersebut adalah menilai kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi atau mengatasi sumber stres (Sunawan & Xiong, 2017).

Menurut Bandura, efikasi diri adalah keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk menangani situasi yang menantang dan mencapai tujuan (Corey, 2013). Selain itu, menurut Bandura, efikasi diri akademik adalah keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuannya sendiri untuk mempengaruhi perilakunya sendiri dan keadaan eksternal. Bahkan mereka yang meragukan kemampuan mereka untuk mempengaruhi perubahan sering kali malah mengambil tindakan tegas, dan lebih dekat dengan keberhasilan dibandingkan orang-orang dengan *academic self efficacy* yang tinggi (Mufidah et al., 2023).

Dijelaskan juga oleh Park dan Kim (dalam Wirawan et al., 2014) siswa harus menunjukkan efikasi diri akademik untuk mencapai tujuan pembelajaran sepanjang proses pembelajaran. Siswa harus menguasai dorongan intrinsiknya sendiri jika ingin mencapai tujuan akademik. *Academic self efficacy* peserta didik dikombinasikan dengan tujuan spesifik dan pemahaman tentang prestasi belajar, merupakan faktor penting bagi keberhasilan belajar peserta didik di masa depan.

Penting untuk berupaya meningkatkan efikasi diri akademis siswa sehingga mereka dapat percaya pada diri sendiri dan bakat mereka, karena hal ini akan membantu mereka sukses di sekolah. Memberi mereka akses terhadap layanan konseling dan bimbingan dapat membantu mereka mengatasi kesulitan ini. Salah satu bentuk bantuan yang dapat diberikan adalah terapi kelompok. Apa pun yang terjadi antara konselor atau antara seorang konselor dan banyak konselor termasuk dalam kategori ini. Namun tujuan utamanya bukanlah untuk membina ikatan kelompok yang lebih erat, melainkan untuk membantu setiap individu dalam menyelesaikan permasalahan yang mempengaruhi mereka. Siswa dengan efikasi diri akademik yang buruk menjadi sasaran perbaikan dan transformasi melalui terapi kelompok, yang bersifat terapeutik dan bertujuan untuk meningkatkan efikasi diri akademik.

Ada beberapa metode untuk menerapkan intervensi konseling kelompok. Metode CBT menjadi salah satu pilihan. Menurut Klepac (dikutip dalam Qudsiyah, 2022), konseling kognitif-perilaku merupakan metode terapi yang menggunakan pendekatan terstruktur, yang terpenting adalah fase kognitif. Dengan tujuan mengganti keyakinan yang tidak logis dengan keyakinan yang lebih masuk akal, CBT adalah metode terapeutik

yang dapat membantu mengatasi kecemasan, stres, harga diri rendah, dan hubungan sosial.

PPeneliti telah menemukan bahwa strategi pengajaran mandiri efektif dalam membantu siswa mengatasi rendahnya efikasi diri akademik. Donal Meichenbaum telah menciptakan metode ini. Siswa yang mendapat nilai tinggi pada skala efikasi diri akademik adalah siswa yang positif, gigih, percaya diri terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, dan tidak mundur dari rintangan yang berat. Selain itu, ada kebutuhan untuk pertumbuhan di kalangan siswa yang melaporkan rendahnya tingkat efikasi diri akademik. Hal ini karena memberikan bukti yang mendukung keyakinan tentang masalah *academic self efficacy* yang dihadapi peserta didik dapat mendorong mereka untuk menantang perasaan dan keyakinan yang salah.

Corey (2013) menegaskan bahwa strategi Self Instruksi adalah strategi yang mengandalkan proses yang diarahkan pada kemajuan kognitif. Salah satu pendekatan kognitif-perilaku yang bertujuan untuk membenahi bakat kognitif atipikal adalah metode self-instruction. Selanjutnya Fish & Pervan (dalam Lange et al., 1998; Lestari, 2014) menjelaskan bahwa teknik *self instruction* melibatkan pengidentifikasian keyakinan tidak rasional seseorang dan menjadikannya lebih rasional, serta melibatkan penggunaan teknik perubahan kognitif-perilaku. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri akademik siswa dapat ditingkatkan melalui penerapan sikap dan keyakinan yang lebih masuk akal, yang pada gilirannya memberdayakan mereka untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran seperti belajar dan menyelesaikan tugas.

Penelitian “Penerapan Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Menceritakan Kembali Siswa Kelas VIII SMPN 5 Cepu” oleh A. dkk. (2013) sebanding dengan Habiba. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan rasa percaya diri siswa melalui penggunaan metode self instruction termasuk dalam kategori buruk. Hasilnya menunjukkan tingkat kepercayaan diri siswa meningkat setelah terapi, membuktikan bahwa metode self-training yang digunakan berhasil. Di luar itu, penelitian yang dilakukan oleh Qudsiyah, U. (2022) berjudul “Konseling Kelompok Terapi Perilaku Kognitif Menggunakan Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri”. Siswa di SMP Negeri 13 Semarang menunjukkan peningkatan yang cukup besar dalam harga diri mereka setelah penerapan layanan konseling kelompok untuk keterampilan belajar mandiri, menurut data survei.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan dengan tepat tingkat, kekuatan, dan kemampuan generalisasi dari efikasi diri akademik yang buruk. Oleh karena itu, para peneliti di SMAN 1 Menganti menggunakan strategi *self*

*instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa terhadap kemampuan mereka sendiri agar berhasil di kelas. Dengan menggunakan verbalisasi yang terbuka (diucapkan dengan lantang) dan terselubung (diucapkan dengan lembut), metode ini dipraktikkan. Siswa diajarkan untuk mengalihkan fokus mereka dari frasa negatif ke positif melalui teknik *self instruction*.

Tugas seorang konselor dalam situasi ini adalah mencontohkan perilaku yang diinginkan kliennya dengan bertindak sesuai dengan model perilaku yang dipilih konselor. Langkah selanjutnya adalah klien mengulangi langkah-langkah tersebut secara mental sampai mereka yakin dengan kemampuannya untuk menyelesaikannya. Cara terbaik bagi klien untuk mencapai harapan mereka adalah dengan menuliskannya dan kemudian mengikuti *self instruction*. Kemampuan klien untuk menangani kondisi yang menantang dapat ditingkatkan melalui penggunaan strategi pengajaran mandiri.

Intervensi *self instruction* yang diterapkan pada penelitian ini digunakan dalam format kelompok untuk menyelidiki pengaruhnya terhadap *academic self efficacy*. Siswa memperoleh pengalaman berharga dalam dinamika kelompok saat mereka berupaya meningkatkan proses kognitif, pemahaman, keyakinan, sikap, dan perilaku mereka sendiri sebagai hasil dari partisipasi dalam konseling kelompok untuk masalah akademik. Siswa dapat mendiskusikan isu-isu yang mempengaruhi *academic self efficacy* mereka dalam kegiatan konseling kelompok, yang pada gilirannya membantu mereka menyelesaikan tugas belajar.

Dalam kerangka ini, tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan bagaimana *academic self efficacy* ditingkatkan melalui sesi konseling kelompok yang menggabungkan strategi *self instruction*. Penulis tertarik untuk meneliti terkait “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Instruction* dalam meningkatkan *Academic Self Efficacy* Peserta Didik Kelas X SMAN 1 Menganti”.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan desain satu kelompok (yaitu eksperimen dengan hanya satu kelompok dan tidak ada kelompok pembanding) untuk menarik kesimpulan. Ini adalah proses sebelum dan sesudah tes satu kelompok: (a) Melakukan *pre-test* untuk mengukur skala *academic self efficacy* peserta didik, (b) Treatment konseling kelompok dengan teknik *self instruction* pada kelas X SMAN 1 Menganti yang menunjukkan *academic self efficacy* yang rendah setelah lima sesi pemberian (c) Untuk menentukan apakah *academic self efficacy* meningkat setelah menerapkan teknik *self instruction* dilakukan *post-test*, (d) Dilakukan tes statistik yang sesuai. Dalam hal ini

dimaksudkan agar keefektifan dapat ditentukan melalui konseling kelompok mengenai teknik *self instruction*.

Siswa kelas X di SMAN 1 Menganti yang merasa kurang memiliki keterampilan yang diperlukan untuk berhasil secara akademis menjadi fokus penelitian ini. Karena skala *academic self efficacy* bergantung pada sejumlah kriteria pemilihan subjek yang telah ditentukan sebelumnya, strategi sampel purposif digunakan dalam pemberiannya. Di Jl. Raya Putat Lor, Boteng, Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik, Jawa Timur, siswa kelas X SMAN 1 Menganti mengikuti sesi konseling kelompok untuk meningkatkan *academic self efficacy* melalui pendekatan *self instruction*.

Kuesioner berfungsi sebagai alat pengumpulan data. Berikut alat yang digunakan: a) identifikasi variabel penelitian; b) definisi operasional; dan c) pengukuran indikator berdasarkan identifikasi variabel penelitian. d) mengidentifikasi komponen-komponen pernyataan; e) merancang kisi-kisi untuk kuesioner; f) mengevaluasi item (verifikasi validitas dan reliabilitas instrumen); dan g) menyebarkan kuesioner terkini untuk mengumpulkan data.

Dengan menggunakan teknik analisis data statistik non parametrik dengan Uji Wilcoxon, penelitian ini menguji hipotesis bahwa siswa kelas X SMAN 1 Menganti mengalami peningkatan *academic self efficacy* melalui layanan konseling kelompok teknik *self instruction*. Data dianalisis dari tes sebelum dan sesudah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Menganti di Jl. Raya Putat Lor, Boteng, Kec. Menganti, Kab. Gresik, Jawa Timur, pada 11 Maret sampai dengan 11 Mei 2024. Dilaksanakan dilakukan menurut jangka waktu yang telah disepakati sesuai dengan tujuan dan pokok bahasan. Untuk mengumpulkan data untuk penelitian ini, peneliti terlebih dahulu mewawancarai partisipan dan membagikan kuesioner kepercayaan diri. Strategi *self instruction* konseling kelompok untuk meningkatkan *academic self efficacy* siswa dikembangkan dengan menggunakan data survei sebagai alat analisis dan pengukuran.

Hipotesis yang digunakan adalah sebagai berikut, sesuai dengan judul penelitian dan teori:

Ho : Konseling kelompok teknik *self instruction* tidak efektif untuk meningkatkan *academic self efficacy* peserta didik kelas X SMAN 1 Menganti.

Ha : Konseling kelompok teknik *self instruction* tidak efektif untuk meningkatkan *academic self efficacy* peserta didik kelas X SMAN 1 Menganti.

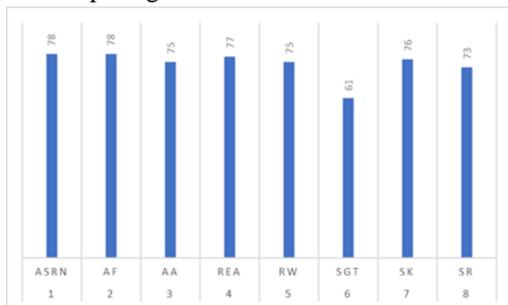
a) Analisis hasil *pre-test*

Hasil dari pengukuran awal (*Pre-test*) peneliti memperoleh data yang disajikan:

Tabel 1. Hasil *Pre-test*

No	Nama	Nilai	Kategori
1	ASRN	78	Rendah
2	AF	78	Rendah
3	AA	75	Rendah
4	REA	77	Rendah
5	RW	75	Rendah
6	SGT	61	Rendah
7	SK	76	Rendah
8	SR	73	Rendah

Skor hasil *pretest* subjek penelitian dapat digambarkan pada grafik di bawah ini:



Gambar 1. Grafik Hasil *Pre-Test*

Setelah 8 peserta didik siswa diidentifikasi memiliki nilai rendah pada skala *academic self efficacy*, selanjutnya di perlakuan lima pertemuan dalam bentuk konseling kelompok. Lalu diberikan angket yang sama yaitu angket *academic self efficacy* sebagai *post-test*.

b) Analisis hasil *post-test*

Siswa berpartisipasi dalam tes sebelum dan sesudah untuk mengukur kemajuan mereka sebelum dan sesudah menerima layanan konseling kelompok yang berfokus pada *self-instruction*. Hasil dari pengukuran akhir (*Post-test*) peneliti memperoleh data yang disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil *Post-test*

No	Nama	Nilai	Kategori
1	ASRN	106	Sedang
2	AF	90	Sedang
3	AA	100	Sedang
4	REA	82	Sedang
5	RW	82	Sedang
6	SGT	84	Sedang
7	SK	100	Sedang
8	SR	102	Sedang

Skor hasil *posttest* subjek penelitian dapat digambarkan pada grafik di bawah ini:



Gambar 2. Grafik Hasil *Post-test*

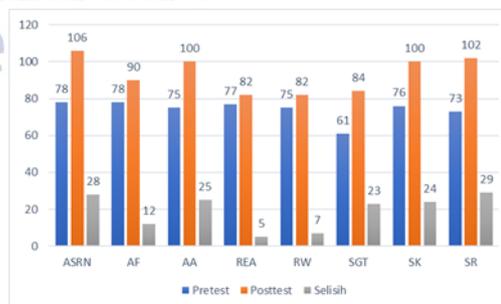
c) Analisis perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*

Setelah itu, menjalankan tes Wilcoxon untuk melihat seberapa baik pengobatan tersebut bekerja. Tingkat *academic self efficacy* siswa dibandingkan sebelum dan sesudah perlakuan konseling kelompok menggunakan strategi pengajaran mandiri menggunakan statistik non-parametrik. Inilah yang ditunjukkan oleh jajak pendapat sebelum dan sesudah tes:

Tabel 3. Hasil *pretest* dan *posttest*

No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih
1	ASRN	78	106	28
2	AF	78	90	12
3	AA	75	100	25
4	REA	77	82	5
5	RW	75	82	7
6	SGT	61	84	23
7	SK	76	100	24
8	SR	73	102	29
Total		593	746	153
Dengan N = 8		74,13	93,25	19,13

Dari tabel yang tertera di atas, bisa disimpulkan bahwasanya sebelum diberi perlakuan konseling kelompok teknik *self instruction*, rata-rata skor adalah 74,13. Namun, setelah mendapatkan perlakuan tersebut, skor rata-rata subjek penelitian meningkat menjadi 93,25. Terlihat bahwasanya terjadi peningkatan sebelum serta setelah diberikannya perlakuan tersebut, seperti yang ditunjukkan pada table diatas. Bagan berikut menunjukkan temuan analisis sehubungan dengan skor sebelum dan sesudah tes:



Gambar 3. Grafik perbandingan *pretest*, *posttest*, dan selisih

Untuk mengevaluasi hipotesis, kami membandingkan nilai tes konseling kelompok sebelum dan sesudah kelompok dengan menggunakan teknik *self-instruction*. Uji hipotesis tersebut menggunakan uji

Wilcoxon. Adapun kriteria pengambilan keputusan pada uji Wilcoxon:

- Asymp. Sig. (2-tailed)  $< 0,05$   $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak
- Asymp. Sig. (2-tailed)  $> 0,05$   $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima

Berikut hasil paparan hasil uji Wilcoxon.

**Tabel 4. Wilcoxon Test Statistics<sup>a</sup>**

	Protest – Pretest
Z	-2.521 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

Nilai Asymp. Sig. (2-tailed)  $0,012 < 0,05$ .

Berdasar pada pengambilan keputusan dalam uji Wilcoxon, dapat dinyatakan bahwasanya " $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak". Ini berarti menunjukkan \ konseling kelompok dengan teknik *self instruction* efektif dapat meningkatkan *academic self efficacy* peserta didik kelas X SMAN 1 Menganti.

### Pembahasan

Nilai Asymp dihitung menggunakan keluaran uji hipotesis Wilcoxon. tanda tangan. (2-tailed)  $0,012$  kurang dari  $0,05$ . Dengan kata lain, " $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak" adalah tepat di sini. Siswa kelas X SMAN 1 Menganti menunjukkan peningkatan signifikan pada setelah mengikuti sesi terapi kelompok yang berfokus pada *self instruction*. Hasil penelitian ini menguatkan penelitian Qudsiyah (2022) yang menemukan bahwa rasa percaya diri siswa meningkat setelah mengikuti konseling kelompok kognitif-perilaku dan menggunakan strategi *self instruction*.

Selain itu, penelitian sebelumnya menemukan bahwa menggabungkan terapi kelompok kognitif-perilaku dengan strategi *self instruction* dapat meningkatkan efikasi diri siswa; misalnya, Hasan dkk. (2019) sampai pada kesimpulan yang sama. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Habiba dkk. (2014), yang menggunakan tingkat signifikansi  $5 \text{ \AA}$ , uji Wilcoxon menghasilkan  $N = 7$  dan  $T \text{ tabel} = 2$ . Karena  $T$  lebih kecil dari  $T \text{ tabel}$  ( $0 < 2$ ), maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan alternatifnya hipotesis ( $H_a$ ) diterima. Siswa kelas VIII A dan B SMPN 5 Cepu mempunyai tingkat kepercayaan diri yang berbeda terhadap kemampuan menceritakan kembali sebelum dan sesudah menggunakan strategi *self instruction*, maka hipotesis tersebut benar. Hasan dkk., Qudsiyah, dan Habiba dkk. semuanya mengatakan hal yang sama. Penelitian dapat meningkatkan kepercayaan diri terhadap kemampuan seseorang untuk berhasil di sekolah.

Penelitian ini menggunakan pendekatan konseling kelompok untuk mengajarkan keterampilan *self instruction* kepada peserta secara bertahap. Dalam terapi kelompok dengan teknik *self instruction* terdapat

beberapa tahapan yaitu awal, tengah, dan akhir. Fase inti mencakup fase-fase instruksi diri seperti rasionalisasi, bimbingan diri, bimbingan eksternal yang terbuka, bimbingan diri yang terang-terangan memudar, bimbingan diri yang terselubung, dan akhirnya, akhir. Selama fase dasar pengobatan, beralih dari instruksi mandiri yang terbuka ke yang terselubung. Data yang dikumpulkan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) teknik *self instruction* diberikan menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri akademik siswa secara umum rendah (analisis penelitian). Data tingkat efikasi diri akademik siswa mengalami perubahan setelah mendapat perlakuan berupa strategi *self instruction*. Informasi skala efikasi diri akademik kelas

Diketahui bahwa efikasi diri akademik subjek ditingkatkan melalui berbagai cara, berdasarkan hasil konseling dan observasi post-test. Untuk lebih spesifiknya: 1) proses *self instruction*, yang dapat berupa bimbingan diri yang terang-terangan, bimbingan diri yang terang-terangan memudar, atau pengajaran diri yang terselubung; Hal ini terutama berlaku bagi siswa dengan kepribadian berbeda yang kesulitan mengambil arahan dari orang dewasa dan yang pada akhirnya tumbuh menjadi orang dewasa yang mandiri. 2) Siswa memperoleh keberanian dan kepercayaan diri ketika mereka berbicara tentang topik-topik yang menantang dalam terapi. Mereka akan menjadi lebih imajinatif. 3) Hubungan antar anggota kelompok sudah membaik, bahkan setelah kelas selesai, saya tetap merasa kelas ini menarik dan banyak hal yang bisa dilakukan, dan mereka tidak lagi merasa malu. Bertanya kepada teman atau gurumu di depan kelas. 4) Seluruh peserta didik dapat memahami isi dan praktik untuk melatih pemahaman diri karena mereka terlibat, 5) Merasa nyaman dan berani dalam menggunakan teknik *self instruction* membantu peserta mengendalikan perilaku negatif, dan 6) Siswa terinspirasi untuk terlibat dalam *self instruction* yang menyenangkan setiap hari sebagai hasil dari pengajaran motivasi dan hal-hal baik secara bertahap dari teknik ini.

Observasi menunjukkan adanya perubahan perilaku yang signifikan pada tingkat *academic self efficacy* pada seluruh subjek penelitian. Perubahan perilaku yang terlihat meliputi rasa malu yang berkurang, menjawab pertanyaan dengan sendirinya, mampu mengajukan pertanyaan tanpa rasa takut atau malu, dan menunjukkan pemikiran positif. Misalnya, ketika menemukan sesuatu yang tidak mereka pahami saat konsultasi, mereka dengan berani mengajukan pertanyaan tanpa rasa takut atau malu, dan ketika dimintai bantuan untuk menjelaskan, menjawab, atau menyuarakan pendapat, mereka tidak ragu-ragu dan percaya diri mengajukan pertanyaan dan siap menjawab.

Selanjutnya apabila dilihat dari hasil analisis individu yang didapatkan dari hasil penelitian, terdapat kenaikan yang dengan signifikansi tinggi pada 5 subjek penelitian dengan konseli ASRN dengan skor peningkatan 28, AA dengan skor peningkatan 25, SGT dengan skor peningkatan 23, SK dengan skor peningkatan 24 dan SR dengan skor peningkatan 29. Dimana selama konseling kelompok dilakukan konseli mampu mengikuti arahan dan mempraktikkan verbalisasi diri positif dengan serius dan menunjukkan peningkatan dalam *academic self efficacy* nya. Sedangkan pada subjek penelitian dengan konseli AF mengalami kenaikan yang dengan signifikansi sedang yaitu dengan skor peningkatan 12. Dimana selama konseling kelompok dilakukan konseli mampu mengikuti arahan dan mempraktikkan verbalisasi diri positif dengan cukup serius tetapi masih dengan sedikit malu-malu, dan kurang menunjukkan peningkatan dalam *self instruction* nya. Hal ini disebabkan konseli kurang menunjukkan minat untuk melakukan konseling dan konseli terlihat kurang percaya diri saat bersosialisasi saat konseling.

Selanjutnya pada 2 subjek penelitian yang mengalami signifikansi dengan skor rendah yaitu dengan konseli REA dengan skor peningkatan 5 dan RW dengan skor peningkatan 7. Selama konseling kelompok berlangsung konseli mampu mengikuti arahan dan mempraktikkan verbalisasi diri positif dengan cukup serius. Tetapi terdapat perbedaan pada hal dalam melakukan praktik jika konseli REA mampu mengikuti arahan dan mempraktikkan verbalisasi diri positif tetapi dengan dengan sedikit malu-malu dalam melakukan praktik. Konseli memiliki tingkat kepercayaan diri sosial (dalam berbicara dan bersosialisasi) yang cukup rendah, konseli memiliki suara yang kecil dan selalu menunduk ketika berbicara. Hal tersebut membuat konseling kelompok yang dilakukan konseli tidak menunjukkan hasil yang maksimal. Sedangkan pada konseli RW mampu mengikuti arahan dan mempraktikkan verbalisasi diri positif. Konseli memiliki tingkat kepercayaan diri sosial (dalam berbicara dan bersosialisasi) yang tinggi, tetapi konseli tidak cukup serius dalam praktiknya, konseli selalu mengamati sekitar tempat konseli dan tidak bisa fokus dan hal tersebut membuat konseli tidak menunjukkan hasil peningkatan dalam *academic self efficacy* nya dengan maksimal. Peningkatan *academic self efficacy* ditunjukkan oleh perbedaan 153 poin antara skor sebelum dan sesudah tes dari 8 peserta penelitian (masing-masing 593 dan 746), menurut hasil analisis data. Oleh karena itu, *academic self efficacy* siswa dapat ditingkatkan dengan penggunaan pendekatan *self instruction*.

Strategi pengajaran mandiri konseling kelompok efektif meningkatkan efikasi diri akademik, menurut hasil

penelitian, yang mempunyai implikasi besar bagi konselor. Kita mungkin menggunakan mimpi ini di kelas. Temuan penelitian ini menghasilkan kesimpulan berikut. a) Layanan konseling kelompok yang dipadukan dengan pendekatan *self instruction* dapat dimanfaatkan oleh guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa. b) Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan program sekolah dan mendorong sekolah untuk menawarkan layanan konseling di kampus untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa dan memanfaatkan sumber daya yang saat ini tidak dimiliki siswa untuk menawarkan layanan konseling dan bimbingan di kampus. c) Tingkat efikasi diri akademik konseli dipengaruhi oleh kepercayaan diri sosialnya, menurut penelitian ini. d) Klien yang melaporkan tingkat kepercayaan diri sosial yang tinggi biasanya melaporkan tingkat efikasi diri akademis yang lebih tinggi, menurut penelitian lain. e) Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa metode *self instruction* yang digunakan dalam konseling kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa terhadap kemampuannya sendiri untuk berhasil di kelas. Ada kebutuhan untuk layanan konseling sekolah alternatif, dan terapi kelompok teknis SI sesuai dengan kebutuhan.

*Academic self efficacy* siswa dapat ditingkatkan dengan rekomendasi praktis yang diberikan penelitian ini kepada guru Bimbingan dan Konseling. Prosedur yang paling efektif telah digunakan untuk melakukan penelitian ini. Meskipun demikian, ada sejumlah batasan dan rintangan yang harus diatasi sebelum seseorang dapat mempertimbangkan untuk memasuki industri ini. Salah satu dari banyak tantangan yang dihadapi para peneliti adalah memastikan bahwa subjek memperhatikan dan mengikuti instruksi selama terapi. Selain itu, penulis juga harus menghadapi kendala lain, seperti kurangnya sumber daya (baik finansial maupun manusia) dan waktu (keduanya mempengaruhi kualitas layanan nasihat dan konseling yang diberikan).

## PENUTUP

### Simpulan

Bukti dari penelitian tentang layanan konseling kelompok yang mendorong siswa untuk belajar sendiri guna meningkatkan rasa percaya diri terhadap kemampuan diri di kelas Qudsiyah (2022), Hasan dkk. (2019), dan Habiba dkk. (2014) sebelumnya telah menunjukkan bahwa konseling kelompok adalah strategi *self instruction* yang efektif yang dapat meningkatkan efikasi diri akademik. Format konseling kelompok yang digunakan dalam penelitian ini didasarkan pada teknik *self instruction* yang terdiri dari tahapan sebagai berikut: pendahuluan, transisi, inti (dengan alasan prosedural), bimbingan diri, bimbingan eksternal (terbuka dan

memudar), bimbingan diri. bimbingan (terbuka dan pudar), bimbingan diri terselubung, dan finalisasi. Sebelum diberikan pengobatan, data mengenai tingkat efikasi diri akademik siswa secara umum buruk, menurut analisis tersebut. Data tingkat efikasi diri akademik menunjukkan perubahan menjadi lebih tinggi setelah siswa diberi perlakuan dengan strategi *self instruction*. Penggunaan berbagai bentuk pengajaran mandiri, seperti pengajaran mandiri yang terbuka, pudar, dan tersembunyi, ditemukan sangat meningkatkan efikasi diri akademik siswa, menurut penelitian ini. Penelitian ini juga menemukan perubahan signifikan dalam efisiensi akademis di semua subjek penelitian. Teknik ini membantu peserta didik menjadi lebih percaya diri, dapat menyesuaikan diri, lebih memahami materi dan praktik penerapan *self instruction*, termotivasi dan mampu mengelola perilaku positif.

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam *academic self efficacy* pada sebagian peserta didik setelah menjalani perlakuan. Namun, terdapat juga peserta didik yang mengalami peningkatan yang kurang signifikan, yang disebabkan oleh rendahnya minat dan kepercayaan diri sosial saat konseling. Temuan ini menguatkan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa efikasi diri akademik siswa dapat ditingkatkan dengan strategi pengajaran mandiri. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa guru bimbingan dan konseling dapat meningkatkan efikasi diri akademik siswanya dengan menggabungkan konseling kelompok dengan strategi pengajaran mandiri. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri sosial siswa berpengaruh terhadap efikasi diri akademiknya. Akibatnya, layanan konseling sekolah dapat menggabungkan teknik *self instruction* ke dalam konseling kelompok. Peneliti juga menghadapi beberapa kendala dan keterbatasan dalam penelitian ini, seperti kurangnya perhatian dan keterbatasan waktu dan sarana untuk layanan bimbingan dan konseling.

#### Saran

Penulis menawarkan saran kepada berbagai pihak dari temuan ini:

1. Bagi peserta didik, harus mampu menerapkannya dalam kehidupan nyata. Namun demikian, hal itu diterapkan. Khususnya berkaitan dengan karya penulis sendiri, yang bertujuan untuk meningkatkan *academic self efficacy* siswa melalui penggunaan strategi *self instruction*.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dapat diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self instruction* yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing siswa.

3. Bagi sekolah, dapat memanfaatkannya sebagai panduan untuk menawarkan layanan konseling kelompok yang berpusat pada teknik *self instruction* dan sumber daya lain yang dapat digunakan siswa. tidak memiliki akses ke tempat lain.
4. Untuk peneliti selanjutnya, dapat berfungsi sebagai panduan untuk memperbaiki berbagai kekurangan penelitian sebelumnya dan mengembangkan metodologi yang lebih efektif untuk penelitian lain. Untuk mendalami lebih dalam permasalahan *academic self efficacy* siswa, hendaknya peneliti mempersiapkan diri dengan baik untuk melakukan sesi konseling kelompok. Selain itu, ketika menghadapi masalah yang berkaitan dengan *academic self efficacy*, yang terbaik adalah menawarkan layanan konseling individu. Agar para peneliti memahami faktor-faktor apa yang berkontribusi terhadap rendahnya *academic self efficacy*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- 11 Siswa SMA Sukma tetap dikeluarkan. (2012). Diakses pada 17 Juni 2024, melalui <http://aceh.tribunnews.com>
- Anarcho, A. (2018). razia warnet saat jam sekolah polisi jaring 27 pelajar lagi main game. Diakses pada 17 Juni 2024 melalui <http://www.tribunnews.com/game>
- Azam, U. (2016). *Bimbingan dan konseling perkembangan di sekolah: teori dan praktik*. Yogyakarta: CV Budi Utama
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, ninth edition*. USA: Brooks/Cole
- Dewi, AF., Atmoko, A & Triyono. (2016). Keefektifan Teknik *Self instruction* dalam Konseling Kognitif-Perilaku untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial Peserta didik SMKN 2 Malang. *Jurnal kajian bimbingan dan konseling*. Volume 1 (4) 172- 178. ISSN: 2503-3417 (online)
- Habiba, A., Setiawati, D., Nursalim, M., & Pratiwi, T. I. (2013). Penerapan teknik *Self Instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri ketika pelajaran *retell story* pada peserta didik kelas VIII SMPN 5 Cepu. *Jurnal BK Unesa*, 3(1), 187-195
- Hardoko, E. (2015). Polisi India tahan 1.000 orang terkait skandal mencontek massal. Diakses pada tanggal 17 Juni 2024 melalui <http://internasional.kompas.com>
- Hasan, H., Sugiharto, D. Y. P., & Sunawan, S. (2019). *Group counseling of cognitive behavior with Self Instruction technique on SE and academic burnout*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 91-96
- Hidayat, R., Wicaksono, L., & Fergina, A. (2022). Analisis Efikasi Diri Akademik Rendah Pada Siswa Kelas IX Smp Negeri 21 Pontianak.

- Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa* (JPPK), 11(12), 3227-3237
- Juliawati, D. (2016). Peran guru bimbingan dan konseling/konselor dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik. *Jurnal ilmu-ilmu pendidikan*, 1 (2). 1-11
- Kemendikbud. (2016). POP BK SMP. Jakarta: Kemendikbud
- Khusumawati, E.Z dan Christiana, E. (2014). Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan *Self-Instruction* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta didik Kelas XI IPA 2 SMA NEGERI 22 SURABAYA. *Jurnal BK UNESA*, Vol. 5 (1), 1-10
- Lestari, L.P.S. (2014). Pelatihan Metode *Self Instruction* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Peserta didik SMA. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*. 47 (1) 49-57
- Lin, SH & Huang, YC (2014). *Life Stress And Academic Burnout. Active Learning in Higher Education*. 15 (1) 77 –90
- Maisaroh, R. D., & Setiawati, D. (2019) Penerapan Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Belajar Peserta Didik SMP Negeri 02 Sumpoko. *Jurnal BK Unesa*. Vol. 13 (2)
- Mufidah, E. F., Pravesti, C. A., & Farid, D. A. M. (2023). Urgensi Efikasi Diri: Tinjauan Teori Bandura. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 3(2), 30-35
- Muzni, A. I., Wibowo, A., & Lestari, E. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Media Gambar Kartun terhadap Kecemasan Belajar Peserta Didik SMK Ma'arif 05 Kotagajah Lampung Tengah. *Counseling Milenial (CM)*, 1(2), 73-86
- Nurlaila, A., & Purwoko, B. (2019). Penerapan teknik self instruction untuk meningkatkan self esteem siswa kelas XIdi SMA negeri 1 Ketapang. *Jurnal BK Unesa*. Vol. 11 (2)
- Nursalam., Bani, S., & Munirah. (2013). Bentuk kecurangan akademik (*academic cheating*) mahasiswa PGMI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. *Jurnal lentera pendidikan*, 16(2).127-138
- Nursalim, M. (2015). *Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Qudsiyah, U. (2022). Efikasi Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 709-716
- Rahayu, F. 2019. Efektifitas SE Dalam Mengoptimalkan Kecerdasan Prestasi Belajar Peserta Didik. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 119-129
- Rahmawati, A. D., Wibowo, F. D., Habibullah, H., Nurrochmah, H., Baity, H. F. N., & Makhmudah, U. (2022). Efektifitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Peserta didik Sma/Smk: *Systematic Literature Review. Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3(2), 63-71
- Rustika, I. M. (2012). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *BULETIN PSIKOLOGI*, 20(1–2), 18–25
- Soemawinata, N. (2018). *Bentangkan sayap menggapai impian demi masa depan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Sugiono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Penerbit Alfabeta
- Sunawan & Xiong, J. (2017). *The Impact Of Control Belief And Learning Disorientation On Cognitive Load: The Mediating Effect Academic Emotions In Two Types Of Hypermedia Learning Environments. The Turkis Online Journal Of Educational Technology*. 16 (1) 177-189
- Widaryati, S. (2013). Efektivitas Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Efikasi Diri Peserta didik. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 94-100
- Wirawan, I. K. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2014). Penerapan Konseling Rasional Emotif Behavioral dengan Teknik *Self-Instruction Training* untuk Meningkatkan *Academic Self-Efficacy* Siswa Kelas XI B Akuntansi SMK Negeri 1 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1)