

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Efikasi diri menurut (Alwisol: 2019) adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Efikasi diri ini berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedangkan efikasi diri menggambarkan penilaian kemampuan diri.

Menurut (Bandura: 1997), sumber pengontrol tingkahlaku adalah resiprokal antara lingkungan, tingkahlaku, dan pribadi. Efikasi diri merupakan variabel pribadi yang penting, yang kalau digabung dengan tujuan-tujuan spesifik dan pemahaman mengenai prestasi, akan menjadi penentu tingkahlaku mendatang yang penting. Berbeda dengan konsep diri yang bersifat umum, efikasi diri bersifat fragmental. Setiap individu mempunyai efikasi diri yang berbeda-beda pada situasi yang berbeda, tergantung kepada :

- a. Kemampuan yang dituntut oleh situasi yang berbeda.
- b. Kehadiran orang lain khususnya saingan dalam situasi.
- c. Keadaan fisiologi dan emosional : kelelahan, kecemasan, apatis, dan murung.

Efikasi diri menurut Alwisol dalam (Seto dkk, 2020) dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu kombinasi tiga sumber, yakni pengalaman menguasai sesuatu prestasi, persuasi sosial, dan pembangkitan emosi. Orang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki keyakinan mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu dalam berbagai bentuk dan tingkat kesulitan. Efikasi diri yang rendah akan sangat mempengaruhi seseorang dalam menyelesaikan tugasnya untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi adalah proses kognitif yang mempengaruhi motivasi seseorang untuk berperilaku. Seberapa baik seseorang dapat menentukan atau memastikan terpenuhinya motif mengarah pada tindakan yang diharapkan sesuai situasi yang dihadapi. Keyakinan akan seluruh kemampuan ini meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri,

kemampuan kognitif, kecerdasan, dan motivasi untuk bertindak pada situasi yang penuh tekanan.

Efikasi diri akan berkembang berangsur-angsur secara terus menerus sejalan dengan meningkatnya kemampuan dan bertambahnya pengalaman-pengalaman yang berkaitan (Bandura, 1997). Efikasi diri ini sangat menentukan seberapa besar keyakinan mengenai kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk melakukan proses belajarnya sehingga dapat mencapai hasil belajar yang optimal. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan dengan baik mengatur dirinya untuk belajar. Ada keyakinan dalam dirinya bahwa ia akan mampu menyelesaikan tugas sesulit apapun saat belajar. Hal tersebut akan dapat mendorong individu untuk dapat merencanakan aktivitas belajarnya, berusaha untuk memonitornya serta memanipulasi lingkungan sedemikian rupa guna mendukung aktivitas belajarnya.

Faktor yang mempengaruhi hasil belajar adalah efikasi diri (*self-efficacy*). Efikasi Diri (*Self-Efficacy*) penting dimiliki siswa dalam belajarnya terutama dalam mata pelajaran ekonomi yang memerlukan keyakinan seseorang untuk menentukan pilihannya dengan segala keterbatasan sumber daya yang ada untuk dapat memenuhi kebutuhannya dan menghasilkan keuntungan bagi diri sendiri dan orang lain di sekitarnya. Beberapa penelitian menyatakan bahwa efikasi diri (*self-efficacy*) sangat penting dimiliki siswa dalam mengerjakan tugas belajarnya dan menghadapi situasi belajar yang ada. Efikasi diri akademik sebagai keyakinan yang kuat yang dimiliki individu dalam mencapai prestasi belajar. Oleh karena itu, apabila efikasi diri akademik disertai dengan tujuan-tujuan yang spesifik dan pemahaman mengenai prestasi akademik, akan menjadi penentu suksesnya perilaku akademik di masa yang akan datang (Bandura, 1997).

Akan tetapi pada kenyataannya, masih banyak siswa yang memiliki efikasi diri (*self-efficacy*) rendah karena tidak percaya diri dan yakin akan kemampuannya sendiri dalam menghadapi tantangan belajar yang dihadapi. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada beberapa siswa di kelas XI IPA SMA Plus Al-Amnah masih banyak siswa yang memiliki efikasi diri (*self-efficacy*) yang rendah yang ditandai dengan siswa merasa kurang percaya diri dan yakin akan kemampuan yang dimilikinya dalam menjawab soal-soal pada saat Ujian Akhir Semester (UAS)

sehingga beberapa siswa memilih mencontek pada saat ujian berlangsung. (Bandura, 1997:79) menyatakan bahwa siswa yang memiliki prestasi kurang baik kemungkinan disebabkan karena siswa memiliki efikasi diri (*self-efficacy*) yang rendah sehingga kurang memiliki keyakinan atau kepercayaan akan dirinya sendiri untuk mengoptimalkan kemampuannya tersebut. Masalah pembelajaran selama ini juga menunjukkan masih banyak pembelajaran yang menggunakan sistem penghafalan dan tidak memiliki makna pembelajaran sehingga proses pembelajaran dirasakan belum memberdayakan siswa untuk meningkatkan efikasi diri (*self-efficacy*) siswa.

Hasil penelitian Arsyad, dkk (2020) menunjukkan bahwa 10.7% siswa memiliki efikasi diri rendah, 81.1% siswa memiliki efikasi diri sedang, 6.6% siswa memiliki efikasi diri tinggi, dan 1.6% siswa memiliki efikasi diri sangat tinggi. Secara umum, efikasi diri siswa berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata 63.84 dari skor ideal 100. Menurut (Puri & Astuti, 2018) siswa yang memiliki kategori sangat rendah 6.34%, siswa yang memiliki efikasi rendah 24.65%, siswa yang memiliki efikasi diri sedang 43.66%, siswa yang memiliki efikasi diri tinggi 18.31%, dan siswa yang memiliki efikasi diri sangat tinggi 7.043%. Hal ini berarti efikasi diri yang dimiliki oleh siswa mempunyai kecenderungan sedang yaitu 43.66%.

Hasil penelitian (Ningsih & Hayati, 2020) kompetensi dalam pemecahan masalah matematika tentunya harus dimiliki oleh setiap siswa dalam menyelesaikan soal-soal matematika. Banyak persepsi dikalangan peserta didik yang menyatakan bahwa matematika adalah pelajaran yang sulit. Oleh karena itu dalam hal ini, efikasi ini sangat diperlukan untuk mengatasi masalah tersebut. Efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki oleh seseorang tentang seberapa besar kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan suatu tugas pembelajaran. Siswa dengan efikasi diri yang baik berhasil dalam pencapaian hasil kegiatan belajarnya, dan sebaliknya siswa dengan efikasi diri yang rendah maka hasilnya siswa tersebut akan dengan cepat menyerah dalam proses belajarnya sehingga hasil yang didapat pun tidak akan maksimal. Jadi dari hasil analisis tersebut diperoleh kesimpulan bahwa efikasi memiliki dampak yang positif dan signifikan terhadap hasil belajar siswa.

Berdasarkan hasil wawancara bersama guru BK ibu Khoirul Hidayati, S.Pd di SMA Plus Al-Amanah mengatakan bahwa siswa-siswi disekolah tersebut memiliki masalah dengan efikasi diri. Rendahnya keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya menimbulkan berbagai masalah seperti tidak memiliki motivasi untuk berprestasi, siswa takut dalam menghadapi ulangan dan enggan mengungkapkan pendapat karena takut disalahkan oleh teman-temannya. Sehingga siswa tidak dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan baik, hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri sangat penting dimiliki oleh siswa. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi, tentu saja berusaha meraih prestasi, tidak mudah menyerah, tidak mudah mengeluh, lebih optimis dan selalu mencoba mencari solusi pemecah tugas-tugas yang sulit. Kenyataan lebih lanjut seperti peristiwa yang terjadi pada salah satu sekolah di Sulawesi Selatan akibat rasa takut tidak lulus ujian, membuat beberapa siswa menangis dan pingsan ([www.liputan6.com](http://www.liputan6.com), diakses 21 Mei 2022). Penjelasan peristiwa tersebut menunjukkan bahwa siswa merasa takut dan cemas karena tidak lulus ujian dipicu karena kurangnya keyakinan akan kemampuan yang dimiliki oleh siswa. Keyakinan tersebut disebut dengan efikasi diri.

Efikasi diri memberikan pengaruh secara langsung dan positif terhadap nilai tugas, tujuan penguasaan, kinerja, tujuan pendekatan, pendekatan mendalam, dan prestasi akademik. Efikasi diri sangat berperan penting dalam diri siswa. Siswa dalam efikasi diri yang rendah akan memperlihatkan sikap yang tidak percaya diri, cemas dan mengalami tekanan dalam menghadapi masalah.

Ormod dalam (Ningsih & Hayati, 2020) menjelaskan beberapa upaya dalam rangka meningkatkan efikasi diri, yaitu:

1. Mengajarkan pengetahuan dan kemampuan dasar sampai dikuasai
2. Memperlihatkan catatan kemajuan siswa tentang keterampilan- keterampilan rumit
3. Memberikan tugas yang menunjukkan bahwa siswa dapat berhasil hanya dengan kerja keras dan pantang menyerah
4. Meyakinkan siswa bahwa dirinya bisa sukses, sambil menunjukkan contoh teman sebaya yang sebelumnya sukses melakukan hal yang sama
5. Memperhatikan model rekan-rekan sebaya yang sukses kepada para siswa

6. Memberikan tugas dan kompleks dalam aktivitas-aktivitas kelompok kecil.

Dalam hal ini seorang guru amat berperan penting, guru perlu mengetahui dan mengarahkan agar siswa memiliki efikasi diri sehingga siswa mampu memecahkan masalahnya. Sebagai bentuk keyakinan terhadap diri untuk melakukan tugas pada sebuah tingkatan pendidikan tertentu, efikasi diri akan membentuk sugesti dan persepsi atas keberhasilan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa efikasi diri telah terbukti secara empiris memiliki peran penting sebagai pencetus motivasi belajar siswa. Tinggi rendahnya *self-efficacy* yang dimiliki oleh siswa akan berpengaruh terhadap pilihan aktivitas yang dilakukan, tingkat usaha yang dilakukan, tingkat kegigihan belajar dan tingkat reaksi emosional yang dikeluarkan. Keyakinan atas kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas atau aktivitas yang dibebankan akan mempengaruhi cara bertindak individu yang bersangkutan.

Efikasi diri rendah bisa diatasi dengan bimbingan kelompok. Menurut Prayitno dalam Aini, dkk (2015) mengatakan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang diberikan kepada siswa secara bersama-sama atau kelompok, agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri. Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri siswa. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi atau aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, dan masalah sosial. Kegiatan bimbingan kelompok berlangsung dalam beberapa tahap. Terdapat empat tahap yang perlu dilalui dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran Prayitno dalam Aini, dkk (2015). Keefektifan bimbingan kelompok sudah terbukti dalam mengatasi berbagai masalah, seperti *self-esteem*, sikap jujur, percaya diri (Nur Fadilah & Arief Rafsanjani, 2021); (Sayondari dkk., 2014).

Bimbingan kelompok bisa menerapkan berbagai teknik salah satunya regulasi diri (Rahayu dkk, 2017) menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prestasi belajar siswa. Siswa yang memiliki regulasi diri yang baik maka siswa tersebut akan memiliki prestasi belajar yang baik pula. Begitu juga sebaliknya apabila tidak terdapat regulasi diri yang baik dalam diri siswa, maka akan terjadi penurunan dalam prestasi belajar siswa tersebut.

Kegiatan bimbingan kelompok tidak akan berjalan efektif dan efisien tanpa didukung tahap-tahap perkembangan kegiatan kelompok. Jika setiap tahap dapat dilaksanakan dengan baik, dapat diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok sudah berjalan dengan baik dan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. Kegiatan bimbingan kelompok pada umumnya terdapat empat tahap perkembangan kegiatan kelompok, yaitu : tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran (Prayitno:2017).

Prayitno (2017) bahwa tahap-tahap bimbingan kelompok ada empat tahap yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran:

1. Tahap pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing sebagian, maupun seluruh anggota.

2. Tahap peralihan

Tahap kedua merupakan: jembatan antara tahap pertama dan ketiga. Adakalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancer, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Adakalanya juga jembatan itu ditempuh dengan susah payah, artinya para anggota kelompok enggan memasuki tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, yaitu tahap ketiga. Dalam keadaan seperti ini pemimpin kelompok, dengan gaya kepemimpinannya yang khas, membawa para anggota meniti jembatan itu dengan selamat.

3. Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut mendapat perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok.

4. Tahap pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil

yang dicapai seyogyanya mendorong kelompok itu harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh. Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan. Setelah kegiatan kelompok memasuki pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang mereka pelajari dalam suasana kelompok, pada kehidupan nyata mereka sehari-hari.

Teknik regulasi diri menurut Charlesworth dalam (Napis & Rahmatulloh, 2021), digunakan untuk mengontrol emosi agar dapat berinteraksi dengan orang lain. Berkaitan dengan pemecahan masalah, teknik regulasi diri yaitu proses mengatur perilaku agar tetap fokus terhadap pencapaian tujuan. Teknik regulasi diri memungkinkan siswa melakukan kegiatan belajar secara bertanggung jawab dan motivasi untuk mencapai prestasi yang optimal, sebagaimana dinyatakan Sudirman, (Napis & Rahmatulloh, 2021), bahwa teknik regulasi diri dalam belajar membantu siswa melakukan kegiatan belajar dengan rasa tanggung jawab, penguatan diri dan berorientasi pada target pencapaian prestasi belajar yang optimal. Zimmerman dalam (Napis & Rahmatulloh, 2021), mengungkapkan bahwa pemecahan masalah dan kesuksesan akademis dilandasi dengan regulasi diri yang baik.

Menurut Susanto dalam (Yasdar & Mulyadi, 2018) *self-regulation* dapat digambarkan sebagai sebuah siklus karena feedback dari tingkah laku sebelumnya digunakan untuk membuat penyesuaian dalam usahanya saat ini. Penyesuaian seperti itu diperlukan karena menentukan tahap-tahap untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Disamping itu regulasi diri juga merupakan motivasi secara intrinsik dan strategi untuk melakukan sesuatu. Pengertian lain regulasi diri adalah suatu usaha untuk memperdalam dan memanipulasi jaringan asosiatif dalam suatu bidang khusus (yang tidak perlu membatasi padasi akademik), dan memonitor serta meningkatkan proses-proses yang mendalam. Regulasi diri mengacu pada perencanaan yang hati-hati dan monitoring terhadap proses-proses kognitif dan afektif yang mencakup dalam penyelesaian tugas-tugas dalam kehidupan sehari-hari

Regulasi diri mengacu pada diri yang terintegrasikan pada pikiran, perasaan,

dan tindakan yang terencana secara siklus diadaptasi untuk mencapai tujuan pribadi. Zimmerman (1989) menghadirkan perbedaan regulasi diri sebagai penelitian raih psikologis yang tercermin dalam pergerakan strategi untuk meningkatkan integrasi diri siswa. Berdasarkan pendapat diatas maka regulasi diri merupakan proses metakognisi yang mengatur proses perencanaan, pemantauan, dan evaluasi diri dalam aktivitas belajar seperti cara berfikir, pemantauan proses belajar, mengulangi pelajaran agar dapat tercapai tujuan belajar, penguasaan pengetahuan dan keterampilan bagi individu serta pengaturan jadwal belajar guna untuk mencapai tujuan dalam belajar.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan diatas, peneliti tertarik untuk memberikan layanan bimbingan kelompok teknik regulasi diri karena siswa memiliki efikasi diri yang rendah. Oleh karena itu peneliti mengambil judul “Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Regulasi Diri untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa di SMA Plus Al-Amanah Tahun Pelajaran 2021/2022”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat ditarik rumusan masalah yaitu :

- 1.2.1** Bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pada siswa SMA Plus Al-Amanah ?
- 1.2.2** Bagaimana efikasi diri pada siswa SMA Plus Al-Amanah?
- 1.2.3** Bagaimana keefektifan bimbingan kelompok teknik regulasi diri untuk meningkatkan efikasi diri pada siswa SMA Plus Al-Amanah?

## **1.3 Tujuan penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

- 1.3.1** Untuk mengetahui pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pada siswa SMA Plus Al-Amanah tahun pelajaran 2021/2022.
- 1.3.2** Untuk mengetahui tingkat efikasi diri pada siswa SMA Plus Al-Amanah



tahun pelajaran 2021/2022.

- 1.3.3** Untuk mengetahui keefektifan bimbingan kelompok teknik regulasi diri untuk meningkatkan efikasi diri pada siswa SMA Plus Al-Amanah tahun pelajaran 2021/2022.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan terutama bagi bidang bimbingan dan konseling, terutama layanan bimbingan kelompok teknik regulasi diri dan efikasi diri.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **1. Guru BK**

Penelitian ini dapat berguna sebagai masukan bagi guru Bimbingan Konseling SMA Plus Al-Amanah untuk menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik regulasi diri untuk meningkatkan efikasi diri siswa.

#### **2. Sekolah**

Penelitian ini dapat berguna untuk sekolah agar sekolah mendukung guru BK dalam meningkatkan efikasi diri siswa yang rendah dengan layanan bimbingan kelompok teknik regulasi diri.

#### **3. Penulis**

Dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang cara meningkatkan efikasi diri siswa yang rendah dengan layanan bimbingan kelompok teknik regulasi diri.

## **1.5 Batasan Masalah**

Penelitian ini memiliki batasan masalah yaitu siswa yang memiliki efikasi diri rendah. Keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik regulasi diri untuk meningkatkan efikasi diri siswa di SMA Plus Al-Amanah dengan rinciannya sebagai berikut :

1. Efikasi diri merupakan keyakinan dan kepercayaan seorang individu akan kemampuannya dalam mengontrol hasil dari usaha yang telah dilakukan.
2. Bimbingan kelompok teknik regulasi diri, layanan bimbingan kelompok merupakan kegiatan layanan yang diberikan oleh konselor yang bertindak sebagai penyelenggara layanan kepada siswa sebagai subjek layanan dengan mengintegrasikan teknik nilai-nilai regulasi diri yaitu pemikir, perasaan, perilaku dan mengontrol dan mengarahkan diri dengan tiga teknik regulasi diri yaitu *planning, monitoring, and self reflection*.
3. Sasaran dari penelitian ini yaitu siswa SMA Plus Al-Amanah.

## **1.6 Asumsi**

Asumsi penelitian biasa disebut juga sebagai anggapan dasar atau postulat, yaitu sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh peneliti. Anggapan dasar harus dirumuskan secara jelas sebelum peneliti melangkah mengumpulkan data. Asumsi ini mengatakan bahwa yang dapat meningkatkan efikasi diri siswa adalah layanan bimbingan kelompok teknik regulasi.



UNUGIRI