

## PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK METODE *EXPERIENTIAL LEARNING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* PESERTA DIDIK SMAN 1 MENGANTI

**Redita Nanda Duhita Daniswara<sup>1</sup>**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya

[redita.20020@mhs.unesa.ac.id](mailto:redita.20020@mhs.unesa.ac.id)

**Dr. Denok Setiawati, M.Pd., Kons.<sup>2</sup>**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya

[denoksetiawati@unesa.ac.id](mailto:denoksetiawati@unesa.ac.id)

### Abstrak

*Self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menanggapi situasi tertentu. Upaya guru BK meningkatkan *self efficacy* adalah dengan bimbingan kelompok teknik *Experiential Learning* (EL). Penelitian ini bertujuan untuk melihat keefektifan metode bimbingan kelompok dengan teknik *Experiential Learning* (EL) dalam meningkatkan *self efficacy* peserta didik kelas X di SMAN 1 Menganti. Pendekatan yang digunakan adalah *Pre-eksperimental design (nondesign)*, dengan *The One Group Pretest Posttest*. Subjek penelitian sebanyak 9 orang dengan *self efficacy* rendah, sedang, dan tinggi. *Treatment* dilakukan sebanyak 7 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan adalah angket tentang *self efficacy*. Analisis hipotesis menggunakan uji T dengan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek penelitian dapat meningkatkan *self efficacy* mereka dengan menggunakan metode bimbingan kelompok teknik *Experiential Learning* (EL). Hal ini terlihat dari taraf signifikansi 5% dan koefisien signifikansi = 0,012 (<0,05). Hal ini juga diperkuat dari peningkatan rata-rata yang diperoleh subjek sebesar 8,477. Bagi penelitian selanjutnya, desain penelitian lain yang dapat digunakan adalah Perbandingan Kelompok Statis.

**Kata Kunci:** Bimbingan dan Konseling, Bimbingan Kelompok, *Experiential Learning* (EL), *Self Efficacy*.

### Abstract

*Self-efficacy is an individual's belief in his ability to respond to certain situations. The BK teacher's efforts to increase self-efficacy are through the guidance of the Experiential Learning (EL) technique group. This research aims to see the effectiveness of the group guidance method using Experiential Learning (EL) techniques in increasing the self-efficacy of class X students at SMAN 1 Menganti. The approach used is Pre-experimental design (nondesign), with The One Group Pretest Posttest. The research subjects were 9 people with low, medium and high self-efficacy. Treatment was carried out in 7 meetings. The instrument used was a questionnaire about self-efficacy. Hypothesis analysis uses the T test with SPSS. The research results show that research subjects can increase their self-efficacy by using the group guidance method of Experiential Learning (EL) techniques. This can be seen from the significance level of 5% and significance coefficient = 0.012 (<0.05). This is also reinforced by the average increase obtained by the subjects of 8.477. For further research, another research design that can be used is Static Group Comparison.*

**Keywords:** Guidance and Counseling, Group Guidance, *Experiential Learning* (EL), *Self Efficacy*

### PENDAHULUAN

*Self efficacy* (efikasi diri) adalah keyakinan seseorang terhadap kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan ini membuatnya merasa mampu mencapai tujuan hidupnya (Hakim, 2005). *Self efficacy* adalah sikap positif dan yakin terhadap

kemampuan individu untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri dan lingkungannya, sehingga dapat menghadapi situasi dengan optimis, obyektif, bertanggung jawab, dan berpikir rasional. Setiap peserta didik memiliki tingkat *self efficacy* yang berbeda-beda, ada yang

tinggi dan ada yang rendah. Contoh sikap rendahnya *self efficacy* yang individu adalah kurang yakin dalam menyampaikan pendapat mereka, takut dan ragu dalam menghadapi suatu permasalahan, ragu pada kemampuan yang dimiliki, suka berada pada zona nyaman, takut menghadapi sebuah tantangan, cenderung melihat permasalahan sebagai ancaman, motivasi diri yang rendah, tingkat stress individu yang cukup tinggi, depresi ketika menghadapi persoalan, hingga kasus bunuh diri karena ketidakmampuan menghadapi tantangan hidup (Wulandari and Setiawati, 2019).

Menurut Bandura (1997), tingkat *self efficacy* yang mempengaruhi keberhasilan seorang individu dapat bervariasi karena berbagai faktor yang mempengaruhi persepsi kemampuan dirinya seperti jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan pengalaman. Hal inilah yang menjadikan setiap individu memiliki *self efficacy* yang berbeda-beda. Fenomena yang berkaitan dengan rendahnya *self efficacy* individu diantaranya adalah peristiwa meningkatnya tingkat stress, burnout, hingga depresi yang dialami oleh gen Z dan wanita pada tahun 2023 (Future Forum, 2024), seorang remaja berusia 18 tahun membakar dirinya sendiri akibat mengalami depresi setelah mendapatkan bullying di sekolahnya (Kompas, 2022), dan kasus video viral anak SMP 216 Jakarta yang FOMO (*Fear Of Missing Out*) dan membuat lelucon tentang darah dan daging anak Palestina (Liputan6, 2024). Beberapa kasus tersebut dapat dikategorikan bahwa individu tersebut memiliki *self efficacy* yang rendah. Hal ini sesuai dengan pendapat Bandura (1997) yang mengatakan bahwa *self efficacy* membantu individu menentukan berapa banyak upaya yang dilakukan orang dalam suatu aktivitas, berapa lama mereka bertahan dalam menghadapi rintangan, dan seberapa tangguh mereka dalam situasi yang tidak pantas.

*Self efficacy* individu sendiri juga dipengaruhi oleh hal eksternal seperti lingkungan

dimana individu tumbuh dan berkembang. Jika ditinjau dari *life style* (gaya hidup), sosial, budaya, dan aspek religi, individu yang tinggal di kota tentu berbeda dengan yang tinggal di desa. Penelitian ini sendiri berlokasi di SMAN 1 Menganti, dimana pemilihan lokasi ini dipertimbangkan dari beberapa faktor seperti; letak geografis dimana lokasi penelitian ini berada di tengah-tengah antara daerah perkotaan dan pedesaan. Hal ini menjadikan lokasi penelitian menjadi lebih menarik karena berada diantara keduanya. Selain itu berdasarkan hasil pembagian instrumen penelitian, ditemukan bahwa dimana peserta didik yang berada di SMAN 1 menganti cenderung memiliki *self efficacy* sedang hingga rendah. Dari 59 peserta didik yang melakukan mengisi instrumen penelitian tentang *self efficacy*, terdapat 11 peserta didik yang memiliki *self efficacy* rendah, 43 peserta didik yang memiliki *self efficacy* sedang, dan hanya 8 peserta didik yang memiliki *self efficacy* tinggi. Berdasarkan hasil tersebut maka perlu dikaji lebih dalam mengenai cara mengatasi rendahnya *self efficacy* peserta didik di SMAN 1 Menganti.

Bandura (dalam Bandura, 1997) berpendapat bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mempengaruhi bagaimana menanggapi situasi dan keadaan tertentu. *Self efficacy* mengacu pada persepsi individu tentang kemampuan mereka untuk mengatur dan mengatur kegiatan untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu. Istilah *self efficacy* mengacu pada keyakinan (beliefs) tentang kemampuan untuk mengatur dan melakukan tindakan untuk mencapai hasil. *Self efficacy* adalah evaluasi kompetensi seseorang untuk menangani tugas. Menurut Bandura, keyakinan diri merupakan faktor kunci dalam sumber tindakan manusia (*human action*), “apa yang orang pikirkan, yakini dan rasakan mempengaruhi tindakan mereka” (Fitriana, 2020). Dengan kata lain aspek kognitif (pemikiran dan

keyakinan) individu menentukan perilaku (*behavior*) mereka setelahnya. Seiring dengan pendapat Santrock (2011) yang menyatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan bahwa individu mampu menguasai suatu kondisi dan dapat mencapai hasil yang menguntungkan untuk dirinya sendiri. Feist & Feist (2011) juga mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang bahwa mereka dapat melakukan perilaku tertentu yang akan mencapai hasil yang diinginkan untuk mencapai tujuan yang sesuai dengan keinginan (Andira and Gina, 2022).

Menurut teori kognitif sosial Bandura (dalam Schunk, 1981) keyakinan *self efficacy* mempengaruhi pilihan orang ketika mereka melakukan dan menyadari tindakan mereka. Orang cenderung berfokus pada tugas yang mereka rasa mampu dan yakin dapat mereka selesaikan dan menghindari tugas yang tidak dapat mereka lakukan. *Self efficacy* membantu menentukan berapa banyak upaya yang dilakukan orang dalam suatu aktivitas, berapa lama mereka bertahan dalam menghadapi rintangan, dan seberapa tangguh mereka dalam situasi yang tidak pantas (Fitriana, 2020). *Self efficacy* yang rendah tentunya dapat menghambat seorang individu, dan apabila individu merupakan seorang peserta didik tentunya hal ini akan sangat berpengaruh pada pendidikannya. Salah satu cara untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik adalah dengan melatih mereka untuk terbiasa dalam memecahkan permasalahan yang terjadi.

Era revolusi industri 4.0 adalah era informasi dan teknologi, dengan perubahan yang cepat, pertambahan signifikan dalam lingkungan sebagai dampak dari perkembangan teknologi informasi dan komunikasi serta pengetahuan yang membludak. Salah satu lingkungan yang patut diperhatikan dalam rangka mengembangkan keterampilan di era revolusi industri 4.0 ini adalah lingkungan sekolah. Sekolah merupakan salah satu tempat terbentuknya

sikap dan perilaku peserta didik. Sikap dan perilaku ini biasanya dibentuk oleh lingkungan. Terkadang peserta didik merasa seperti orang yang tidak membutuhkan orang lain ketika hubungan sosial yang ada tidak sesuai dengan harapannya. Oleh karena itu, diperlukan lingkungan yang kondusif bagi berkembangnya hubungan sosial yang baik antar peserta didik, yaitu dengan meningkatkan kemampuan pengaturan diri peserta didik. Kemampuan untuk mengatur diri sendiri, hubungan sosial memberi peserta didik, selain nilai akademis yang baik, kemampuan untuk menciptakan hubungan sosial. sehingga tidak ada masalah dalam kehidupan sosialnya, seperti dikeluarkan dari teman karena terkesan sombong karena kemampuan akademiknya yang baik, atau karena tidak mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain (Bancin and Rusdinal, 2017). Di era modern ini penting untuk memiliki *self efficacy* yang baik agar tidak mudah tersisihkan. Hal ini juga merupakan salah satu tujuan diberikannya pendidikan bagi individu, untuk membuat individu memiliki kompetensi diri yang baik dalam tumbuh kembangnya.

Pendidikan di Indonesia berupaya untuk mewujudkan peserta didik yang memiliki kompetensi fisik dan mental yang unggul sesuai Undang Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (UU RI, 2003) dan amahan Undang-undang dasar 1945. Usaha pendidikan tersebut ditunjukkan dengan tersedianya berbagai bentuk strategi layanan pendidikan bagi peserta didik pada tiap satuan tingkat pendidikan. Penyelenggaraan pendidikan dalam berbagai strategi dan bentuk layanan memberikan peluang positif dalam memaksimalkan pencapaian tujuan pendidikan. Salah satu bidang pendidikan yang bertugas untuk memenuhi tugas ini adalah bimbingan dan konseling.

Guru bimbingan dan konseling (BK) sekolah berperan penting untuk memfasilitasi peserta didik untuk mengembangkan potensi yang dimiliki dari kondisi yang dirasa kurang menuju efektif dan menjadi pribadi yang utuh, berkarakter dan mandiri (ABKIN, 2008). Untuk mencapai tingkat pendidikan yang diharapkan, penting bagi peserta didik untuk mampu dan mau untuk bersinergi terhadap pendidikan itu sendiri. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencapai hal tersebut adalah dengan mengatasi permasalahan yang terjadi di lapangan untuk membuat perubahan baik kedepannya. Dalam penelitian ini, permasalahan yang terjadi adalah rendahnya *self efficacy* peserta didik. Dalam kasus terkait diketahui penting untuk memiliki *self efficacy* diri yang baik dengan mengelola pemikiran untuk menentukan tindakan setelahnya. Upaya meningkatkan *self efficacy* peserta didik kali ini, peneliti menggunakan metode bimbingan kelompok untuk mengelola aspek kognitif (pemikiran dan keyakinan) peserta didik guna menentukan tindakan (*behavior*) mereka setelahnya.

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan unggulan dalam bimbingan dan konseling. Dijelaskan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan yang penting untuk mendukung pembangunan, terutama dalam pengembangan karir, sosial, dan kesadaran diri. Beberapa penelitian juga menunjukkan keefektifan bimbingan kelompok, seperti penelitian tentang meningkatnya kompetensi calon konselor melalui bimbingan kelompok. Selain itu, ada penelitian tentang pentingnya bimbingan kelompok dalam membentuk karakter keagamaan dan penelitian lainnya. Selain itu bimbingan dan konseling juga diperlukan untuk melakukan inovasi, termasuk dalam melaksanakan bimbingan kelompok (Setiawati, 2023).

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam

kelompok untuk membahas masalah yang berkaitan dengan topik tertentu untuk mencapai tujuan bersama dalam kelompok. Menurut Prayitno (dalam Prayitno & Amti, 2004), dalam bimbingan kelompok ini individu akan belajar untuk membuat keputusan yang tepat, memanfaatkan dinamika kelompok, dan mengatasi masalah atau perilaku yang tidak sesuai dengan cepat. Bimbingan kelompok dipilih sebagai bentuk pencegahan untuk mengatasi masalah atau perilaku peserta didik dengan segera (Prasetyowati and Setiawati, 2022). Salah satu teknik yang dapat diterapkan dalam metode bimbingan dan konseling adalah teknik *Experiential Learning* (EL).

Teknik *Experiential Learning* (EL) dalam *Experiential Learning Theory* atau Teori Pembelajaran Pengalaman diciptakan untuk memberikan dasar pemahaman praktik berdasarkan pengalaman. Teknik *Experiential Learning* (EL) sendiri lebih menekankan pada pengelolaan aspek kognitif individu yang terbentuk melalui pengalaman mereka dan implementasi tindakan mereka sebagai bentuk respon setelah adanya pengalaman tersebut. *Experiential Learning* (EL) merupakan ide dari John Dewey tentang teori pengalaman yang dapat membimbing inovasi pendidikan. Teori ini kemudian dikembangkan oleh David Kolb pada tahun 1984. *Experiential Learning* (EL) merupakan gabungan dari karya-karya para sarjana terkemuka yang memandang pengalaman sebagai elemen penting dalam teori pembelajaran dan perkembangan manusia. Terdapat sejumlah tokoh yang diakui sebagai "foundational scholars of *Experiential Learning* (sarjana pendiri pembelajaran pengalaman)". Tokoh-tokoh ini meliputi William James, John Dewey, Kurt Lewin, Jean Piaget, Lev Vygotsky, Carl Jung, Mary Parker Follett, Carl Rogers, dan Paulo Freire. Kontribusi mereka mencakup periode lebih dari seratus tahun, dimulai pada akhir abad kesembilan belas dengan William

James, John Dewey, dan Mary Parker Follett, dan berakhir pada akhir abad kedua puluh dengan meninggalnya Carl Rogers dan Paulo Freire (Kolb and Kolb, 2017).

*Experiential Learning* (EL) adalah pandangan dinamis yang didasarkan pada siklus yang didorong oleh dua dialektika ganda, yaitu pengalaman/abstraksi dan tindakan/refleksi. Ini adalah teori holistik yang mengartikan pembelajaran sebagai proses adaptasi manusia yang melibatkan keseluruhan individu. Dengan demikian, *Experiential Learning* (EL) dapat diterapkan tidak hanya di dalam kelas pendidikan formal, tetapi di semua aspek kehidupan. Proses pembelajaran dari pengalaman dapat ditemukan di mana saja, hadir dalam aktivitas manusia di tempat manapun dan kapan pun. Sifat holistik dari proses pembelajaran berarti bahwa proses ini terjadi di semua tingkat kehidupan manusia, mulai dari individu, kelompok, organisasi, hingga masyarakat secara keseluruhan. Penelitian yang berbasis pada *Experiential Learning* (EL) telah dilakukan di seluruh dunia untuk mendukung penerapan model lintas budaya.

*Experiential Learning* (EL) merupakan proses untuk menciptakan pengetahuan melalui interaksi antara pengetahuan sosial dan pengetahuan pribadi. Prinsip *Experiential Learning* (EL), yang berdasarkan pada teori Kurt Lewin, menyatakan bahwa pembelajaran yang melibatkan pengalaman (*Experiential Learning*) tidak hanya memberikan informasi untuk mengubah pemahaman, emosi, dan perilaku, tetapi juga mengajar peserta didik bagaimana untuk berubah. Namun, memberikan alasan mengapa seseorang dituntut berubah tidaklah cukup untuk mencapai penguasaan dan perhatian terhadap materi, serta mengubah sikap dan meningkatkan keterampilan sosial (Jayadi and Asrori, 2017). Sebelum dapat mengubah pemahaman, emosi, dan perilaku, penting untuk mengubah persepsi tentang diri sendiri dan

lingkungan. Perilaku, sikap, dan cara berpikir seseorang dipengaruhi oleh persepsi mereka (Burnes B, 2004: 30). Hal ini tentunya selaras dengan bagaimana *self efficacy* sendiri terbentuk. Bandura (1997) berpendapat bahwa *self efficacy* dapat dikembangkan dengan empat sumber yaitu; pengalaman performansi, pengalaman vikarus, persuasi sosial, dan keadaan emosi (Sari, 2020). Dengan memiliki pengalaman performansi, peserta didik akan berbagi pengalaman mereka dimana mereka memiliki *self efficacy* yang rendah. Kemudian peserta didik akan merenungkan pengalaman mereka (di mana ketika mereka memiliki *self efficacy* yang rendah) tersebut tidak berdampak produktif bagi mereka sendiri. Oleh karena itu, dengan cara mengkonseptualisasikan, mereka akan belajar cara baru untuk meningkatkan *self efficacy* yang ada dalam diri mereka. Dengan demikian, ketika mereka menghadapi masalah yang membutuhkan *self efficacy*, efikasi diri mereka secara otomatis akan meningkat. Dalam artian lain *self efficacy* peserta didik dapat dibentuk dan ditingkatkan melalui pengalaman nyata yang dihadirkan kepada peserta didik menggunakan metode tertentu, dimana dalam penelitian ini akan menggunakan metode bimbingan kelompok.

Selama lebih dari 35 tahun, penelitian yang didasarkan pada teori pembelajaran berdasarkan pengalaman *Experiential Learning* (EL) Kolb 1984; Kolb dan Kolb, 2007) telah mendukung dan memberikan kontribusi terhadap perubahan perspektif ini. Teori pembelajaran berdasarkan pengalaman merujuk pada karya-karya para ilmuwan terkemuka abad ke-20 yang memberikan peran penting pada teori pembelajaran dan perkembangan manusia khususnya John Dewey, Kurt Lewin, Jean Piaget, William James, Carl Jung, Paulo Freire, Carl Rogers, dan lain-lain untuk mengembangkan model proses pembelajaran yang dinamis dan holistik dari pengalaman, serta model

perkembangan dewasa yang memiliki pola beragam (Kolb and Kolb, 2009).

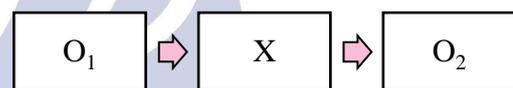
Berdasarkan kajian diatas maka diatas, peneliti mencoba menerapkan teknik *Experiential Learning* (EL) pada layanan bimbingan dan konseling dengan metode bimbingan kelompok untuk melihat apakah teknik *Experiential Learning* (EL) berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *self efficacy* di bidang pribadi sosial peserta didik. Model pembelajaran ini terdiri dari empat tahapan yaitu: *Concrete Experience* (CE) atau Pengalaman Konkrit, *Reflective Observation* (RO) atau Observasi Reflektif, *Abstract Conceptualization* (AC) atau Konseptualisasi Abstrak, dan *Active Experimentation* (AE) atau Eksperimen Aktif (Implementasi) (Khusumadewi et al., 2020). Untuk menindaklanjuti hal tersebut maka peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa angket *self efficacy* yang akan dibagikan pada peserta didik yang terpilih di lokasi penelitian.

## METODE PENELITIAN

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kausal komparatif. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif. Desain eksperimen yang digunakan adalah pra-eksperimen. Menurut Sugiyono (2015) *Pre experimental design (nondesign)* atau pra-eksperimen merupakan eksperimen yang di mana masih terdapat variabel luar yang ikut mempengaruhi terbentuknya variabel terikat (dependen) jadi hasil eksperimennya tidak hanya dipengaruhi oleh variabel bebas (independen). Ini dikarenakan tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random. Rancangan penelitian yang digunakan peneliti adalah *Pretest-Posttest* Kelompok Tunggal (*The One Group Pretest Posttest*).

*Pretest-Posttest* kelompok tunggal adalah rancangan pra-eksperimen dimana menggunakan tes awal (*pratest*) lalu setelah diberikan perlakuan dilakukan pengukuran (*Posttest*) lagi untuk mengetahui pengaruh dari perlakuan itu, sehingga besarnya efek dari eksperimen dapat diketahui dengan jelas (Sugiyono, 2015). Peneliti dapat membandingkan hasil perlakuan yang diberikan, dengan nilai tes awal peneliti dapat membandingkan hasilnya dengan mengobservasi dari nilai tes akhir. Tujuannya untuk mengetahui dengan jelas pengaruh dari tes awal (*Pretest*). Desain penelitian studi kasus bentuk tunggal adalah sebagai berikut :



Keterangan :

- O<sub>1</sub> : Nilai *Pretest* (sebelum diberi bimbingan kelompok)
- X : Perlakuan yang diberikan (bimbingan kelompok teknik *Experiential Learning* (EL))
- O<sub>2</sub> : Nilai *Posttest* (setelah diberi bimbingan kelompok)

### 2. Subjek Penelitian

#### a. Populasi Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta didik di SMAN 1 Menganti.

#### b. Sample Penelitian

Sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas X di SMAN 1 Menganti yang diambil menggunakan teknik Random Sample (Probability Sampling). Jenis Random Sample yang digunakan adalah Simple Random Sampling dimana sampel diambil secara acak tanpa

memperhatikan strata yang ada dalam pada populasi yang bersifat homogen. Peneliti menetapkan jumlah sampel sebanyak 9 orang yang diambil pada 2 kelas dengan kategori hasil *Pretest*; tinggi, sedang, dan rendah.

### 3. Variabel Penelitian

- a. Variabel Independen (Variabel Bebas / X) : bimbingan Kelompok teknik *Experiential Learning* (EL) dengan materi *self efficacy* di bidang sosial.
- b. Variabel Dependen (Variabel Terikat / Y) : *self efficacy* peserta didik.

### 4. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data adalah alat yang digunakan peneliti untuk membantu mengumpulkan data penelitian. Dalam penelitian ini instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah hasil evaluasi hasil kegiatan bimbingan kelompok yang berupa instrumen dengan *rating scale* dengan total 50 pernyataan yang berkaitan dengan *self efficacy* pribadi sosial peserta didik. Jawaban yang tersedia pada instrumen merupakan respon responden sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Respon tersebut terbagi menjadi empat skor untuk setiap butir pernyataan.

### 5. Uji Validitas dan Reliabilitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Reliabilitas merupakan suatu instrumen yang dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik untuk digunakan. Peneliti dalam menguji validitas dan reliabilitas instrumen menggunakan perhitungan statistik yang menggunakan korelasi produk moment untuk validitas

dengan bantuan SPSS. Dari total 50 item pernyataan jika diukur menggunakan taraf signifikansi 5% dengan  $r_{table} > 0,05$  maka terhitung 40 pertanyaan yang valid. Sedangkan untuk menguji reliabilitas instrumen pada penelitian menggunakan rumus *Alpha Cronbach* yang diperoleh hasil sebesar 0,905 dimana hasil tersebut  $> 0,6$  sehingga data yang diperoleh dapat dikatekan reliabel. Berikut merupakan hasil uji reliabilitas:

**Table 1 Hasil Uji Reliabilitas**

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	9	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	9	100,0

a. Listwise deletion based on all

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,905	50

variables in the procedure.

### 6. Teknik Analisis data

Dalam melakukan analisis data peneliti menggunakan SPSS dengan melakukan uji beda untuk melihat seberapa besar pengaruh bimbingan kelompok terhadap tingkat *self efficacy* subjek penelitian. Langkah-langkah yang dapat dilakukan antara lain:

- a. Menguji data apakah data merupakan data yang berdistribusi normal.
- b. Menguji data dengan uji beda dengan klik *Analyze*, klik *Compare Means*, klik *Paired-Samples T Test*.
- c. Menentukan rumusan keputusan sebagai berikut;
  - 1) Terima  $H_0$  jika  $\alpha \leq$  peluang sampel  $p_{table} \geq \alpha$ .
  - 2) Tolak  $H_0$  dan terima  $H_a$  jika  $\alpha >$  peluang sample.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti memiliki dua hipotesis antara lain:

- a.  $H_a$  : Metode bimbingan kelompok teknik *Experiential Learning* efektif dalam meningkatkan *self efficacy* peserta didik.
- b.  $H_o$  : Metode bimbingan kelompok teknik *Experiential Learning* tidak efektif dalam meningkatkan *self efficacy* peserta didik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Data Hasil *Pretest*

Data awal yang akan ditampilkan yaitu data *Pretest*, yang dilaksanakan dengan tujuan untuk mendapat data awal penelitian guna mengetahui kondisi awal sebelum diberikannya perlakuan, dimana pada penelitian ini *Pretest* dilaksanakan di kelas X-8 dan X-9 pada tanggal 5 April 2024.

Berdasarkan hasil analisis *Pretest* diperoleh hasil sebagai berikut:

**Table 2 Hasil Analisis *Pretest***

Descriptive Statistics						
	N	Range	Mini	Maxi	Mean	Std. Devia
	Statis	Statis	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error
Pretest Valid N (listwise)	59	69	121	190	149,07	1,928

Hasil dari *Pretest* tersebut akan dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dengan hasil Mean sebesar 149,07 dan SD sebesar 14,809 maka hasil tersebut didapatkan rumus sebagai berikut:

**Table 3 Kategori Skor**

Kategori	Kriteria
Kategori rendah	$= X < M - 1SD$ $= X < (149,07 - 14,809)$ $= X < 134,261$
Kategori sedang	$= M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $= (149,07 - 14,809) \leq X < (149,07 + 14,809)$ $= 134,261 \leq X < 163,879$
Kategori tinggi	$= X \geq M + 1SD$ $= X \geq (149,07 + 14,809)$ $= X \geq 163,879$

Berdasarkan hasil *Pretest* pada kelas X-8 dan X-9 yang sudah terkategori berdasarkan rumus diatas, diketahui terdapat 11 peserta didik yang memiliki *self efficacy* rendah, 43 peserta didik yang memiliki *self efficacy* sedang, dan 8 peserta didik yang memiliki *self efficacy* tinggi. Kemudian dipilih secara random sebanyak 9 peserta didik untuk menjadi subjek penelitian dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi yang akan diberi treatment atau perlakuan dengan inisial ANM, KN, NAB, NRI, PA, RAS, RNK, SSY, VPP sebaga subjek penelitian, berikut lebih rinci data subjek penelitian serta skor hasil *Pretest*:

**Table 4 Kategori Hasil *Pretest***

No.	Nama	Skor <i>Pretest</i>	Kategori
1.	ANM	147	Sedang
2.	KN	147	Sedang
3.	NAB	147	Sedang
4.	NRI	180	Tinggi
5.	PA	132	Rendah
6.	RAS	129	Rendah
7.	RNK	190	Tinggi
8.	SSY	167	Tinggi
9.	VPP	129	Rendah

Setelah diperoleh hasil *Pretest*, selanjutnya subjek penelitian akan diberikan perlakuan atau treatment berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Experiential Learning* (EL) yang dilaksanakan dari tanggal 22 April 2024 sampai tanggal 17 Mei 2024, dilaksanakan selama tujuh kali pertemuan .

### 1. Data Hasil *Posttest*

Setelah pemberian perlakuan Layanan bimbingan kelompok teknik *Experiential Learning* (EL) sebanyak tujuh kali pertemuan langkah selanjutnya yaitu dilakukan *Posttest* untuk mengetahui skor setelah diberikan

perlakuan. Hasil analisis *Posttest* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Table 5 Hasil Analisis Posttest**

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Error	Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
<i>Posttest</i> Valid N (listwise)	9	153,78	1,822	13,998	195,933
	9				

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat mean sebesar 153,78 dan standar deviasi sebesar 13,998. Maka hasil pengkategorian diperoleh hasil sebagai berikut:

**Table 6 Kategori Hasil Posttest**

No.	Nama	Skor <i>Posttest</i>	Kategori
1.	ANM	157	Sedang
2.	KN	160	Sedang
3.	NAB	160	Sedang
4.	NRI	182	Tinggi
5.	PA	160	Sedang
6.	RAS	154	Rendah
7.	RNK	192	Tinggi
8.	SSY	179	Tinggi
9.	VPP	157	Sedang

Berdasarkan hasil *Posttest* yang dilaksanakan dari tanggal 17 Mei 2024 (pertemuan ketujuh) dapat dilihat bahwa dari 9 subjek penelitian tampak bahwa terdapat 1 subjek penelitian dengan kategori rendah, 5 subjek penelitian dengan kategori sedang, dan 3 subjek penelitian dengan kategori tinggi.

## 2. Analisis Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Setelah mendapatkan hasil *Pretest* dan *Posttest*, maka selanjutnya adalah menganalisis data untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu metode bimbingan kelompok teknik *Experiential Learning* (EL). Analisis yang dilakukan menggunakan *statistic non*

*parametric* yaitu Uji T (uji beda) dengan dibantu aplikasi SPSS. Hasil perhitungan Uji T dapat dilihat pada tabel berikut:

**Table 7 Hasil Uji T**

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1	Pretest - Posttest	-14,889	2,826	2,926	-21,405	-8,373	-5,269	8	,001

Hasil uji hipotesis menggunakan uji T dependen diperoleh nilai signifikansi dalam Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,001 dimana angka tersebut kurang dari batas kritis penelitian sebesar 0,05, maka dapat dilihat  $0,001 < 0,05$  dapat ditarik kesimpulan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang berarti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Experiential Learning* (EL) dapat meningkatkan *self efficacy* peserta didik. Hasil analisis *Pretest* dan *Posttest* dapat dilihat dari tabel berikut:

**Table 8 Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest***

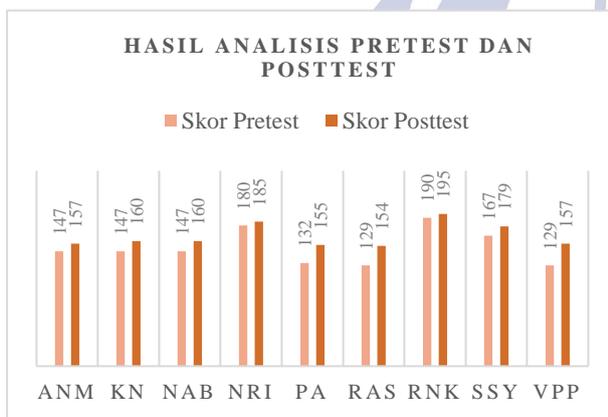
No.	Nama	Skor <i>Pretest</i>	Kategori	Skor <i>Posttest</i>	Kategori	Bedas Skor	Keterangan
1.	ANM	147	Sedang	157	Sedang	+10	Meningkat
2.	KN	147	Sedang	160	Sedang	+13	Meningkat
3.	NAB	147	Sedang	160	Sedang	+13	Meningkat
4.	NRI	180	Tinggi	185	Tinggi	+5	Meningkat
5.	PA	132	Rendah	155	Sedang	+23	Meningkat
6.	RAS	129	Rendah	154	Rendah	+25	Meningkat

Penerapan Bimbingan Kelompok Metode *Experiential Learning* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Peserta Didik SMAN 1 Menganti

7.	RN K	190	Ting gi	195	Ting gi	+5	Menin gkat
8.	SS Y	167	Ting gi	179	Ting gi	+12	Menin gkat
9.	VP P	129	Rend ah	157	Seda ng	+28	Menin gkat

Dari hasil perhitungan tabel diatas diketahui bahwa setiap subjek mengalami peningkatan skor. Hasil *Pretest* dan *Posttest* juga disajikan dalam bentuk diagram batang, dapat dilihat sebagai berikut:

**Gambar 1. Grafik Analisis Hasil Pretest dan Posttest**



Pada diagram diatas terlihat bahwa hasil *Posttest* meningkat pada setiap subjek penelitian setelah diberikan perlakuan. Sehingga dapat dikatakan bahwa metode bimbingan kelompok dengan teknik *Experiential Learning* (EL) dapat meningkatkan *self efficacy* peserta didik.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian jenis prakserimen dengan desain *one group Pretest Posttest design*. Dimana peneliti akan melakukan *Pretest* terlebih dahulu sebelum memberikan perlakuan/*treatment* selama 45- 60 menit pada setiap pertemuannya, kemudian diberikan *Posttest* tanpa adanya kelompok pembanding. Setelah *Posttest*

dilakukan peneliti akan membandingkan hasil sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan dari hasil skor *Pretest* dan *Posttest* tersebut. Peningkatan *self efficacy* melalui metode bimbingan kelompok dengan teknik *Experiential Learning* (EL) hanya menguji perbedaan skor tingkat *self efficacy* peserta didik antara sebelum dan sesudah diterapkan bimbingan kelompok, dengan melihat adanya penurunan atau peningkatan skor.

Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan peserta didik kelas X-9 di SMAN 1 Menganti dari 59 peserta didik diambil 9 peserta didik yang memiliki tingkat *self efficacy* rendah, sedang, dan tinggi yang kemudian dijadikan sebagai subjek penelitian, peserta didik tersebut diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Experiential Learning* (EL). Hasil uji hipotesis menggunakan uji T dependen diperoleh nilai signifikansi dalam Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,001 dimana angka tersebut kurang dari batas kritis penelitian sebesar 0,05, maka dapat dilihat  $0,001 < 0,05$  dapat ditarik kesimpulan  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak yang berarti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Experiential Learning* (EL) dapat meningkatkan *self efficacy* peserta didik. Penelitian ini juga menguatkan penelitian oleh Setiawati (2023) bahwa metode *Experiential Learning* (EL) mampu meningkatkan salah satu aspek resiliensi yaitu pada aspek *self efficacy*. Faktor pendukung lainnya adalah karakteristik individu area surabaya dan sekitarnya adalah lebih terbuka dan memiliki rasa solidaritas yang tinggi (Setiawati, 2023)

Perbedaan skor setelah diberikannya perlakuan bimbingan kelompok dengan *Experiential Learning* (EL) tampak adanya peningkatan pada hasil *Posttest* dari 9 subjek penelitian; ANM dengan skor *Posttest* 157, KN dengan skor *Posttest* 160, NAB dengan skor *Posttest* 160, NRI dengan skor *Posttest* 185, PA dengan skor

*Posttest* 155, RAS dengan skor *Posttest* 154, RNK dengan skor *Posttest* 195, SSY dengan skor *Posttest* 179, dan VPP dengan skor *Posttest* 157. Dari kenaikan skor *Posttest* tersebut ada juga kenaikan kategori dari beberapa subjek dimana 3 subjek yang masuk kategori rendah, 2 subjek berubah menjadi kategori sedang sedangkan 1 sisanya meskipun belum mencapai kategori sedang, namun kenaikan yang diperoleh cukup signifikan. Selain itu terdapat 3 subjek kategori sedang berhasil menaikkan hasil skor *Posttest*nya dan hampir mencapai kategori tinggi dan 3 subjek kategori tinggi juga berhasil mempertahankan dan meningkatkan skor *Posttest* mereka. Perbedaan yang terjadi juga dapat dikarenakan pengaruh eksternal saat melaksanakan *Posttest*.

Setelah metode bimbingan kelompok teknik *Experiential Learning* (EL) ini dilakukan ditemukan beberapa hal sebagai berikut:

Subjek penelitian berjenis kelamin perempuan lebih aktif daripada subjek penelitian berjenis kelamin laki-laki. Subjek penelitian perempuan beranggapan bahwa subjek penelitian laki-laki sulit untuk diatur, bekerja sama, dan keras kepala. Sedangkan subjek penelitian laki-laki beranggapan bahwa subjek penelitian perempuan terlalu lama dalam berpikir dan malu-malu dalam menampilkan diri mereka. Hal ini mendukung pendapat dari Bandura (1997) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan dalam perkembangan kemampuan dan kompetisi antara laki-laki dan perempuan. Seorang laki-laki berusaha untuk membanggakan diri, sementara perempuan mungkin meremehkan kemampuan laki-laki. Laki-laki sendiri cenderung memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan dalam beberapa bidang pekerjaan, begitu pula sebaliknya.

Subjek penelitian yang lebih banyak mengikuti kegiatan organisasi memiliki *self efficacy* yang lebih baik dibandingkan yang tidak mengikuti

kegiatan organisasi. Subjek penelitian yang aktif berorganisasi cenderung lebih cepat dan mandiri dalam membangun *self efficacy* mereka. Mereka cenderung lebih mampu dalam mengelola pemikiran dan lebih mahir dalam menyampaikan argumen mereka terutama jika melibatkan gagasan pribadi terkait pengalaman pribadi dan sudut pandang tentang suatu peristiwa. Sedangkan mereka yang tidak aktif berorganisasi cenderung pasif dalam berkegiatan, membutuhkan lebih banyak waktu dalam membangun *self efficacy*, membutuhkan dorongan ekstra sebagai motivasi diri, dan lebih ragu-ragu dalam menyampaikan argumen. Hal ini mendukung pendapat dari Bandura (1997) yang menyatakan bahwa pengalaman individu menentukan tingkat *self efficacy* mereka. Semakin banyak pengalaman yang dimiliki individu, semakin tinggi pula *self efficacy* mereka.

Terdapat beberapa hal diluar kendali saat proses penelitian berlangsung dan pengerjaan *Posttest* yang mempengaruhi hasil yang diperoleh diantaranya; terdapat individu yang mengerjakan *Posttest* secara terburu-buru sehingga hasil yang diperoleh kurang maksimal, ada pula individu yang mengerjakan *Posttest* secara terpisah dan tanpa pemantauan peneliti karena berhalangan hadir pada jadwal yang telah ditentukan juga menunjukkan hasil yang kurang maksimal, selain itu kondisi cuaca, situasi dan kondisi lokasi penelitian atau kelas, dan kegiatan lain subjek penelitian (sebelum dan setelah perlakuan diberikan) juga mempengaruhi hasil penelitian. Hal-hal tersebut merupakan faktor eksternal yang tidak dapat dikendalikan oleh peneliti sehingga untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk lebih memperhatikan situasi, kondisi, serta waktu pemberian perlakuan/*treatment* dan pengerjaan instrumen penelitian.

Desain penelitian lain yang cocok digunakan untuk metode bimbingan kelompok dengan teknik

*Experiential Learning* (EL) adalah Perbandingan Kelompok Statis (*The Static Group Comparison Group*). Hal ini dimaksudkan untuk mengukur lebih lanjut keefektifan perlakuan/*treatment* yang diberikan.

## PENUTUP

### 1. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk menguji perbedaan skor tingkat *self efficacy* peserta didik antara sebelum dan sesudah diterapkan bimbingan kelompok dengan teknik *Experiential Learning* (EL). Penelitian ini bukanlah penelitian tindakan kelas melainkan Penelitian eksperimen dengan desain *one group Pretest Posttest design*, dimana penelitian dilakukan di SMAN 1 Menganti kelas X-9. berdasarkan pretes yang telah dilaksanakan, diperoleh hasil ada 9 peserta didik yang dijadikan subjek penelitian meliputi kategori rendah, sedang dan tinggi, kemudian subjek penelitian diberi perlakuan atau *treatment* sebanyak 7 kali pertemuan yaitu bimbingan kelompok dengan *Experiential Learning* (EL) berupa pemberian tugas pengalaman nyata yang berkaitan dengan *self efficacy* pribadi sosial peserta didik. Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Adanya perbedaan *self efficacy* yang signifikan terhadap 9 subjek penelitian setelah diberikannya teknik *Experiential Learning* (EL) selama 7 kali pertemuan. Hasil perbedaan didukung dengan adanya kenaikan skor setiap individu setelah diberikannya *treatment* (yang dapat dilihat pada tabel analisis pretes postes) serta dikuatkan dengan hasil uji T dependen menggunakan aplikasi SPSS. nilai Asymp. Signifikansi (2-tailed) =

0,001 jika disesuaikan dengan ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar  $5\% = 0,05$ . Diketahui bahwa  $0,001 < 0,005$  maka dapat diambil kesimpulan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan diterimanya  $H_a$  dan ditolaknya  $H_0$ , maka penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Experiential Learning* (EL) dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan *self efficacy* peserta didik di SMAN 1 Menganti.

### 2. Saran

- Peneliti membuat beberapa rekomendasi untuk guru BK di sekolah dan peneliti lain sebagai hasil dari penelitian:
- Guru BK atau konselor sekolah diharapkan mereka dapat memanfaatkan teknik *Experiential Learning* (EL) untuk digunakan terhadap peserta didik dalam kegiatan bimbingan dan konseling. Dengan mempertimbangkan tugas khusus yang dipilih, serta proses pemberian layanan menggunakan teknik tersebut dan disesuaikan dengan tahapan perkembangan peserta didik, diharapkan teknik ini akan meningkatkan *self efficacy* peserta didik.
- Sekolah diharapkan dapat memberikan akses ke layanan BK. Misalnya, dalam penelitian ini, teknik *Experiential Learning* (EL) harus mempertimbangkan sarana dan prasarana demi memaksimalkan layanan.
- Peneliti lain diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk memperbanyak kajian literatur supaya memperkaya keilmuan serta penggunaan metode yang lain yang berbeda yang diharapkan dengan memperoleh hasil yang lebih signifikan untuk diterapkan secara langsung terhadap peserta didik. Desain penelitian

lain yang cocok digunakan untuk metode bimbingan kelompok dengan teknik *Experiential Learning* (EL) adalah Perbandingan Kelompok Statis (The Static Group Comparison Group). Hal ini dimaksudkan untuk mengukur lebih lanjut keefektifan perlakuan/treatment yang diberikan.

- e. Peneliti lain diharapkan untuk lebih memperhatikan faktor-faktor seperti jenis kelamin subjek penelitian, perbedaan usia, perbedaan tingkat pendidikan, pengalaman, dan hal lain sejenis termasuk memperhatikan faktor eksternal seperti situasi, kondisi, serta waktu pemberian perlakuan/treatment dan pengerjaan instrumen penelitian untuk mengoptimalkan hasil penelitian dan kebaruan hasil.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D., Wasidi and Sinthia, R. (2019) 'Evaluasi Program BK Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Mutu Program Layanan BK Tina', *jurnal Consilia*, 2(1), pp. 66–74.
- Azmi, S. (2016) '*Self Regulated Learning* Salah Satu Modal Kesuksesan Belajar Dan Mengajar', *Jurnal Pedagogi Dan Pembelajaran*, pp. 400–406.
- Bancin, I. K. and Rusdinal (2017) 'Pengembangan Modul Bimbingan Dan Konseling Tentang Regulasi Diri Peserta Didik Dalam Hubungan Sosial', *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), pp. 91–99.
- Dona Audri, K. (2014) Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Keaktifan Belajar Peserta Didik Kelas XI di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Fitriana, E. (2020) '*Self Regulation* dan *Self efficacy* pada Peserta Didik Perspektif Teori Sosial Kognitif Albert Bandura', *Academia Edu*.
- Gozali, A. (2020) 'Layanan Bimbingan Dan Konseling Berbasis Teknologi Informasi Pada Masa PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar)', *Caution: Journal of Counseling and Education*, 1(2), p. 36. doi: 10.47453/caution.v1i2.117.
- Gusnimar and Nadira Amelia Siahaan, D. (2009) 'Program Layanan Bimbingan Konseling Gusnimar 1 , Dina Nadira Amelia Siahaan 2 1', pp. 213–221.
- Hapsyah, D. R. (2017) 'Peningkatan keterampilan berpikir kritis melalui bimbingan kelompok'.
- Hasanah, I. et al. (2022) *Teori dan Praktik*. VIII. Edited by S. R. Wahyuningrum. Pamekasan: Duta Media.
- Isna, N & Winingsih, U. E. Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Cinema Therapy* Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Karir Siswa, *Jurnak BK UNESA*, pp. 1163–1172.
- Jayadi, M. and Asrori (2017) *Pengembangan Kewirausahaan Melalui Experiential Learning Di Panti Asuhan Muhammadiyah Kota Surabaya*. Surabaya.
- Khusumadewi, A. et al. (2020) '*Development of Emotion Management Model for Parents Worker on Facing "Study from Home"*', *Proceedings of the International Joint Conference on Arts and Humanities (IJCAH 2020)*, 491(Ijcah), pp. 1098–1104. doi: 10.2991/assehr.k.201201.184.
- Kolb, A. and Kolb, D. (2017) '*Experiential Learning Theory as a Guide for Experiential Educators in Highe...: DISCOVER for Books, Articles and Media*', *A Journal for Engaged Educators*, 1(1), pp. 7–44.
- Kolb, A. Y. and Kolb, D. A. (2009) '*Experiential Learning Theory: A dynamic, Holistic Approach to Management Learning, Education and Development*', *The SAGE Handbook of Management Learning, Education and Development, (May)*, pp. 42–68. doi: 10.4135/9780857021038.n3.
- Lianto (2019) '*Self efficacy: A Brief Literature Review*', *Jurnal Manajemen Motivasi*, 15(2), p. 55. doi: 10.29406/jmm.v15i2.1409.
- Mutia, S. (2016) 'Pelaksanaan Program Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah', *Laboratorium Penelitian dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas*

- Mualawarman, Samarinda, Kalimantan Timur, (April), pp. 5–24.
- Nur Wangid, M. (2010) ‘Peran Konselor Sekolah Dalam Pendidikan Karakter’, *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(3), pp. 173–186. doi: 10.21831/cp.v1i3.244.
- Oktariani, O., Munir, A. and Aziz, A. (2018) ‘Hubungan *Self efficacy* dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan *Self Regulated Learning* Pada Mahapeserta didik Universitas Potensi Utama Medan’, *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(2), pp. 98–110. doi: 10.31289/tabularasa.v2i1.284.
- Prasetyowati, L. and Setiawati, D. (2022) ‘Peningkatan *Self efficacy* Akademik Siswa SMP Melalui Bimbingan Kelompok Dengan *Cinema Therapy*’, *Jurnak BK UNESA*, pp. 1163–1172.
- Pratama, R. A. P. (2023) *Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Untuk Mencegah Prokratinasi Akademik Di UPT SMP Negeri 1 Gresik.pdf*. Universitas Negeri Surabaya.
- Putri, A. E. (2019) ‘Evaluasi Program Bimbingan Dan Konseling: Sebuah Studi Pustaka’, *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(2), p. 39. doi: 10.26737/jbki.v4i2.890.
- Putri, S. A., & Purwoko, B. (2018). Pengembangan Paket Bimbingan Kelompok Kemampuan Regulasi Emosi Untuk Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Manyar Gresik (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Rahma, M. et al. (2022) ‘*Self efficacy* dan *Self Regulated Learning* pada peserta didik Sekolah Menengah Pertama.’, *Psikodinamika - Jurnal Literasi Psikologi*, 2(2), pp. 116–125. doi: 10.36636/psikodinamika.v2i2.1508.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills For Overcoming Life’s Inevitable Obstacles*. In *The Resilience Factor: 7 Essential Skills For Overcoming Life’s Inevitable Obstacles*. (P. 5). Broadway Books.
- Sari, D. R. (2020) *Cinema Therapy Untuk Meningkatkan Academic Self efficacy Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 4 Bojonegoro*. Universitas Negeri Surabaya.
- Setiawan, B., Solehuddin, M. and Hafina, A. (2019) ‘Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Instruction* untuk Meningkatkan *Self Regulation* Peserta didik’, *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya*, 1(1), pp. 1–10. doi: 10.31960/konseling.v1i1.317.
- Setiawati, D. (2023) ‘*Group Guidance Guide with Surabaya Cultural Values for Students*’, *Proceedings of the International Joint Conference on Arts and Humanities (IJCAH 2022)*, pp. 520–527. doi: 10.2991/978-2-38476-008-4\_57.
- Sugiyono (2015) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R and D*. 22nd edn. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuni Panjaitan, W. (2018) *Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis Siswa Kelas VIII-G MTS Pondok Pesantren Mawaridussalam Kecamatan Batang Kuis, Kabupaten Deli Serdang Tahun Ajaran 2017/2018*, *Pakistan Research Journal of Management Sciences*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Wulandari, V. and Setiawati, D. (2019) ‘Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Partisipan Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Saat Mengemukakan Pendapat Pada Kelas XI IPS 3 Di SMAN 2 Karanganyar’, *BK Unesa*, 9(2), pp. 14–27.