



Upaya Meningkatkan Efikasi Diri Melalui Layanan Bimbingan dan Konseling

Nona Nurfadhilla^{*1}

¹Interdisciplinary Islamic Studies, Univeritas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

^{*1} Corresponding author, ✉e-mail: nona.nurfadhilla06@gmail.com

Received:
03 April 2020

Accepted:
05 June 2020

Published:
25 June 2020

Abstract

This article aims to see how the efforts to improve self-efficacy through guidance and counseling services at SMP 1 Pleret, Yogyakarta. This study uses qualitative methods with the type of case study, the method of collecting data through interviews and observations. Analysis of technical data by using data reduction, data presentation and withdrawal conclusion. Results and discussions that through guidance and counselling services with the approach of RET (Rational emotive Therapy) are able to overcome the lack of students who have self-efficacy. Master BK seeks to make a preventive effort for his high effectiveness by convincing himself that the students are able to perform the task, although it is difficult and able to achieve and curative efforts for students whose low efficacy is to help students to change the irrational mind about them being rational and to believe the students to avoid feeling minder is not convinced in oneself. The tutoring and counselling services provided by the BK teachers showed significant changes in some students who already had high self-efficacy.

Keywords: Attempt, Self-Efficacy, Guidance & Counseling Service

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana upaya meningkatkan efikasi diri melalui layanan bimbingan dan konseling di SMP 1 Pleret, Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus, dengan metode pengumpulan data yang digunakan wawancara dan observasi. Teknik analisis data dengan menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini menemukan bahwa layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan RET (*Rational Emotive Therapy*) mampu mengatasi rendahnya efikasi diri siswa. Guru BK berupaya melalui preventif bagi yang efikasi dirinya tinggi dengan meyakinkan diri bahwa siswa mampu melakukan tugas-tugas walaupun sulit dan mampu untuk berprestasi dan upaya kuratif bagi siswa yang efikasi dirinya rendah ialah dengan membantu siswa untuk mengubah pikiran irasional mengenai dirinya menjadi rasional serta meyakini siswa untuk menghindari perasaan-perasaan minder tidak yakin pada diri sendiri. Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh guru BK menunjukkan perubahan yang signifikan pada beberapa siswa yang sudah memiliki efikasi diri yang tinggi.

Kata Kunci: Upaya, Efikasi-diri, Layanan Bimbingan dan Konseling

How to Cite: Nurfadhilla, N. (2020). Upaya Meningkatkan Efikasi Diri Melalui Layanan Bimbingan Konseling. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 48-59. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i1.1495>



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author.

PENDAHULUAN

Suatu bentuk usaha membantu siswa dalam pengembangan kehidupan efektif di sekolah ialah dengan Layanan Bimbingan dan Konseling. Layanan Bimbingan dan Konseling memfasilitasi pengembangan siswa secara individual, dan kelompok sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, minat, perkembangan, serta peluang yang dimiliki, serta mengatasi kelemahan dan hambatan serta masalah yang dihadapi siswa. Tidak hanya itu, ada juga aspek-aspek lain seperti fisik, emosi, intelektual, sosial dan moral-spiritual. (Kamaluddin, 2011)

Bimbingan dan konseling mengacu pada segala aspek kehidupan manusia. Dimana manusia membutuhkan orang lain sebagai penolong ketika dalam sebuah masalah. Bimbingan dan konseling membantu memberikan layanan pada individu untuk memecahkan masalahnya. Tidak hanya bagi umum, namun juga sebagai salah satu unsur terpadu dalam keseluruhan program pendidikan di lingkungan sekolah. Saat ini layanan bimbingan dan konseling telah difasilitasi oleh setiap sekolah karena dianggap penting bagi keberlangsungan pendidikan Indonesia. (Putra, 2015)

Bimbingan dan Konseling diselenggarakan di sekolah sebagai bagian integral untuk mencapai tujuan pendidikan dari proses pendidikan. Bimbingan konseling menjadi layanan yang sangat kompleks yang dapat menjadi salah satu solusi mengurangi individu-individu yang bermasalah. Terutama pada

siswa di sekolah. Siswa sering mengalami berbagai permasalahan dalam kehidupan sehari-hari, mulai dari penyesuaian diri, pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kegiatan belajar hingga perencanaan pengembangan karir. Bimbingan dan konseling hadir sebagai layanan bantuan untuk siswa memecahkan masalahnya. (Mita Anggela Putri, 2018)

Salah satu masalah yang paling sering terjadi pada siswa ialah rendahnya efikasi diri (*self efficacy*) yaitu keyakinan siswa untuk menentukan bagaimana dia merasa, berfikir, memotivasi dan berperilaku. Efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. (Alwisol, 2009)

Self-efficacy yang harus dimiliki oleh siswa di sekolah ialah *self-efficacy* akademis yaitu berhubungan dengan keyakinan siswa akan kemampuan mengerjakan tugas, mengatur kegiatan belajar, dan hidup dengan harapan akademisnya sendiri. (Hara Permana, 2016) Kemudian siswa percaya akan kemampuannya untuk meningkatkan prestasi setelah diberikan pekerjaan serta peristiwa yang mempengaruhi kehidupannya. Kepercayaan ini akan menghasilkan beragam efek melalui empat proses besar, yaitu; kognitif, motivasi, afektif dan proses pemilihan tindakan. Pemilihan tindakan yang dimaksud adalah hal yang akan dilakukan setelah mengikuti pembelajaran.

Jika siswa yang memiliki efikasi tinggi maka ia cenderung untuk memilih tugas yang menantang dan gigih dalam menghadapi suatu tantangan baru dan ia merasa bila efikasi untuk mencapai tujuan itu tinggi siswa akan berusaha untuk lebih berhasil menyelesaikan tugas dan lebih lama mengerjakan tugas yang sulit. Seseorang yang memiliki keyakinan mengenai peluangnya untuk mencapai tugas tertentu dengan berhasil disebut memiliki efikasi diri yang tinggi. (Enjelo, 2003)

Berdasarkan hasil observasi awal di SMP N 1 Pleret Yogyakarta pada tanggal 20 November 2019, hasil wawancara bersama guru BK yaitu ibu Budiati S.Pd mengatakan bahwa siswa-siswi di sekolah tersebut memiliki masalah dengan efikasi diri. Rendahnya keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya menimbulkan berbagai masalah seperti malas, rendah diri dan tidak memiliki motivasi untuk berprestasi. Sehingga siswa tidak dapat mengikuti proses belajar mengajar secara baik. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri sangat penting dimiliki oleh siswa. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi, tentu akan berusaha meraih prestasi, tidak mudah menyerah, tidak mudah mengeluh, lebih optimis dan selalu mencoba mencari solusi pemecahan tugas-tugas yang sulit.

Efikasi diri mempengaruhi motivasi melalui pilihan yang dibuat dengan tujuan yang ditetapkan. Siswa yang memiliki keyakinan dan

kemampuan yang tinggi memiliki motivasi yang tinggi, mengerjakan tugas dengan lebih cepat dan meraih tujuan lebih baik. Sebaliknya, siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah tentu akan sulit dalam proses pembelajaran berlangsung, karena siswa merasa dirinya tidak mampu, selalu mengeluh, mudah menyerah dan tidak mau berusaha. Sehingga dari permasalahan tersebut, salah satu solusi yang dapat dilakukan ialah dengan layanan bimbingan dan konseling. Melalui pendekatan RET (*Rational Emotive Therapy*) diharapkan mampu mengubah pikiran irasional menjadi rasional sehingga segala pikiran-pikiran negative mengenai dirinya menjadi pikiran-pikiran positif untuk meningkatkan efikasi diri. Hal ini tentu sangat berperan penting dalam membantu permasalahan siswa dalam meningkatkan efikasi diri siswa agar tujuan belajar yang diinginkan dapat tercapai.

METODE

Melihat dari jenis datanya, penelitian ini termasuk dalam penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus. Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menyajikan data deskriptif berupa ucapan atau tulisan dan perilaku orang yang diamati. Pendekatan kualitatif pada kaidahnya bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang bersifat umum terhadap kenyataan sosial dari perspektif partisipan. (Rahmat, 2009).

Penelitian ini dilakukan di SMP N 1 Pleret, Kec. Pleret, Kab. Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun penelitian

yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan penggambaran kondisi secara faktual dan nyata yang ada di lapangan dengan melakukan pengamatan dengan fenomena yang terjadi. (Moleong, 2006). Subjek penelitian ini adalah guru BK kelas VIII. Adapun metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan observasi, wawancara langsung dan dokumentasi terkait. Penelitian ini mengolah data secara analisis dan interaktif agar dapat menemukan hasil yang akurat.

HASIL TEMUAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP N 1 Pleret Yogyakarta, penulis berfokus pada upaya meningkatkan efikasi diri melalui layanan bimbingan konseling dengan pendekatan RET (*Rational Emotif Therapy*). Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan di sekolah dan wawancara bersama guru BK ibu Budiyati S.Pd sebagai responden mengatakan bahwa masih banyak siswa yang memiliki efikasi rendah. Hal ini terbukti dari banyaknya siswa yang tidak memenuhi kriteria aspek-aspek efikasi diri akademis akan diri mereka sendiri dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah. Seperti jarang mengerjakan Pekerjaan Rumah (PR), tidak aktif saat pembelajaran berlangsung, malas, tidak mau berusaha, mudah menyerah, mudah mengeluh, mudah stres dan merasa gagal, tidak mampu mengendalikan situasi serta tidak memiliki motivasi dalam mencapai prestasi.

Berbagai permasalahan yang dirasakan siswa tersebut termasuk pada permasalahan rendahnya efikasi diri akademisnya. Guru BK menerima banyak laporan sikap dan tingkah laku siswa dari masing-masing guru mata pelajaran bahwa tidak semua siswa semangat untuk belajar dan mengerjakan tugas-tugas. Setiap harinya, selalu ada siswa yang tidak mengerjakan pekerjaan rumah, ada siswa yang tidak fokus ketika proses pembelajaran sedang berlangsung bahkan ada siswa yang merasa tidak mampu mengerjakan tugas-tugas sekolah.

Guru BK juga menerima keluhan-keluhan siswa mengenai permasalahan yang mereka hadapi dalam proses pembelajaran, salah satunya efikasi diri. Beberapa siswa mengakui dirinya tidak memiliki efikasi diri yang tinggi sehingga sering merasa gagal dalam belajar dan mudah menyerah. Hal tersebut dikarenakan beberapa faktor seperti tidak adanya motivasi belajar, terlanjur minder pada siswa pintar, dan berteman dengan teman-teman yang tidak memprioritaskan belajar. Guru BK menyadari bahwa salah satu faktor terhambatnya proses pembelajaran dan prestasi siswa dikarenakan rendahnya efikasi diri siswa.

Dengan permasalahan tersebut, guru BK menggunakan layanan bimbingan dan konseling sebagai salah satu upaya meningkatkan efikasi diri pada siswa. Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan berupa layanan bantuan secara individu dan kelompok melalui

pendekatan RET (Rational Emotive Therapy). Awalnya guru BK memberikan layanan bimbingan dan konseling secara kelompok baik di kelas maupun ketika jam istirahat. Dalam proses tersebut siswa akan mengutarakan berbagai permasalahannya mengenai efikasi diri. Ketika bimbingan dan konseling kelompok berlangsung akan tampak siswa yang memiliki permasalahan agak berat. Sehingga beberapa siswa tersebut diberikan layanan bimbingan dan konseling secara individu.

Berdasarkan data yang didapatkan selama penelitian berlangsung, layanan bimbingan dan konseling berjalan lancar sesuai dengan yang diharapkan. Sebagaimana terlihat bahwa siswa menyadari adanya keyakinan irasional adalah penyebab masalah dalam rendahnya efikasi diri. Sehingga siswa berusaha untuk memiliki pikiran rasional untuk meningkatkan efikasi diri. Layanan bimbingan dan konseling menurut guru BK dianggap sebagai layanan yang paling tepat dalam membantu siswa. Terlihat perubahan pada diri siswa mengenai penilaiannya terhadap diri sendiri dan tentunya berdampak pada tindakannya selama proses pembelajaran berlangsung. Siswa cenderung lebih aktif, semangat, tidak malas, tidak mudah mengeluh dan berusaha mengerjakan tugas-tugas dengan baik. Hal tersebut sesuai dengan aspek-aspek yang terdapat dalam efikasi diri yang meliputi tingkat (*level*), kekuatan (*strength*) dan generalisasi (*generality*).

PEMBAHASAN

Secara akademik, penilaian diri sendiri terhadap kemampuan pribadi untuk melakukan sesuatu, mengendalikan kondisi, dan melaksanakan tugas untuk mencapai prestasi disebut efikasi diri. (Dedy Surya, 2018) Dari penelitian yang telah dilakukan, ditemukan adanya beberapa penelitian terdahulu terkait dengan objek maupun kajian yang sama, diantaranya sebagai berikut: Pertama, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Monika dan Adman mahasiswa Program Studi Pendidikan Manajemen Perkantoran dengan judul "Peran Efikasi Diri dan Motivasi Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan". Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri dan motivasi belajar siswa memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap hasil belajar siswa. (Adman, 2017)

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Dakkal Harahap mahasiswa jurusan Pendidikan Kimia UMTS Padang Sidempuan, yang berjudul "Analisis Hubungan antara Efikasi Diri Siswa dengan Hasil Belajar Kimianya", hasilnya terdapat hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dalam pencapaian hasil belajar siswa pada pelajaran Kimia di Sekolah Menengah Atas di Kota Padangsidempuan. Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Difa Ardiyanti dan Asmadi Alsa mahasiswa Program Studi Magister Profesi Psikologi UGM, yang berjudul pelatihan "PLANS untuk Meningkatkan

Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir”, hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang signifikan. Pelatihan “PLANS” memberikan kontribusi terhadap peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir sebesar 73%. (Alsa, 2015).

Dari beberapa tinjauan pustaka yang telah dipaparkan di atas, terdapat kesamaan objek serta kajian yang digunakan dengan penelitian yang akan dilakukan. Maka penelitian yang akan dilakukan hanya memperbaharui apa yang telah diteliti, namun juga menggunakan konsep juga teori yang baru yaitu Upaya Meningkatkan Efikasi Diri melalui Layanan Bimbingan dan Konseling di SMP N 1 Pleret Yogyakarta. Hal tersebut juga sudah diterapkan di setiap sekolah, agar siswa memiliki efikasi diri yang baik. Efikasi didasarkan pada tindakan seseorang mengarahkan hidupnya pada keyakinan pribadinya. Efikasi diri merujuk pada keyakinan seseorang untuk melakukan tindakan yang dibutuhkan demi menghasilkan pencapaian. Dengan demikian, efikasi ini merupakan satu keyakinan yang mendorong individu untuk melakukan dan mencapai sesuatu. (Bandura, 1997)

Self-efficacy sebagai penentu bagaimana orang merasa, berpikir, memotivasi diri, dan berperilaku. Efikasi diri hanya merupakan salah satu bagian kecil dari seluruh gambaran kompleks tentang kehidupan manusia, tetapi berpengaruh hal ini sangat berpengaruh

penting dalam memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kehidupan. (Bandura, Self Efficacy. In V.S. Ramachaudran (Ed), Encyclopedia of human behavior, 1994).

Percaya diri seseorang ialah ketika seseorang mampu menuntaskan atau melakukan tugas akademik disebut efikasi diri akademis. (Adman, 2017). Siswa dengan efikasi diri yang tinggi akan percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mencapai keberhasilannya sedangkan siswa dengan efikasi diri yang rendah akan memiliki persepsi bahwa dirinya tidak mampu mengerjakan segala tugas-tugas yang ada dalam proses belajar. Efikasi diri akademik sangat penting dalam mengontrol motivasi mencapai harapan-harapan akademik siswa. Efikasi diri akademik jika disertai dengan tujuan-tujuan yang spesifik dan pemahaman mengenai prestasi akademik, maka akan menjadi penentu suksesnya perilaku akademik di masa yang akan datang. (Park & Kim, 2006).

Efikasi diri bukan ekspektasi seseorang dari hasil tindakannya. Tetapi, keyakinannya sebagai manusia pasti menyadari memiliki kekurangan. Namun, dengan memiliki efikasi diri yang baik akan tetap yakin jika ia memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu dengan lebih baik. (Anggara, F. 2006) Efikasi diri yang dimiliki akan meningkatkan rasa kepercayaan diri dan merefleksikan diri untuk mampu menghadapi kesulitan yang dihadapi.

Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi tentu akan mampu menyelesaikan permasalahannya studinya dengan baik dan membentuk kepribadian yang penuh dengan keyakinan. (Dedy Surya, *The Relationship between Self-Efficacy and Lecturer's Assertive Behavior with Foreign Language Anxiety*, 2018).

Dengan beberapa uraian diatas mengenai efikasi diri bahwa efikasi diri siswa adalah keyakinan siswa untuk menentukan bagaimana dia merasa, berfikir, memotivasi dirinya dan berperilaku. Sebagaimana fenomena yang terjadi di SMP N 1 Pleret Yogyakarta yang memiliki masalah dengan efikasi diri. Siswa yang yakin akan kemampuannya setelah diberikan pekerjaan serta peristiwa yang mempengaruhi kehidupannya akan menghasilkan beragam efek melalui empat proses besar, yaitu; kognitif, motivasi, afektif dan proses pemilihan tindakan setelah mengikuti pembelajaran.

Terdapat dua tipe efikasi yang terdapat dalam diri seseorang yaitu efikasi diri rendah dan efikasi diri tinggi. Efikasi diri yang rendah meliputi: Selalu menjauhi tugas-tugas yang sulit, berhenti dengan cepat bila menemui kesulitan, memiliki cita-cita yang rendah dan komitmen yang buruk untuk tujuan yang telah dipilih, berfokus pada akibat yang buruk dari kegagalan, cenderung mengurangi usaha karena lambat memperbaiki keadaan dari kegagalan yang dialami, mudah mengalami stress dan depresi. Sedangkan efikasi diri yang tinggi meliputi: Mendekati

tugas-tugas yang sulit sebagai tantangan untuk dimenangkan, menyusun tujuan-tujuan yang menantang, memelihara komitmen untuk tugas-tugas tersebut, mempunyai usaha yang tinggi atau gigih, memiliki pemikiran strategis, dan usaha yang tinggi dalam menghadapi kesulitan (Rahmawati, 2017).

Sumber Efikasi Diri

Efikasi diri terbentuk dalam hubungan segitiga antara karakteristik pribadi, pola perilaku dan faktor lingkungan. Efikasi diri atau keyakinan kebiasaan diri itu dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu kombinasi empat sumber. Empat sumber ini memberikan kontribusi penting terhadap pembentukan efikasi diri: (Alwisol, 2018): Pengalaman Performansi (*Performance accomplishment*) yaitu prestasi yang pernah dicapai pada masa yang lalu.

Performansi masa lalu menjadi pengubah efikasi diri yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi (masa lalu) yang bagus meningkatkan ekspektasi efikasi, sedang kegagalan akan menurunkan efikasi. Pengalaman Vikarius (*Vicarious experience*) yaitu diperoleh melalui model sosial. Efikasi akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya efikasi akan menurun jika mengamati orang yang mengalami kegagalan. Persuasi Sosial (*Social persuasion*), persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri. kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistik dari apa yang

dipersuasikan. Pembangkitan Emosi (*Emotional Physiological states*) yaitu individu akan melihat kondisi fisiologis dan emosional dalam menilai kemampuan, kekuatan dan kelemahan dari disfungsi tubuh. keadaan emosional yang sedang dihadapi individu akan mempengaruhi keyakinan individu dalam menjalankan tugas.

Dampak Efikasi Diri

Efikasi diri secara langsung dapat berdampak pada hal-hal sebagai berikut: (Permana, 2016): Pemilihan perilaku, misalnya keputusan akan dibuat berdasarkan bagaimana efikasi yang dirasakan seseorang terhadap pilihan, misalnya tugas kerja atau bidang karir. Usaha motivasi, mencoba lebih banyak berusaha pada suatu tugas dimana efikasi diri mereka lebih tinggi dari pada mereka yang memiliki efikasi diri yang rendah. Daya tahan, efikasi diri yang tinggi akan mampu bangkit dan bertahan saat menghadapi masalah, sementara orang dengan efikasi diri rendah cenderung menyerah. Pola pemikiran fasilitatif, misalnya penilaian efikasi mempengaruhi perkataan pada diri sendiri (*self-talk*). Daya tahan terhadap stres, dengan efikasi diri rendah cenderung akan mengalami stres dan malas karena berfikir gagal, sementara dengan efikasi diri tinggi berada pada situasi penuh tekanan dengan percaya diri dan dengan demikian dapat menahan reaksi stress.

Terdapat ikatan yang kuat antara efikasi diri yang tinggi dengan

keberhasilan dalam tugas fisik dan mental yang sangat beragam. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah berhubungan dengan sebuah kondisi yang disebut *learned helplessness* (ketidakpercayaan terhadap kemampuan seseorang untuk mengendalikan situasi). (Kreitner & Kinicki).

Apabila seseorang lebih mempercayai penilaian dirinya daripada penilaian orang lain maka keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya tentu akan sulit digoyahkan. Penilaian terhadap diri sendiri yang disebut efikasi diri menjadi komponen penting pada perkembangan individu dalam mencapai kesuksesannya. (Rustika, 2012).

Upaya Meningkatkan Efikasi diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan dan Konseling

Bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan didalam kehidupannya untuk mengembangkan kemampuan agar individu itu dapat memecahkan masalahnya sendiri serta dapat mengadakan penyesuaian dengan baik untuk mencapai kesejahteraan hidupnya disebut bimbingan. (Walgito, 1980).

Konseling yaitu suatu proses pemberian bantuan melalui wawancara oleh orang yang ahli pada bidangnya (guru pembimbing atau konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah yang bertujuan permasalahan konseli dapat teratasi. (Putra A. , 2019)

Pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal dalam bimbingan pribadi, sosial, belajar maupun karir melalui berbagai jenis dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku disebut bimbingan dan konseling.

Kedudukan Bimbingan dan Konseling dalam ranah pendidikan, menjadi bagian dari pendidikan itu sendiri, karena bimbingan dan konseling bertujuan membimbing dan mendidik serta membantu individu agar mampu hidup lebih baik. Di samping itu, pendidikan memiliki cakupan yang lebih luas dari sekedar bimbingan dan konseling. Oleh sebab itu, bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan untuk membantu siswa di sekolah menghadapi segala masalahnya. (Basri, 2020).

Seluruh sekolah telah melaksanakan pola pelayanan bimbingan dan konseling sesuai dengan konsep Prayitno yaitu pola 17 plus, yaitu: a) Bidang pengembangan pribadi, b), Bidang pengembangan sosial, c) Bidang pengembangan kegiatan belajar, d) Bidang pengembangan karir, e) Bidang pengembangan kehidupan berkarya, f) Bidang pengembangan kehidupan keberagaman. BK pola 17 plus, tidak ada kewajiban tentang prioritas dari implementasi bidang-bidang yang dikonsepsikan tersebut (Yakub, 2019).

Pemberian bantuan bimbingan diberikan oleh guru Bimbingan dan

Konseling (BK) atau Konselor yang bertindak. Guru atau konselor harus menguasai sepenuhnya layanan yang dilaksanakan dalam proses konseling sebagai pelaksana utama penyelenggaraan bimbingan di sekolah. (Ramtia Darma Putri, 2018).

Bimbingan konseling memegang tugas dan tanggung jawab yang penting untuk mengembangkan lingkungan, membangun interaksi antara individu dengan lingkungan, membelajarkan individu untuk mengembangkan, merubah dan memperbaiki perilaku. Dalam meningkatkan efikasi diri siswa, bimbingan konseling sangat berperan penting karena efikasi diri mencakup keyakinan akan segala hal pada diri siswa. Sehingga jika efikasi diri rendah maka akan mempengaruhi seluruh aspek kehidupan siswa mulai dari penyesuaian diri hingga proses belajar. Bimbingan dan konseling mampu mengungkapkan berbagai permasalahan siswa yang terbagi menjadi masalah umum dan masalah belajar. (Hayu Stevani, 2019).

Dengan segala permasalahan yang dihadapi siswa tersebut, guru BK SMP N 1 Pleret Ibu Budiyati mengatakan, guru BK berupaya untuk membantu meningkatkan efikasi diri siswa melalui bimbingan dan konseling melalui pendekatan RET (*Rational Emotive Therapy*). Berbagai hal dilakukan agar siswa memiliki efikasi diri yang tinggi dengan upaya preventif yaitu bagi siswa yang efikasi dirinya tinggi maka akan diupayakan untuk tidak menurun

dan upaya kuratif yaitu bagi siswa yang efikasinya rendah dibantu untuk memiliki efikasi yang tinggi.

Upaya pendekatan preventif dan kuratif yang dilakukan guru BK yakni dengan memberikan nasihat-nasihat dan motivasi pada siswa serta melatih siswa untuk memiliki efikasi diri, seperti meyakinkan siswa mampu mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, meyakinkan siswa memiliki potensi untuk berprestasi dan meyakinkan siswa untuk mengalahkan segala sifat-sifat yang tidak baik yang dapat membuat tidak yakin pada diri sendiri. Kemudian membentuk kelompok-kelompok belajar agar termotivasi dengan teman sebaya yang memiliki efikasi tinggi juga membuat evaluasi sebagaimana perkembangan beberapa siswa yang memiliki efikasi rendah setelah mendapat bimbingan konseling. Dari perubahan yang ditunjukkan siswa tampak bahwa bimbingan konseling sangat membantu dalam upaya meningkatkan efikasi diri siswa.

SIMPULAN

Siswa akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila efikasi diri mendukungnya. Ketika efikasi diri tinggi, maka akan timbul rasa percaya diri bahwa dapat melakukan respon tertentu untuk memperoleh *reinforcement*. Sebaliknya apabila rendah, maka siswa akan merasa cemas bahwa tidak mampu melakukan respon tersebut. Dalam hal ini,

guru BK memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa untuk memecahkan masalah-masalah dalam membangun keyakinannya pada diri sendiri agar mampu menghadapi tantangan maupun rintangan dalam proses belajar. Salah satu upaya yang dapat dilakukan ialah dengan layanan bimbingan konseling melalui pendekatan RET (*Rational Emotive Therapy*). Upaya preventif dan kuratif dilakukan dengan mengajak siswa berpikir rasional dan menghilangkan pikiran irasional mengenai dirinya yang dapat mengganggu meningkatkan efikasi diri khususnya pada bidang akademik. Sehingga dengan bantuan layanan konseling yang diberikan guru BK, siswa mampu memiliki efikasi diri akademik yang baik dan terus meningkat serta tercapainya tujuan akademik yang diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2018). *Psikologi kepribadian edisi revisi*. Malang: UMM Press.
- Anggara, F., dkk. (2006). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan modeling dalam meningkatkan efikasi diri siswa dalam menghadapi ujian. *Jurnal Konselor*, 5(1), 43.
- Ardiyanti, D., & Alsa, A. (2015). Pelatihan "PLANS" untuk meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(1).
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.

- Bandura, A. (1994). *Self efficacy. in v.s. ramachaudran (Ed), encyclopedia of human behavior, vol. 4.* New York: Academic Press.
- Basri, A. S. H. (2020). Peran media dalam layanan bimbingan konseling islam di sekolah. *Jurnal Dakwah*, XI (1), 27-28
- Kamaluddin. (2011). Bimbingan dan konseling sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 17(4), 447.
- Manuntung, Ns. Alfeus. (2019). *Terapi perilaku kognitif pada pasien hipertensi.* Malang: Wineka Media.
- Moleong, L. J. (2006). *Metode penelitian edisi revisi.* Bandung: Remaja Rosda Karya
- Monika., Adman. (2017). Peran efikasi diri dan motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*. 2(2), 2.
- Park & Kim. (2006). Factor influencing academic achievement in relational cultures: the role of self relational, and collective efficacy. *Jurnal Psikologi*. 21(6), 276.
- Permana, H., dkk. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX di MTS Al Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah*. 13(1), 54.
- Putra, A. (2019). Dakwah Melalui Konseling Individu. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 97-111.
<https://doi.org/10.32505/enlighten.v2i2.1201>
- Putra, A. R. Buana. (2015). Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecenderungan perilaku agresif peserta didik di SMKN 2 Palangkaraya Tahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(2), 2.
- Putri, M. A., Neviyarni, N., Ahmad, R., & Syukur, Y. (2018). Guidance and Counseling in School Accountability. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 108-117.
<https://doi.org/10.32505/enlighten.v1i2.731>
- Putri, R. D., & Sari, S. P. (2018). Implementation of John Holland's Career Theory in Guidance and Counseling. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 126-132.
<https://doi.org/10.32505/enlighten.v1i2.768>
- Rahmat, P. S. (2009). Penelitian kualitatif. *EQUILIBRIUM*, 5(9), 2.
- Rahmawati., dkk. (2017). Peran efikasi diri (self efficacy) dan kemampuan berpikir positif terhadap kemampuan pemecahan masalah matematika. *Jurnal Formatif*, 7(2), 130-143.
- Rober, K., Enjelo, K. (2003). *Organizational Behavior, Buku 1 edisi kelima.* Alih bahasa : Lala Septiani sembing. Jakarta : Salemba 4
- Rustika, I. M. (2012). Efikasi diri: tinjauan teori Albert Bandura, *Buletin Psikologi*, 20(1-2), 20.
- Stevani, H., Andriani, R., & Fijriani, F. (2019). Analisis Kondisi Psikologis Siswa Serta Implikasinya Terhadap Program Bimbingan Dan Konseling. *ENLIGHTEN: Jurnal*

Bimbingan Konseling Islam, 2(2), 62-67.
<https://doi.org/10.32505/enlighten.v2i2.1343>

Sukmadinata, N. S. (2005). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Surya, D., Menanti, A., & Siregar, N. S. S. (2018). The Relationship Between Self-Efficacy and Lecturer's Assertive Behavior With Foreign Language Anxiety. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 150-164.
<https://doi.org/10.32505/enlighten.v1i2.784>

Walgito, B. (1980). *Bimbingan dan penyuluhan di Sekolah*. Yogyakarta: Yasbit.

Yakub, Y., & Abdurrahman, A. (2019). Modus Pelayanan Bimbingan dan Konseling Islam Sebagai Upaya Pencegahan Bahaya Narkoba. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 40-51.
<https://doi.org/10.32505/enlighten.v2i1.1217>