

**KEEFEKTIFAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK
MASTERY EXPERIENCE UNTUK MENINGKATKAN
EFIKASI DIRI PADA SISWA SMK NEGERI NGRAHO**

Skripsi

disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan Konseling



Oleh :

Yunirul Aqwana
3320190240

UNUGIRI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
2023

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : YunirulAqwana
NIM : 3320190240
Program Studi : Bimbingan Konseling
Alamat : Desa Sumberarum Kecamatan Ngraho Kabupaten
Bojonegoro.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Keefektifan Bimbingan Kelompok Teknik *Mastery Experience* untuk Meningkatkan Efikasi Diri pada Siswa SMK Negeri Ngraho” adalah hasil karya sendiri dan bebas plagiat, apabila dikemudian hari terdapat plagiat dalam skripsi ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undang.

Bojonegoro, 16 Agustus 2023



Yunirul Aqwana
NIM : 3320190240

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

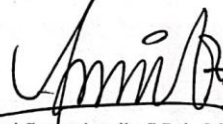
Nama : Yunirul Aqwana

Nim : 3320190240

Judul : Keefektifan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Mastery experience* untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa SMK Negeri Ngraho

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi
Bojonegoro, 23 Agustus 2023

Pembimbing I



Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd.
NIDN. 0710068404

Dosen pembimbing II



Ulvina Rachmawati, M.Pd.
NIDN. 0705069006

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Yunirul Aqwana
NIM : 3320190240
Judul : Keefektifan Bimbingan Kelompok Teknik
Mastery Experience untuk Meningkatkan Efikasi
Diri pada Siswa SMK Negeri Ngraho

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 30 Agustus 2023.

Dewan penguji,

Penguji I




Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN: 0711188702

Penguji III




Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd.
NIDN: 0710068404

Penguji II



Dr. H. M. Ridlwan Hambali, Lc., M.A
NIDN: 2117056803

Penguji IV



Ulvina Rachmawati, M.Pd.
NIDN: 0705069006

Mengetahui,


Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.
NIDN: 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Vestr Dwi Cahyaningrum, M.Pd.
NIDN: 0715049401

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Perbanyak bersyukur, kurangi mengeluh. Buka matamu, jembarkan telinga, perluas hati. Sadari kamu ada pada sekarang, bukan kemarin atau besok, nikmati momen dalam setiap hidupmu. BERPETUALANGLAH

PERSEMBAHAN

Segala perjuangan saya hingga titik saat ini saya persembahkan pada dua orang paling berharga dalam hidup saya. Hidup menjadi begitu mudah dan lancar ketika kita memiliki orangtua yang lebih memahami kita daripada diri kita sendiri. Teruntuk almarhumah mama, semoga engkau bangga dengan anakmu dan semoga engkau tenang di alam sana. Terima kasih sudah menjadi orang tua yang sempurna.

Untuk adikku yang walaupun menyebalkan tapi tetap menjadi kesayangan, semoga kelak bisa menjadi kebanggaan bagi kedua orang tua dan keluarga serta bisa memiliki jenjang pendidikan yang lebih tinggi kedepannya.

Untuk budhe dan bulek yang senantiasa mendukung keputusan penulis dalam segala hal-hal baik yang penulis pilih.

Untuk semua pihak yang senantiasa memberikan bantuan, mendukung, memotivasi, dan menyayangi penulis dengan tulus dan penuh kasih.

Terimakasih semuanya, berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak tersebut akhirnya penulis sampai pada titik ini.

Terima kasih banyak.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga dalam proses penyusunan skripsi ini berjalan dengan lancar dan terselesaikan dengan baik. Skripsi dengan judul “Keefektifan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Mastery experience* untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa” ini disusun guna melengkapi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan S-1 Bimbingan Konseling.

Penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan serta dorongan yang diberikan oleh berbagai pihak seiring dengan hambatan – hambatan yang muncul selama proses penyelesaian skripsi sehingga segala hambatan dapat teratasi. Maka dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. K.M. Jauhar Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling yang selalu memberikan inovasi dan progress terhadap perkembangan Bimbingan Konseling di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
4. Zeti Novitasari M.Pd selaku dosen wali yang telah memberikan bahan pertimbangan kepada peneliti untuk membuat keputusan yang tepat bagi akademik peneliti
5. Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi.,M. Pd selaku Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan semangat, arahan dan saran yang positif sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.
6. Ulvina Rachmawati M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan kritik saran yang berguna dalam proses pengerjaan tugas akhir ini.
7. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

8. Seluruh Staff Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian skripsi.
9. Kedua orang tua ku tercinta M. Nurhasim dan Sri Wahyuni (ALMH) yang telah membesarkan dan mendidik dengan penuh kasih sayang dan kesabaran. Dan yang tak pernah lelah memberikan dukungan, do'a, semangat, cinta dan kasih sayang dengan tulus dan tiada ternilai besarnya.
10. Kakak ku Efit Setya Rahayu S.Pd dan adik ku Asro Rozaq Al – Tumandang yang telah memberikan dukungan, do'a, dan bantuan selama ini.
11. Teman-teman seperjuangan BK 2018 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Aamiin

UNUGIRI

ABSTRACT

Aqwana Yunirul. The Effectiveness of Group Guidance Mastery Experience Techniques to Increase Self-Efficacy in Ngraho State Vocational High School Students. Thesis, Department of Guidance Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Supervisor Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd. and Supervisor Ulvina Rachmawati., M.Pd.

Keywords: Group Guidance, Technique Mastery Experience, Self-Efficacy

Self-efficacy is a person's belief about their own ability to organize themselves, complete a task, achieve a goal, produce something and take action to improve skills. Aspects of self-efficacy include level, generality, and strength. The group guidance with mastery experience technique can increase student self-efficacy through the following stages: formation stage, transitional stage, activity stage, and termination stage. Based on this, researchers are interested in conducting research with the aim of describing the effectiveness of mastery experience technique group guidance to increase student self-efficacy.

The research used a quasi experimental with non-equivalent control group design involving 20 respondents from SMK Negeri Ngraho with low self-efficacy levels, which were divided into control groups and experimental groups. Sample selection using purposive sampling technique with data collection techniques used interviews, observations, and self-efficacy scales. Based on the validity test, there are 56 valid statement items with a reliability test is 0.1208.

The results showed the level of self-efficacy's students at SMK Negeri Ngraho was 14% in the high category, 72% in medium, and 14% in low. The man-whitney test showed that 0.000 which is less than 0.05, that means group guidance with mastery experience techniques is effective to increase self-efficacy. While the results of the man-whitney test to the magnitude and strength aspects are 0.000 and for the generality aspect are 0.002 which is less than 0.05, which means group guidance with mastery experience techniques is effective to increasing aspek of self – efficacy such as magnitue, strength, generality.

ABSTRAK

Aqwana Yunirul. Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Mastery Experience* untuk Meningkatkan Efikasi Diri pada Siswa SMK Negeri Ngraho. Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd. dan Pembimbing Pendamping Ulvina Rachmawati., M.Pd.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik *Mastery Experience*, Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk mengatur dirinya sendiri, menyelesaikan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengambil tindakan untuk meningkatkan keterampilan tertentu untuk ditunjukkan. Aspek-aspek dalam efikasi diri meliputi: *level*, *generality*, dan *strength*. Bimbingan kelompok teknik *mastery experience* dapat diterapkan dalam upaya meningkatkan efikasi diri siswa melalui tahapan berikut: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan tujuan untuk mendeskripsikan keefektifan bimbingan kelompok teknik *mastery experience* untuk meningkatkan efikasi diri siswa.

Metodologi penelitian yang digunakan quasi experimental non equivalent control group design yang melibatkan 20 responden dari SMK Negeri Ngraho dengan tingkat efikasi diri rendah, yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 10 kelompok kontrol dan 10 kelompok eksperimen. Pemilihan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan penyebaran skala efikasi diri. Berdasarkan uji validitas terdapat 56 item pernyataan yang valid dengan hasil uji reabilitas 0,1208.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran atau tingkat efikasi diri siswa SMK Negeri Ngraho yaitu kategori tinggi sebesar 14%, sedang sebesar 72%, dan rendah sebesar 14%. Berdasarkan hasil uji *man-whitney* diketahui 0,000 dimana hasil tersebut kurang dari 0,05 yang artinya H_0 diterima (bimbingan kelompok teknik *mastery experience* efektif dalam meningkatkan efikasi diri siswa secara signifikan). Sedangkan hasil uji *man – whitney* untuk menguji aspek *magnitue* dan *strenght* adalah 0,000 dan untuk aspek *generality* adalah 0,002 dimana hasil tersebut kurang dari 0,05 yang artinya H_0 diterima (bimbingan kelompok teknik *mastery experience* efektif dalam meningkatkan aspek *magnitue*, *strength*, *generality* siswa secara signifikan).

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|--|-------------------------------------|
| SURAT PERNYATAAN..... | Error! Bookmark not defined. |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | iv |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | Error! Bookmark not defined. |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| ABSTRACT..... | ix |
| ABSTRAK..... | x |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR TABEL..... | xv |
| DAFTAR GAMBAR..... | xvi |
| DAFTAR BAGAN..... | xvii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xviii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1. Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2. Rumusan Masalah..... | 4 |
| 1.3. Tujuan penelitian..... | 4 |
| 1.4. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| 1.4.1. Manfaat Teoritis..... | 5 |
| 1.4.2. Manfaat Praktis..... | 5 |
| 1.5. Batasan Masalah..... | 5 |
| 1.6. Asumsi..... | 6 |
| BAB II KAJIAN TEORI DAN DASAR TEORI..... | 7 |
| 2.1. Kajian Teori..... | 7 |

| | | |
|--------------------------------|---|----|
| 2.1.1 | Efikasi Diri..... | 7 |
| 2.1.1.1. | Definisi Efkasi Diri | 7 |
| 2.1.1.2. | Proses Psikologis Efikasi Diri..... | 8 |
| 2.1.1.3. | Dimensi Efikasi diri | 10 |
| 2.1.1.4. | Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri..... | 11 |
| 2.1.1.5. | Dampak Efikasi Diri | 14 |
| 2.1.2 | Bimbingan Kelompok..... | 15 |
| 2.1.2.1. | Definisi Bimbingan kelompok..... | 15 |
| 2.1.2.2. | Tujuan Bimbingan Kelompok..... | 17 |
| 2.1.3 | <i>Mastery Experience</i> | 22 |
| 2.1.3.1. | Definisi <i>Mastery Experience</i> | 22 |
| 2.1.3.2. | Tujuan <i>Mastery Experience</i> | 23 |
| 2.1.3.3. | Langkah-Langkah <i>Mastery Experience</i> | 24 |
| 2.1.4 | Hubungan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Mastery Experience</i> untuk Meningkatkan Efikasi Diri..... | 26 |
| 2.2. | Hasil Penelitian yang Relevan | 27 |
| 2.3. | Kerangka Konseptual..... | 31 |
| 2.4. | Hipotesis | 34 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | | 35 |
| 3.1. | Jenis dan Rancangan Penelitian..... | 35 |
| 3.2. | Lokasi Penelitian..... | 36 |
| 3.3. | Populasi dan Sampel atau Sasaran Penelitian..... | 36 |
| 3.3.1. | Populasi..... | 36 |
| 3.3.2. | Sampel..... | 36 |
| 3.4. | Variabel Dan Definisi Operasional..... | 38 |
| 3.4.1. | Variabel..... | 38 |

| | | |
|--|---|-----------|
| 3.4.2. | Definisi Operasional | 38 |
| 3.5. | Instrumen Penelitian | 39 |
| 3.6. | Teknik Pengumpulan Data..... | 40 |
| 3.6.1. | Wawancara..... | 40 |
| 3.6.2. | Observasi..... | 41 |
| 3.6.3. | Skala Psikologis | 41 |
| 3.7. | Teknik Analisis Data..... | 42 |
| 3.7.1. | Uji Validitas | 42 |
| 3.7.2. | Uji Reliabilitas | 44 |
| 3.7.3. | Uji Efektivitas | 45 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | | 47 |
| 4.1 | Hasil Penelitian..... | 47 |
| 4.1.1 | Gambaran Efikasi Diri Siswa SMKN Ngraho | 47 |
| 4.1.2 | Gambaran Bimbingan Kelompok di SMKN Ngraho..... | 48 |
| 4.1.3 | Bimbingan Kelompok Teknik <i>Mastery Experience</i> untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa | 49 |
| 4.1.3.1. | Pelaksanaan Penelitian..... | 49 |
| 4.1.3.2. | Hasil <i>Pre – Test</i> | 51 |
| 4.1.3.3. | Hasil <i>Post – Test</i> | 52 |
| 4.1.3.4. | Uji Normalitas..... | 53 |
| 4.1.3.5. | Uji <i>Mann - Whitney</i> | 54 |
| 4.2 | Pembahasan..... | 57 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | | 61 |
| 5.1 | Kesimpulan | 61 |
| 5.2 | Saran | 61 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 63 |



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|---------|
| 3. 1 Kisi - Kisi Wawancara Bimbingan Kelompok | 39 |
| 3. 2 Kisi - Kisi Skala Efikasi Diri | 40 |
| 3. 3 Penyekoran <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> | 42 |
| 3. 4 Hasil Uji Validitas | 43 |
| 3. 5 Hasil Uji Reabilitas | 44 |
| 3. 6 Rumus Tiga Kategori | 46 |
| 4. 1 Tingkat Efikasi Diri Siswa SMKN Ngraho | 47 |
| 4. 2 Tingkat Efikasi Diri Berdasarkan Aspek | 48 |
| 4. 3 Hasil Pretest Kelompok Eksperimen dan Kontrol | 51 |
| 4. 4 Hasil Posttest 10 Kelompok Eksperimen dan Kontrol | 52 |
| 4. 5 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro - Wilk</i> | 53 |
| 4. 6 Hasil Uji <i>Man-Whitney</i> | 54 |
| 4. 7 Hasil Uji <i>Mann-Whitney Magnitue</i> | 55 |
| 4. 8 Hasil Uji <i>Mann-Whitney Strenght</i> | 55 |
| 4. 9 Hasil Uji <i>Mann-Whitney Generality</i> | 56 |

UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|---------|
| 3. 1 Nonequivalen Control Group Design | 35 |
| 3. 2 Rumus Slovin..... | 37 |
| 4. 1 Tingkat Efikasi Diri Siswa SMKN Ngraho | 47 |
| 4. 2 Hasil Kategori Per Aspek..... | 48 |



UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

| Bagan | Halaman |
|-------------------------------|---------|
| 2. 1 Kerangka Konseptual..... | 33 |



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|---------|
| 1 Pedoman Observasi Bimbingan kelompok | 67 |
| 2 Pedoman Wawancara Guru BK | 68 |
| 3 Instrumen <i>Pre-test</i> Efikasi Diri | 70 |
| 4 Instrumen <i>Post-test</i> Efikasi Diri | 74 |
| 5 Input Data <i>Pre-test</i> | 78 |
| 6 Hasil Uji Validitas | 79 |
| 7 Hasil Uji Reabilitas | 80 |
| 8 Hasil Uji Normalitas | 81 |
| 9 Uji <i>Mann-Whitny U</i> | 82 |
| 10 RPL Bimbingan Kelompok | 83 |
| 11 <i>Inform Consent</i> | 98 |
| 12 Lembar Validasi Ahli | 99 |
| 13 Dokumentasi | 124 |



UNUGIRI