

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *ROLE PLAYING* TERHADAP PENINGKATAN
EFIKASI DIRI**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII C SMP Muhammadiyah Kota Magelang)

SKRIPSI



Oleh :

Effva Jayanti

13.0301.0003

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG**

2018

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *ROLE PLAYING* TERHADAP PENINGKATAN
EFIKASI DIRI**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII C SMP Muhammadiyah Kota Magelang)

SKRIPSI



Oleh :

Effva Jayanti

13.0301.0003

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG**

2018

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *ROLE PLAYING* TERHADAP PENINGKATAN
EFIKASI DIRI
(Penelitian pada Siswa Kelas VIII C SMP Muhammadiyah Kota Magelang)**

SKRIPSI



Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Menyelesaikan Studi pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Oleh :
Effva Jayanti
13.0301.0003

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

PERSETUJUAN

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KONSELING DENGAN TEKNIK *ROLE PLAYING* TERHADAP PENINGKATAN EFIKASI DIRI (Penelitian pada Siswa Kelas VIII CSMP Muhammadiyah Kota Magelang)



Oleh :

Effva Jayanti

13.0301.0003

Magelang, 29 Januari 2018

Pembimbing I

Drs. Tawil, M.Pd.,Kons.

NIP. 19570108 198103 1 0003

Pembimbing II

Nofi Nur Yuhanita, M.Psi

NIP. 108706056

PENGESAHAN

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KONSELING DENGAN TEKNIK *ROLE PLAYING* TERHADAP PENINGKATAN EFIKASI DIRI

Oleh :
Effva Jayanti
13.0301.0003

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Bimbingan
dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas
Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji :

Hari : Jumat
Tanggal : 23 Februari 2018

Tim Penguji Skripsi :

- 1 Drs. Tawil, M.Pd.,Kons. : Ketua/ Anggota
- 2 Nofi Nur Yuhenita, M.Psi : Sekretaris/ Anggota
- 3 Prof. Dr.Muhammad Japar, M.Si.,Kons. : Anggota
- 4 Astiwi Kurniati, M.Psi : Anggota



Mengesahkan,
Pj. Dekan



Nuryanto, S.T., M.Kom.
N.K. 987008138

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini,

Nama : **Effva Jayanti**
N.P.M : 13.0301.0003
Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Role Playing* Terhadap Peningkatan Efikasi Diri

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat adalah hasil karya sendiri. Apabila ternyata di kemudian hari diketahui merupakan hasil plagiasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 29 Januari 2018

Yang membuat pernyataan,

Effva Jayanti

13.0301.0003

HALAMAN MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾
فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾

“... Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain...” (QS. Al Insyirah : 5-7)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan kehadiran Allah, skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Ayah, Ibu, kakak dan Adik yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan, kesabaran dan selalu mendoakan. Terimakasih untuk segalanya.
2. Teman-teman yang memberikan semangat tiada henti.
3. Almamaterku tercinta, Prodi Bimbingan Konseling, FKIP UMMagelang

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ROLE PLAYING* TERHADAP PENINGKATAN EFIKASI DIRI

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII C SMP Muhammadiyah Kota Magelang)

Effva Jayanti

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *role playing* terhadap peningkatan efikasi diri. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VIII C SMP Muhammadiyah Kota Magelang T.A 2017/2018.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen murni dengan menggunakan model *pretest-posttest control group design* dengan satu perlakuan. Subyek penelitian dipilih secara *purposive sampling*. Sampel yang diambil melibatkan 20 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 10 siswa kelompok eksperimen (kelompok yang diberikan perlakuan dengan teknik *role playing*) dan 10 siswa kelompok kontrol (kelompok yang tidak diberi perlakuan). Metode pengumpulan data penelitian yaitu berupa skala efikasi diri. Teknik analisis data menggunakan analisis nonparametrik uji *Mann Whitney* dengan bantuan program *SPSS for windows versi 22.00*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kelompok eksperimen sebesar 12,74% sedangkan rata-rata kelompok kontrol sebesar 1,26%. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis parametrik menggunakan Uji *Mann Whitney* pada kelompok eksperimen dengan probabilitas nilai *sig* (2-tailed) $0,040 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* mampu meningkatkan efikasi diri siswa SMP Muhammadiyah Kota Magelang T.A 2017/2018.

Kata Kunci : *Bimbingan kelompok teknik role playing, Efikasi diri*

THE INFLUENCE OF GUIDANCE GROUP SERVICES WITH ROLE PLAYING TECHNIQUES TO INCREASED SELF EFFICACY

(Research on the Students of classes VIII C junior high school Muhammadiyah town of Magelang)

Effva Jayanti

ABSTRACT

This research aims to test the influence of guidance group services by using the technique of role playing to increased self efficacy. Research conducted on grade VIII C junior high school Muhammadiyah town of Magelang t. a. 2017/2018.

This research included in research experiments purely by using pretest-posttest model control group design with a single treatment. Research subjects chosen by purposive sampling. Samples taken involving 20 students are divided into two groups, the experimental group of 10 students (groups are given preferential treatment by the technique of role playing) and 10 students control group (a group not given treatment). Research data collection method that is in the form of self efficacy scale. Technique of data analysis using the Mann Whitney test non parametrik analysis with the help of the program SPSS for windows version of 22.00.

The results showed an average group of experiments of 12.74% while the average control group of 1.26%. This is evidenced by an increase in score between the experimental and the control group. The results of the analysis using the Mann Whitney Test parametric group experiments with the probability of the value of the sig (2-tailed) $0.040 < 0.05$. The results show that the guidance of groups with role playing technique is able to increase the efficacy of junior high school student of Muhammadiyah town of Magelang t. a. 2017/2018.

Keywords: engineering group guidance role playing, self-efficacy

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karuniaNya yang telah dilimpahkan kepada penulis. Shalawat dan salam kepada Nabi junjungan kita Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan pra skripsi yang berjudul **“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Role Playing* Terhadap Peningkatan Efikasi Diri”**

Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu diucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Ir. Eko Muh Widodo, MT., Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Bapak Nuryanto, ST., M. Kom selaku Pj Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang
3. Bapak Sugiyadi, M.Pd., Kons selaku kaprodi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Magelang.
4. Drs. Tawil, M.Pd.,Kons dan Ibu Nofi Nur Yuhanita, M.Psi. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Wasiun, M.Pdl selaku Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah Kota Magelang
6. Ibu Mita Meitassani, S.Pd selaku guru BK SMP Muhammadiyah Kota Magelang

7. Keluargaku Besarku yang selalu memberikan dorongan dan doanya hingga terselesaikannya skripsi ini dengan sangat baik.
8. Semua teman-teman dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang turut memberikan bantuan secara tulus.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat, tambahan pengetahuan, dan wawasan bagi semua pihak yang membaca.

Magelang, 23 Februari 2018

Penulis,

Effva Jayanti

13.0301.0003

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENEGAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Efikasi Diri (<i>Self Efficacy</i>)	8
1. Pengertian Efikasi Diri	8
2. Perkembangan Efikasi Diri	9
3. Strategi Meningkatkan Efikasi Diri	12
4. Struktur Efikasi Diri	14
5. Efikasi Diri Dianggap Sebagai Prediktor Tingkah Laku	18
B. Bimbingan Kelompok	19
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	19
2. Tujuan dan Fungsi Bimbingan	20

3. Jenis-Jenis Bimbingan Kelompok	22
4. Tahapan Bimbingan Kelompok	22
5. Asas-asas bimbingan kelompok	24
6. Kelemahan dan Kelebihan Bimbingan Kelompok	25
C. Teknik <i>Role Playing</i>	25
1. Pengertian <i>Role Playing</i>	25
2. Manfaat <i>Role Playing</i>	26
3. Kelemahan dan kelebihan <i>Role Playing</i>	27
D. Teknik <i>Role Playing</i> dengan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Efikasi Diri	28
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan	31
F. Kerangka Pemikiran	33
G. Hipotesis Penelitian	35
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	36
B. Identifikasi Variabel Penelitian	39
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	40
D. Subjek Penelitian	40
E. Setting Penelitian	41
F. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	42
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	44
H. Prosedur Penelitian	46
I. Metode Analisa Data	49
 BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	50
1. Pelaksanaan Penelitian	50
a. Pelaksanaan <i>Pre-test</i>	50
b. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Role Playing</i>	52
c. Pelaksanaan <i>Post Test</i>	55
2. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian	57
3. Pengujian Prasayarat Analisis	58
a. Uji Normalitas Data	58
b. Uji Homogenitas Data	59
c. Pengujian Hipotesis	60
B. Pembahasan	63
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	68
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Strategi Perubahan Sumber Ekspektasi Efikasi	11
Tabel 2.2 Kombinasi Efikasi dengan Lingkungan Sebagai Prediktor Tingkahlaku	18
Tabel 3.1 <i>Pretest posttest control group design</i> dengan satu perlakuan	36
Tabel 3.2 Kisi-kisi Modul Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Role Playing</i> terhadap Peningkatan Efikasi Diri	37
Tabel 3.3 Daftar Sampel Penelitian	41
Tabel 3.4 Penilaian Skor Angket Efikasi Diri.....	42
Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen Efikasi Diri	43
Tabel 3.6 Kisi-kisi Skala Efikasi Diri	44
Tabel 3.7 Reliabilitas	46
Tabel 4.1 Kategori Skor Skala Efikasi Diri	50
Tabel 4.2 Data Sampel Penelitian Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	51
Tabel 4.3 Hasil <i>posttest</i> kelompok kontrol dan kelompok eksperimen	56
Tabel 4.4 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian	57
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	59
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas	60
Tabel 4.7 Hasil Uji <i>Mann Whitney</i> kelompok eksperimen	61
Tabel 4.8 Hasil Uji <i>Mann Whitney</i> kelompok kontrol	61
Tabel 4.8 Peningkatan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	61
Tabel 4.9 Peningkatan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir	34
------------------------------------	----

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	51
Grafik 4.2 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	52
Grafik 4.3 Perbandingan Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	56
Grafik 4.4 Peningkatan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	62
Grafik 4.5 Peningkatan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Surat Ijin Penelitian dan Keterangan Pelaksanaan Penelitian	74
2. Kisi-Kisi <i>Try Out</i> Skala Psikologi Efikasi Diri	78
3. Hasil <i>Try Out</i> Skala Psikologi Efikasi Diri	87
4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	90
5. Skala Psikologi Efikasi Diri	104
6. Data <i>Pre Test</i> Skala Efikasi Diri	108
7. RPL, Modul, Materi, Naskah <i>Role Playing</i> , Evaluasi,, dan Laporan Pelaksanaan Kegiatan Teknik <i>Role Playing</i>	110
8. Jadwal Pelaksanaan BKP dengan Teknik <i>Role Playing</i>	219
9. Data <i>Post Test</i> Skala Psikologi Efikasi Diri	221
10. Hasil Analisis Non Parametrik	224
11. Daftar Hadir BKP dengan Teknik <i>Role Playing</i>	228
12. Buku Bimbingan	230
13. Dokumentasi kegiatan BKP dengan Teknik <i>Role Playing</i>	237

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan pada pelajar SMP sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya dalam bersosialisasi. Beberapa faktor mengapa anak SMP masih belum paham akan kemampuan yang dimiliki dan masih melihat cara orang lain karena adanya faktor kurangnya pemahaman diri dan konsep diri yang rendah. Oleh sebab itu, siswa diharapkan untuk memiliki efikasi diri yang tinggi. Keberhasilan atau kegagalan individu dalam mencapai tujuan atau melaksanakan tugas dipengaruhi oleh efikasi diri. Efikasi diri merupakan hal penting yang harus dimiliki setiap individu.

Efikasi diri atau *self efficacy* merupakan aspek pengetahuan tentang diri atau *self-knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Hal ini disebabkan efikasi diri yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk di dalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi.

Bandura (Ghufron & Risnawita, 2010: 73) merupakan tokoh yang memperkenalkan istilah efikasi diri (*self-efficacy*). Bandura menegaskan bahwa efikasi diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan

kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

Menurut Ormrod (2008: 20) berpendapat bahwa efikasi diri adalah penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Efikasi tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya. Jika seseorang percaya bahwa tidak memiliki kekuatan untuk memproduksi suatu hasil, maka orang tersebut tidak akan berusaha untuk membuat sesuatu terjadi. Sebaliknya orang yang memiliki efikasi diri yang tinggi diyakini sebagai orang yang mampu berperilaku tertentu untuk dapat mencapai hasil yang diinginkan, selain itu mereka juga lebih giat dan lebih tekun dalam berusaha. Efikasi diri (*self efficacy*) dapat dipahami bahwa keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki oleh diri sendiri untuk melakukan tindakan atau hambatan yang sedang dihadapi.

Siswa dengan efikasi diri yang tinggi akan meyakini kemampuan dirinya sendiri dalam menghadapi berbagai hambatan dalam hidup dengan terus berusaha, tidak cemas, tetap tenang, dan percaya diri. Sedangkan siswa dengan efikasi diri yang rendah akan mudah cemas, mudah menyerah, dan merasa putus asa ketika menghadapi situasi yang sulit dalam hidupnya. Sehingga, siswa akan berhenti berusaha saat menghadapi suatu rintangan. Siswa yang efikasi dirinya tinggi akan berusaha lebih keras dan bertahan lama

dalam proses belajar dibandingkan dengan siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah.

Dalam kehidupan sehari-hari efikasi diri sangat berperan penting bagi tiap individu. Seseorang pasti memiliki banyak tujuan serta harapan yang ingin diraih semasa hidupnya. Dengan adanya efikasi diri seseorang akan terus bermimpi mendapatkan tujuannya dengan bersungguh-sungguh. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi maka hidupnya akan terus termotivasi di saat menghadapi hambatan sehingga ia tidak merasa mengalami kesulitan, karena ia menganggap bahwa ia selalu bisa mengerjakan suatu tugasnya. Apabila ia gagal, maka ia akan berusaha lagi agar dapat berhasil sesuai dengan yang diharapkan. Dengan demikian, efikasi diri sangat berpengaruh dalam mencapai cita-cita seseorang.

Masalah yang biasa dihadapi oleh siswa sebenarnya berasal dari dalam diri sendiri. Tanpa sadar seorang individu menciptakan permasalahan. Dengan adanya kemampuan berfikir dan menilai terhadap hal yang bermacam-macam tentang dirinya sendiri, ataupun terhadap orang lain dan bahkan meyakini persepsinya yang belum tentu objektif. Maka dari situlah muncul permasalahan seperti kurangnya efikasi diri.

Proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah merupakan fasilitas yang mendukung untuk melihat tumbuh dan kembang individu untuk melihat proses perkembangan dari efikasi diri siswa. Siswa yang belum paham betul akan pentingnya sekolah sering beranggapan bahwa di sekolah memberikan banyak tuntutan dalam pemberian tugas. Pendapat dari guru pembimbing

lainnya tuntutan dalam pemberian tugas tersebut bertujuan untuk membangun efikasi diri yang tinggi.

Siswa yang berada dalam tahap perkembangan remaja tentunya sangat membutuhkan efikasi dalam dirinya untuk dapat mencapai keberhasilan yang diinginkannya. Hal tersebut mengingatkan bahwa remaja sebagai manusia yang dinamis yang selalu membentuk dan selalu membenahi keadaan dirinya menuju masa depan yang lebih baik. Masalah efikasi diri sangat berpengaruh dalam diri siswa untuk mengetahui seberapa besar efikasi dirinya dalam mencapai tugas tertentu yang diinginkannya. Apakah siswa tersebut mampu mengetahui efikasi diri mereka ataukah tidak. Guru bimbingan di sekolah dapat membantu siswa yang mengalami masalah dalam mengemban tugasnya.

Kegiatan bimbingan kelompok menggunakan prinsip dan proses dinamika kelompok, seperti dalam kegiatan diskusi, sosiodrama, bermain peran (*role playing*), simulasi, dan lain-lain. Bimbingan kelompok merupakan bantuan yang diberikan dalam bentuk kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang bertujuan untuk mendapatkan interaksi dalam mengemukakan pendapat, memberikan tanggapan dan saran, dan pemahaman lainnya guna mencapai tujuan yang diinginkan. Melalui bimbingan kelompok siswa dapat menambah informasi serta dapat membantu individu untuk mencapai perkembangan yang lebih optimal.

Berdasarkan wawancara di SMP Muhammadiyah Kota Magelang pada hari Senin, 20 Maret 2017 masih adanya siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah. Informasi yang di dapat dari hasil wawancara dengan guru BK adalah

bahwa masih ada siswa di SMP Muhammadiyah Kota Magelang yang cenderung memiliki efikasi diri yang rendah seperti cemas ketika menghadapi ulangan yang mendadak, tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki seperti tidak yakin dengan hasil yang dikerjakan, dan ketika menghadapi kesulitan sering putus asa.

Upaya yang telah dilakukan untuk meningkatkan efikasi di SMP Muhammadiyah Kota Magelang yaitu dengan cara konseling individu, konseling tersebut dilakukan oleh wali kelas karena setiap permasalahan diselesaikan terlebih dahulu dengan wali kelas. Namun upaya yang telah dilakukan belum optimal untuk menunjukkan efikasi diri siswa. Untuk itu perlu menggunakan cara yang lainnya guna membantu meningkatkan efikasi diri siswa dengan menggunakan bimbingan kelompok serta menggunakan teknik *role playing*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latarbelakang diatas, permasalahan yang dapat diidentifikasi oleh penulis sebagai berikut :

1. Siswa cepat cemas ketika ada ulangan yang bersifat mendadak,
2. Siswa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki seperti ketika, mengerjakan tugas siswa tidak yakin dengan hasil yang dikerjakan,
3. Saat menghadapi kesulitan siswa cepat putus asa,
4. Ketika menghadapi kesulitan siswa tidak berusaha untuk terus mencoba.

C. Pembatasan Masalah

Dengan memperhatikan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka masalah yang diteliti dibatasi tentang pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk meningkatkan efikasi diri siswa di SMP Muhammadiyah Kota Magelang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahannya adalah Apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* (bermain peran) dapat meningkatkan efikasi diri siswa SMP Muhammadiyah Kota Magelang ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* terhadap peningkatan efikasi diri siswa SMP Muhammadiyah Kota Magelang.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat secara teoritis, diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada umumnya dan khususnya dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk meningkatkan efikasi diri bagi siswa sekolah menengah pertama.
2. Manfaat secara praktis
Dapat memberikan masukan dalam upaya untuk meningkatkan efikasi diri siswa.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata efikasi (*efficacy*) diartikan sebagai kemujaraban atau kemandirian. Maka secara harfiah, efikasi diri dapat diartikan dengan kemujaraban diri. Kemujaraban diri dapat dilihat sebagai penggambaran keadaan seseorang untuk melihat seseorang tersebut sanggup atau tidak sanggup mengatasi hal-hal yang dihadapinya termasuk harapan yang diinginkan.

Bandura (Ghufroon & Risnawita, 2016: 73) mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Keyakinan bahwa seseorang yang akan terus berusaha lebih giat akan mendapatkan hasil sesuai dengan yang diinginkan, sedangkan seseorang yang tidak yakin dengan kemampuannya dirinya, maka tidak dapat mencapai keberhasilannya.

Berbeda dengan Ormrod (2008: 20), menyatakan efikasi diri adalah penilaian (keyakinan) seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Efikasi diri adalah suatu komponen dari keseluruhan perasaan diri seseorang, mungkin ini mirip dengan konsep lain seperti konsep diri (*self concept*) dan harga diri (*self esteem*), tapi sifat-sifatnya membedakan dari kedua

konsep tersebut. Efikasi diri lebih spesifik pada tugas atau situasi dan hanya melibatkan penilaian (bukan perasaan).

Seiring dengan Bandura dan Ormrod, Alwisol (2008: 287) menegaskan bahwa efikasi diri adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Orang yang ekspektasi efikasinya tinggi (percaya bahwa dia dapat mengerjakan sesuai dengan tuntutan situasi) dan harapan hasilnya realistis (memperkirakan hasilnya sesuai dengan kemampuan diri), individu itu akan bekerja keras dan bertahan mengerjakan tugas sampai selesai.

Pendapat di atas dapat dipahami bahwa efikasi diri yaitu keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk mencapai suatu keberhasilan dalam setiap tugas tertentu tanpa adanya suatu kecemasan dan keputusasaan dari dalam diri.

2. Perkembangan Efikasi Diri

Menurut Alwisol (2008: 288) efikasi diri atau keyakinan kebiasaan diri itu dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan, atau diturunkan, melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yaitu:

- a. Pengalaman menguasai sesuatu prestasi (*performance accomplishment*)

Prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu. Prestasi (masa lalu) yang bagus meningkatkan efikasi diri, sedangkan

kegagalan akan menurunkan efikasi. Mencapai keberhasilan akan memberi dampak efikasi yang berbeda-beda, tergantung proses pencapaiannya: 1) Semakin sulit tugasnya, keberhasilan akan membuat efikasi semakin tinggi. 2) Kerja sendiri, lebih meningkatkan efikasi dibanding kerja kelompok, dibantu orang lain. 3) Kegagalan menurunkan efikasi, apabila orang merasa sudah berusaha sebaik mungkin. 4) Kegagalan dalam suasana emosional/stress, dampaknya tidak seburuk kalau kondisinya optimal. 5) Kegagalan sesudah orang memiliki keyakinan efikasi yang kuat, dampaknya tidak seburuk kalau keyakinan itu terjadi pada orang yang keyakinan efikasinya belum kuat. 6) Orang yang biasa berhasil, sesekali gagal tidak mempengaruhi efikasi.

b. Pengalaman Vikarius (*vicarious experience*)

Efikasi akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya efikasi akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal. Apabila figure yang diamati berbeda dengan diri si pengamat, pengaruh vikarius tidak besar. Sebaliknya ketika mengamati kegagalan figure yang setara dengan dirinya, bias jadi orang tidak mau mengerjakan apa yang pernah gagal dikerjakan figur yang diamatinya itu dalam jangka waktu yang lama.

c. Persuasi sosial (*social persuasion*)

Efikasi diri dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari persuasi sosial ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistis dari apa yang dipersuasikan.

d. Keadaan emosi (*emotional/physiological states*).

Keadaan emosi sangat mempengaruhi efikasi diri seseorang. Emosi yang kuat, takut, cemas, stress, dapat mengurangi efikasi diri. Namun, bisa terjadi peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan efikasi diri.

Pernyataan yang dijelaskan oleh Alwisol (2008) dijelaskan kembali melalui tabel strategi perubahan sumber ekspektasi efikasi berikut ini :

Tabel 1.1
Strategi Perubahan Sumber Ekspektasi Efikasi

Sumber	Cara Induksi	
Pengalaman menguasai sesuatu prestasi (<i>performance accomplishment</i>)	<i>Participant modelling</i>	Meniru model yang berprestasi
	<i>Performance desensitization</i>	Menghilangkan pengaruh buruk prestasi masa lalu
	<i>Performance exposure</i>	Menonjolkan keberhasilan yang pernah diraih.
	<i>Self-instructed performance</i>	Melatih diri untuk melakukan yang terbaik.
Pengalaman vikarius (<i>vicarious experience</i>)	<i>Live modelling</i>	Mengamati model yang nyata
	<i>Symbolic modelling</i>	Mengamati model simbolik, film, komik, cerita
	<i>Suggestion</i>	Mempengaruhi dengan kata-kata berdasar kepercayaan

Persuasi verbal (<i>social persuasion</i>)	<i>Exhortation</i>	Nasihat, peringatan yang mendesak/memaksa
	<i>Self-instruction</i>	Memerintah diri sendiri
	<i>Intrepetive treatment</i>	Intepretasi baru memperbaiki interpretasi lama yang salah
Keadaan emosi (<i>emotional/physiological states</i>)	<i>Attribution</i>	Mengubah atribusi, penanggung jawab suatu kejadian emosional
	<i>Relaxation</i>	Relaksasi
	<i>biofeedback</i>	
	<i>Symbolic desensitization</i>	Menghilangkan sikap emosional dengan modelling simbolik
	<i>Symbolic exposure</i>	Memunculkn emosi secara simbolik

Perubahan tingkah laku akan terjadi apabila sumber ekspektasi efikasinya berubah. Pengubahan *self efficacy* banyak dipakai untuk memperbaiki kesulitan dan adaptasi tingkah laku orang yang mengalami berbagai masalah behavior. Keempat sumber itu diubah dengan berbagai strategi yang diringkas dalam tabel 1.1 diatas.

3. Strategi Meningkatkan Efikasi Diri

Santrock, (2010: 525) menyatakan bahwa beberapa dari strategi untuk meningkatkan siswa yaitu: a) Mengajarkan strategi spesifik, misalnya menyusun garis besar dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk fokus pada tugas mereka. b) Membimbing murid dalam menentukan tujuan. Guru berperan untuk membantu siswa membuat tujuan jangka pendek, setelah mereka membuat tujuan jangka panjang. Tujuan jangka pendek dapat membantu murid untuk menilai kemajuan mereka. c) Mempertimbangkan mastery. Memberikan imbalan pada kinerja murid, imbalan yang mengisyaratkan penghargaan penguasaan terhadap materi. d) Mengkombinasikan strategi training dengan tujuan. Schunk bersama

teamnya (Santrock, 2010: 252) menemukan bahwa kombinasi strategi training dan penentuan tujuan dapat memperkuat keahlian dan *self efficacy* siswa. Memberikan umpan balik kepada siswa tentang bagaimana strategi belajar mereka berhubungan dengan kinerja mereka. e) Menyediakan dukungan bagi murid. Dukungan ini bias berasal dari guru, orang tua dan teman sebaya. f) Memastikan agar siswa tidak terlalu semangat atau terlalu cemas. Kecemasan dan rasa takut akan mempengaruhi terhadap rasa percaya diri mereka.

Pendapat lainnya diungkapkan oleh Sulthon (2014: 264-265) untuk meningkatkan efikasi diri siswa membutuhkan keyakinan yang dimiliki seseorang dalam meningkatkan tujuannya yang berhasil. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri yaitu : a) Membangun persepsi diri yang positif. Penilaian diri yang positif akan membangkitkan kepercayaan akan kemampuan untuk berhasil. b) Memperkuat konsep diri siswa untuk melakukan tugas-tugasnya sesuai dengan tujuan yang diharapkan. c) Membangun efikasi diri siswa dengan menggunakan permodelan sosial atau bermain peran. Bermain peran akan berdampak positif pada siswa setelah melihat temannya yang berhasil.

Pernyataan diatas dapat disimpulkan oleh peneliti sesuai dengan pengamatan di sekolah bahwa strategi untuk meningkatkan efikasi diri yaitu siswa harus mengetahui terlebih dahulu potensi diri yang ada dalam dirinya dengan membangun kepercayaan diri, memberikan dukungan

motivasi untuk keberhasilan untuk siswa, dan memberikan cara untuk mengatasi kecemasan.

4. Struktur Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997: 42-43) efikasi diri memiliki tiga dimensi diantaranya, yaitu :

a. *Level* (Tingkat Kesulitan)

Kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas yang tingkat kesulitannya berbeda. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan memiliki keyakinan yang tinggi dalam melakukan tugas yaitu keyakinan bahwa usaha yang dilakukannya akan sukses. Sebaliknya individu yang memiliki efikasi diri rendah akan memiliki keyakinan yang rendah pula tentang usaha yang dilakukan, efikasi diri dapat ditunjukkan dengan tingkat yang dibebankan pada individu terhadap tantangan dengan tingkat yang berbeda dalam menuju keberhasilan. Individu akan mencoba tingkah laku yang dia rasa mampu melakukannya dan akan menghindari tingkah laku yang dirasa diluar batas kemampuan yang dirasakannya. Kemampuan dapat dilihat dalam bentuk tingkat kecerdasan, usaha, ketepatan, produktivitas, dan cara mengatasi tantangan. Hasil dari perbandingan tantangan yang timbul ketika individu mencapai performasi dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu bermacam-macam tergantung aktivitas yang dilakukannya.

b. *Generality* (Tingkat Keluasan)

Kecakupan luas bidang dimana individu merasa yakin terhadap kemampuannya. Individu mampu menilai dirinya dalam menyelesaikan tugas. Mampu tidaknya individu mengerjakan bidang-bidang konteks tertentu terungkap gambaran secara umum tentang efikasi diri yang berkaitan. Tingkat keluasan bias bervariasi dalam beberapa bentuk dimensi yang berbeda termasuk tingkat kesamaan aktivitas dan modalitas dimana kemampuan diekspresikan melalui (tingkah laku, kognitif, dan afeksi), dan karakteristik yang menjadi sasaran perilaku tersebut.

c. *Strength* (Tingkat Kekuatan)

Berkaitan dengan kekuatan pada keyakinan pada individu atas kemampuannya, individu mempunyai keyakinan yang kuat dan ketekunan dalam usaha yang akan dicapai meskipun terdapat kesulitan dan rintangan. Dengan efikasi diri kekuatan untuk usaha yang lebih besar mampu di dapat. Semakin kuat perasaan efikasi diri dan semakin besar ketekunan, maka semakin tinggi kemungkinan kegiatan yang dipilih dan dilakukan berhasil.

Berdasar uraian dari struktur efikasi diri yaitu bahwa ada tiga dimensi efikasi diri yaitu dimensi tingkat, dimensi kekuatan, dan dimensi generalisasi.

Indikator efikasi diri Menurut Budi (2014: 41) yaitu bahwa efikasi diri yang berhasil maka seseorang dapat dikatakan sukses karena orang yang

memiliki efikasi yang tinggi selalu berambisi dapat melakukan semua tugasnya. Sedangkan, seseorang yang beranggapan bahwa tidak dapat melakukan suatu tugas berarti seseorang tersebut dikatakan efikasi dirinya rendah dan akan gagal dalam menghadapi kesulitan. Kreitner & Kinichi dalam (Lestari, 2015: 3) berpendapat ciri-ciri efikasi diri yang rendah dan efikasi diri yang tinggi yaitu:

- a. Perilaku yang memiliki ciri efikasi diri tinggi yaitu lebih aktif, Mampu belajar dari masa lampau, Mampu merencanakan tujuan dan membuat rencana kerja, Lebih kreatif menyelesaikan masalah sehingga tidak merasa stress serta selalu lebih keras untuk mendapatkan hasil kerja yang maksimal.
- b. Perilaku yang memiliki ciri efikasi diri rendah yaitu tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, sering mengalami kecemasan dalam menghadapi sesuatu, tidak berani menyampaikan pendapat, cepat putus asa dalam menghadapi kesulitan.

Penelitian ini yang akan dikembangkan sebagai indikator yaitu dengan menggunakan struktur efikasi diri. Berikut ini adalah penjelasan indikator dari struktur efikasi diri adalah:

- a. Dimensi kekuatan (*level*) yang dikembangkan menjadi sebuah indikator yaitu:
 - 1) Memiliki keyakinan bahwa mampu meraih hasil yang sesuai dengan usaha yaitu keyakinan terhadap kemampuan bahwa usaha yang telah dilakukan akan mendapatkan hasil yang tidak sia-sia.

Percaya terhadap tugas-tugas baru yang dianggap sulit menjadi mudah.

- 2) Merencanakan dan mengatur diri untuk memenuhi tuntutan sebagai siswa yaitu siswa merencanakan dan mengatur tugas-tugas yang menjadi kewajibannya sebagai seorang siswa untuk mencapai kesuksesannya.

b. Dimensi keluasan (*generality*) yang dikembangkan menjadi sebuah indikator yaitu :

- 1) Menampilkan keyakinan atas kemampuan diri dalam situasi sosial yaitu yakin bahwa dapat mengerjakan tugas yang bukan hanya tugas utama saja, melainkan dalam lingkup seperti ekstrakurikuler ataupun organisasi dapat bergabung dalam tugas sosial.
- 2) Memiliki keyakinan diri atas kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi tugas yaitu menunjukkan bahwa tugas yang dikerjakan merupakan hasil dari kemampuannya sendiri.

c. Dimensi kekuatan (*Strenght*) yang dikembangkan menjadi sebuah indikator yaitu:

- 1) Yakin bahwa mampu menghadapi kesulitan atau rintangan dengan baik yaitu tugas-tugas yang dianggap rumit, individu dapat menghadapi dengan cara-cara yang lain tanpa merasa cemas dan putus asa.

- 2) Memiliki ketekunan dalam mencapai tujuan yaitu selalu berambisi kuat apabila semua tugas dilakukan dengan tekun dan teliti maka tujuan yang diharapkan akan tercapai

5. Efikasi Diri Dianggap Sebagai Prediktor Tingkah Laku

Menurut Bandura (Alwisol, 2008: 290) sumber pengontrol tingkah laku adalah resiprokal antara lingkungan, tingkah laku, dan pribadi. Efikasi diri merupakan variabel pribadi yang penting, yang kalau digabung dengan tujuan-tujuan spesifik dan pemahaman mengenai prestasi, akan menjadi penentu tingkah laku mendatang yang penting. 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 itu.
- b. Kehadiran orang lain, khususnya saingan dalam situasi itu
- c. Keadaan fisiologis dan emosional : kelelahan, kecemasan, apatis, murung.

Efikasi yang tinggi atau rendah, dikombinasikan dengan lingkungan yang responsif atau tidak responsif, akan menghasilkan empat kemungkinan prediksi tingkahlaku.

Tabel 1.2
Kombinasi Efikasi dengan Lingkungan Sebagai Prediktor Tingkahlaku

Efikasi	Lingkungan	Prediksi Hasil Tingkahlaku
Tinggi	Responsif	Sukses, melaksanakan tugas yang sesuai dengan kemampuannya
Rendah	Tidak responsif	Depresi, melihat orang lain sukses pada tugas yang dianggapnya sulit

Tinggi	Tidak responsif	Berusaha keras mengubah lingkungan menjadi responsif, melakukan protes, aktivitas sosial, bahkan memaksakan perubahan.
Rendah	Responsif	Orang menjadi apatis, pasrah, menjadi tidak mampu

Tabel kombinasi efikasi dengan lingkungan tersebut dapat disimpulkan bahwa lingkungan dapat mempengaruhi efikasi diri individu menjadi efikasi diri yang tinggi dan efikasi diri yang rendah.

B. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Juntika (2009: 23) menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. Bimbingan kelompok adalah pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa (Romlah, 2013: 3).

Senada dengan Juntika, Winkel dan Hastuti, S (2009: 564) menegaskan bahwa bimbingan kelompok tidak berbeda dengan bimbingan yang lainnya yaitu agar orang yang diberi layanan menjadi mampu mengatur kehidupan sendiri, memiliki pandangannya sendiri dan tidak

sekedar mengikut pendapat orang lain, mengambil sikap sendiri dan berani menanggung sendiri efek serta konsekuensi dari tindakan-tindakannya.

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu layanan bimbingan konseling melalui dinamika kelompok, dapat berupa pemberian informasi untuk memberikan bantuan peserta didik dibahas guna mencegah berkembangnya masalah yang dihadapi peserta didik seperti masalah-masalah belajar, karier, pribadi dan sosial.

2. Tujuan dan Fungsi Bimbingan

Pemberian informasi dalam bimbingan kelompok dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman tentang kenyataan, aturan-aturan dalam kehidupan, dan cara-cara yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan tugas, serta meraih masa depan dalam studi, karier, ataupun kehidupan. Aktivitas kelompok diarahkan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri dan pemahaman lingkungan, penyesuaian diri, serta pengembangan diri (Juntika 2009: 23).

Tujuan bimbingan kelompok menurut Winkel & Sri Hastuti yaitu untuk menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing-masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Secara umum pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu mengatasi yang dihadapi dan dirasakan oleh individu anggota kelompok.

Manfaat bimbingan kelompok dari dari (Winkel& Hastuti, S, 2004: 565) yaitu :

- a. Mendapat kesempatan untuk berkontak dengan banyak siswa.
- b. Memberikan informasi yang dibutuhkan oleh siswa.
- c. Siswa dapat menyadari tantangan yang akan dihadapi.
- d. Siswa dapat menerima dirinya setelah menyadari bahwa teman-temannya sering menghadapi persoalan.
- e. Siswa jadi lebih berani dalam mengungkapkan pandangannya sendiri bila berada dalam kelompok dan diberi kesempatan untuk mendiskusikannya.

Tohirin (2007: 172) menegaskan bahwa tujuan bimbingan kelompok ada dua yaitu secara umum dan secara khusus :

- a. Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi siswa, untuk membantu mengalami masalah melalui prosedur kelompok, dan untuk mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan, baik suasana yang menyenangkan maupun menyedihkan.
- b. Secara Khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi verbal maupun non verbal para siswa.

Metode bimbingan kelompok dapat membantu guru BK untuk menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi oleh siswa, dari

bidang pendidikan, karier, pribadi, dan masalah hubungan sosialnya. Bimbingan kelompok sangat memberikan banyak manfaat untuk membantu siswa, oleh karena itu perlu adanya dinamika kelompok.

3. Jenis-Jenis Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2004: 25) dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok dikenal dengan dua jenis yaitu:

a. Bimbingan kelompok tugas

Bimbingan kelompok tugas yaitu arti dan isi kegiatan tidak ditentukan oleh anggota kelompok melainkan diartikan sebagai penyelesaian tugas. Tugas yang akan dibahas dalam kelompok berasal dari pembimbing/konselor/pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok hanya mengemukakan tugas yang diberikan selanjutnya dibahas dan diselenggarakan bersama oleh anggota kelompok.

b. Bimbingan kelompok bebas

Kegiatan bimbingan kelompok bebas anggota dapat lebih bebas dan luas untuk mengemukakan pendapatnya, pikirannya, perasaannya dalam kelompok. Pemikiran itulah yang menjadi pokok bahasan dalam kelompok.

4. Tahapan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok dilakukan secara bertahap. Bimbingan kelompok dapat dilaksanakan dengan baik apabila ada susunan yang sistematis dalam pelaksanaannya. Hal tersebut dilakukan agar mempermudah dalam melaksanakan evaluasi serta menentukan tindakan

selanjutnya. Menurut Hartinah (2009: 39) terdapat empat tahapan dalam bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap inti, dan tahap pengakhiran.

a. Tahap Pembentukan

Para anggota kelompok saling memperkenalkan diri, mendapatkan pengarahan dari pemimpin kelompok dari penjelasan pengertian serta tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok. Pada tahap ini diupayakan untuk menmbuhkan minat terbentuknya kelompok.

b. Tahap Peralihan

Pemimpin kelompok harus dapat berperan aktif untuk membentuk dinamika kelompok, dari suasana yang hangat, keseriusan dan keyakinan anggota kelompok saat mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

c. Tahap Inti

Tahap inti merupakan tahap pembahasan masalah-masalah yang akan dibahas dalam kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini diharapkan masalah yang dihadapi anggota kelompok dapat diketahui apa sebab-sebabnya. Membahas permasalahan atau topik secara mendalam agar lebih jelas.

d. Tahap Pengakhiran

Tahap akhir dari berjalannya pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok anggota kelompok mulai mencoba melakukan perubahan tingkah lakunya. Setiap anggota kelompok mengungkapkan kesan dan pesan serta evaluasi akhir terhadap kegiatan bimbingan kelompok.

5. Asas-asas bimbingan kelompok

Pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok memiliki asas-asas yang harus diperhatikan saat melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok.

Menurut Prayitno (2004: 13) ada lima asas yang harus diperhatikan :

- a. Asas kesukarelaan yaitu anggota kelompok secara sukarela mau mengikuti kegiatan bimbingan kelompok tanpa adanya paksaan dari pemimpin kelompok. Hal ini agar anggota kelompok merasa nyaman saat mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.
- b. Asas keterbukaan yaitu anggota kelompok pemimpin kelompok harus saling memiliki sikap keterbukaan untuk jalannya kegiatan bimbingan kelompok. Keterbukaan merupakan hal penting dalam kelompok agar semua anggota dapat mengungkapkan dan saling bertukar pikiran.
- c. Asas kegiatan yaitu semua anggota kelompok harus ikut berperan aktif untuk pelaksanaan bimbingan kelompok sehingga kegiatan dapat diselenggarakan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang diinginkan.
- d. Asas kekinian yaitu topik yang akan dibahas dalam bimbingan kelompok merupakan topik yang sedang hangat atau sedang ramai dibicarakan di masyarakat.
- e. Asas kerahasiaan yaitu dimana pemimpin kelompok dan semua anggota bimbingan kelompok menjaga kerahasiaan atas segala sesuatu yang telah dibicarakan saat kegiatan berlangsung.

6. Kelemahan dan Kelebihan Bimbingan Kelompok

a. Kelemahan dari bimbingan kelompok yaitu :

- 1) Kontak pribadi antara konselor dan konseli sangat terbatas.
- 2) Permasalahan yang berat kurang memadai jika menggunakan layanan bimbingan kelompok. Oleh karena itu, permasalahan yang berat tetap perlu menggunakan konseling individual.
- 3) Jika diajak ke dalam kelompok besar konseli kurang diajak berefleksi lebih dalam.

b. Kelebihan bimbingan kelompok diantaranya :

- 1) Memberikan kesempatan kepada setiap anggota untuk mendiskusikan sesuatu bersama anggota kelompok dan secara langsung dapat belajar untuk mengungkapkan pendapatnya dalam kelompok.
- 2) Sebagai pembelajaran untuk saling menghargai dan menerima pendapat anggota kelompok lainnya.
- 3) Membangun sikap dan perilaku individu secara efektif.
- 4) Membantu individu melaksanakan tugas perkembangan baik dari individu dan sosial.

C. Teknik *Role Playing*

1. Pengertian *Role Playing*

Menurut Rachmawati (2005: 31) bermain peran yaitu, permainan yang memerankan tokoh-tokoh yang akan mengembangkan imajinasi dan

penghayatan terhadap kegiatan yang akan dilaksanakan. Pengertian lain dari *role playing* adalah cara penguasaan bahan-bahan pelajaran melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan siswa (Hamndani, 2011: 87).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *role playing* atau bermain peran yaitu dengan melibatkan siswa bermain dan menggunakan gerakan dengan memerankan peran atau tokoh yang imajinatif yang bertujuan untuk membantu tercapainya pemahaman siswa.

2. Manfaat *Role Playing*

Menurut Hamalik (2008: 214) manfaat dari *role playing* yaitu waktu dilaksanakannya bermain, siswa dapat bertindak dan mengekspresikan perasaan dan pendapat tanpa kekhawatiran mendapat sanksi. Hamalik, (2011: 187) manfaat dari *role playing* yaitu :

- a. Bebas mengambil keputusan dan berekspresi secara utuh.
- b. Permainan merupakan penemuan yang mudah dan dapat digunakan dalam situasi dan waktu yang berbeda.
- c. Guru dapat mengevaluasi pemahaman setiap siswa melalui pengamatan pada saat melakukan permainan.
- d. Permainan merupakan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi anak. Memberikan permainan dalam pembelajaran akan memberi suasana yang berbeda kepada siswa. Mereka akan lebih tertarik dengan materi yang diberikan.

Berdasarkan pendapat tentang manfaat *role playing*, dapat disimpulkan bahwa teknik *role playing* siswa secara bebas dapat

mengekspresikan baik dari perasaan, pemikiran dan sangat bermanfaat bagi siswa dalam kehidupannya baik secara pribadi maupun sosial. *Role playing* dapat bermanfaat untuk mengajarkan kepada setiap anak bagaimana memahami perasaan orang lain, mengajarkan kepada anak untuk mengontrol emosi, mengajarkan tanggungjawab, mengajarkan cara menghargai pendapat orang lain, dan mengajarkan cara mengambil keputusan dalam kelompok.

3. Kelemahan dan kelebihan *Role Playing*

Teknik *role playing* memiliki banyak kelebihan dalam pelaksanaannya.

a. Kelebihan dari teknik *role playing* yaitu :

- 1) Menarik perhatian siswa karena masalah-masalah sosial berguna bagi mereka.
- 2) Siswa berperan seperti orang lain, sehingga ia dapat merasakan perasaan orang lain, mengaki pendapat orang lain itu, saling pengertian, tenggang rasa, dan toleransi.
- 3) Berpikir dan bertindak kreatif.
- 4) Memecahkan masalah yang dihadapi secara realistis karena siswa dapat menghayatinya.
- 5) Merangsang perkembangan kemajuan berpikir siswa untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.
- 6) Siswa bebas mengambil keputusan dan berekspresi secacra utuh.
- 7) Sangat menarik dan menyenangkan bagi siswa.

- 8) Dapat berkesan tahan lama dalam ingatan siswa.
 - 9) Membangkitkan gairah dan semangat optimism dalam diri siswa serta menumbuhkan rasa kebersamaan dan kesetiakawanan sosial yang tinggi.
- c. Kelemahan dari penggunaan teknik *role playing* yaitu :
- 1) Membutuhkan waktu yang relatif lama.
 - 2) Memerlukan kreativitas dan daya kreasi yang tinggi dari pihak guru maupun murid.
 - 3) Kebanyakan siswa yang ditunjuk untuk pemeran merasa malu untuk memerlukan suatu adegan tertentu.
 - 4) Apabila pelaksanaan *role playing* (bermain peran) mengalami kegagalan, bukan saja dapat memberi kesan kurang baik, tetapi sekaligus berarti tujuan pembelajaran tidak tercapai.

D. Teknik *Role Playing* dengan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Efikasi Diri

Ketidakyakinan siswa terhadap kemampuan sendiri merupakan salah satu masalah yang harus diperhatikan. Apabila tidak diperhatikan maka akan muncul keyakinan yang negatif seperti kecemasan, keraguan dalam diri, dan dapat menimbulkan stress hingga rasa takut yang berlebihan. Ketidakmampuan siswa akan keyakinan yang dimiliki dapat mengganggu psikologis pada siswa. Siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah perlu diberikan strategi agar efikasi diri siswa dapat meningkat.

Upaya untuk meningkatkan efikasi diri salah satunya adalah melalui bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah proses bantuan kepada individu melalui dinamika kelompok dengan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap, dan ketrampilan yang diperlukan dalam upaya untuk mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya untuk pengembangan pribadi (Rusmana, 2009: 13). Bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang efektif untuk merefleksikan dari berbagai pemikiran, perasaan, dan sikap yang dimiliki oleh siswa. Pemanfaatan kelompok melalui dinamika kelompok sangat membantu untuk keberhasilan perkembangan siswa.

Bimbingan kelompok dipimpin oleh pemimpin kelompok atau peneliti dengan menggunakan topik yang telah disepakati oleh anggota kelompok. Pemimpin kelompok diharapkan memiliki ketertarikan dan hubungan yang hangat dengan anggota kelompok agar anggota kelompok dapat terbuka untuk menyampaikan apa yang dipikirkan tanpa ragu-ragu. Dalam kegiatan ini anggota kelompok dapat merefleksikan baik dari perasaan maupun pikiran dan menambah wawasan agar siswa dapat memunculkan sikap yang lebih positif.

Bimbingan kelompok yang dipilih oleh peneliti adalah dengan menggunakan teknik *role playing*. *Role playing* merupakan salah satu strategi kelompok untuk perubahan tingkah laku dimana ditetapkan peran anggota menurut tipe masalah teridentifikasi dan para anggota kelompok memainkan peran-perannya sesuai yang diharapkan (Mappiere, 2006: 285). Melalui teknik *role playing* siswa dapat melakukan peran yang dilakukan secara sadar dengan

menggunakan gerakan seperti dalam kehidupan nyatanya. Sehingga, siswa mampu menghayati peran yang diinginkan, dengan begitu siswa akan berhasil dan paham akan pentingnya efikasi diri yang tinggi. Untuk mencapai suatu keberhasilan semua anggota kelompok bergantian untuk bermain peran, hal ini diharapkan agar semua anggota dapat merasakan peran yang berbeda.

Latar belakang sekolah saat ditemui oleh peneliti yaitu siswa memiliki efikasi diri yang rendah ditandai dengan adanya tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, siswa pesimis dengan keyakinannya dan beranggapan bahwa kemampuannya masih rendah sehingga siswa malu untuk tampil di depan umum. Ketidakyakinan dengan kemampuan yang dimiliki dalam struktur efikasi diri ialah termasuk dalam tingkat kesulitan (*level*). Kecemasan dalam menghadapi sesuatu seperti ketika hendak menghadapi ulangan yang bersifat mendadak dan akan menghadapi ujian tengah semester, siswa merasa cemas dan khawatir apabila tidak mendapatkan nilai yang tinggi. Kecemasan dalam menghadapi sesuatu ini termasuk dalam tingkat struktur efikasi diri tingkat kesulitan (*Level*). Ketidakberanian siswa dalam menyampaikan pendapat di depan kelas, tidak sedikit siswa yang berani menyampaikan pendapatnya didepan kelas karena malu salah dan takut salah didepan guru dan teman-temannya. Tingkat kekuatan (*strength*) menjadi patokan dalam struktur efikasi diri siswa yang tidak berani dalam menyampaikan pendapat. Siswa cepat putus asa dalam menghadapi kegagalan, seperti ketika hendak mengerjakan tugas apabila menemukan beberapa soal latihan yang tidak bisa dikerjakan siswa cepat putus asa dan ingin segera

menyelesaikan belajarnya tanpa berusaha latihan lagi. Siswa yang cepat putus asa memiliki struktur efikasi diri dengan tingkat kesulitan (*level*). Dilihat dari latar belakang sekolah dengan masih adanya siswa yang memiliki efikasi diri dengan tingkat kesulitan (*level*) dan tingkat kekuatan (*strength*) yang masih rendah. Peneliti melakukan upaya untuk meningkatkan efikasi diri siswa SMP Muhammadiyah Kota Magelang dengan bermain peran didasarkan pada struktur efikasi diri. Rancangan pemberian *treatment* yaitu dengan peneliti menyusun topik dalam kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* didasarkan pada permasalahan siswa yang memiliki efikasi diri sedang dan efikasi diri rendah.

Kegiatan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *role playing* efikasi diri siswa diharapkan dapat meningkat seperti yakin dengan kemampuan yang dimiliki, tidak cemas ketika menghadapi sesuatu, berani berpendapat, serta tidak putus asa apabila mengalami kegagalan.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian terdahulu yang telah dilakukan mengenai dengan efikasi diri (*self efficacy*) seperti yang dilakukan oleh Novitriana angkatan 2016 yaitu Pelatihan Teknik Self Talk Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Siswa kelas VII SMP Negeri 4 Kota Magelang T.A 2015/2016. Penelitian ini merupakan studi eksperimen semu atau eksperimen Pra Eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest design* terhadap pelatihan *self talk* untuk meningkatkan efikasi diri dengan memberikan ungkapan-ungkapan positif yang dilakukan

secara berulang-ulang menggunakan Bahasa yang mudah dipahami serta diberikan pada diri sendiri guna membangkitkan keberanian ketika dihadapkan pada suatu masalah. Data analisis dengan menggunakan *Wilcoxon signed ranks test* sudah dibuktikan dengan adanya perbedaan peningkatan. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self talk* yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan adanya perubahan dan perbedaan yang signifikan antara efikasi diri sebelum dan sesudah diberikan treatment, sehingga adanya peningkatan dalam efikasi diri siswa.

Penelitian yang lain juga pernah dilakukan Fery Anggara, dkk tahun 2016 yaitu Layanan Bimbingan Kelompok dengan *Modelling* dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Menghadapi Ujian yang dilakukan di Dirosah Islamiyah kelas XII IPA semester 1. Berdasarkan penelitian jurnal tersebut yang dilakukan oleh Fery, dkk dalam usaha meningkatkan efikasi diri siswa dengan menggunakan teknik *modelling* menunjukkan bahwa meningkatkan efikasi diri siswa dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* terbukti mampu meningkatkan efikasi diri siswa secara signifikan dalam menghadapi ujian. Dengan demikian, penelitian tersebut membuktikan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* efektif terhadap peningkatan efikasi diri siswa.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas, mendorong peneliti untuk membantu meningkatkan efikasi diri siswa dengan memberikan teknik *role playing* (bermain peran) sesuai dengan struktur efikasi diri. Berkaitan dengan pernyataan tersebut peneliti melakukan penelitian dengan judul Pengaruh

Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role Playing* terhadap Peningkatan Efikasi Diri.

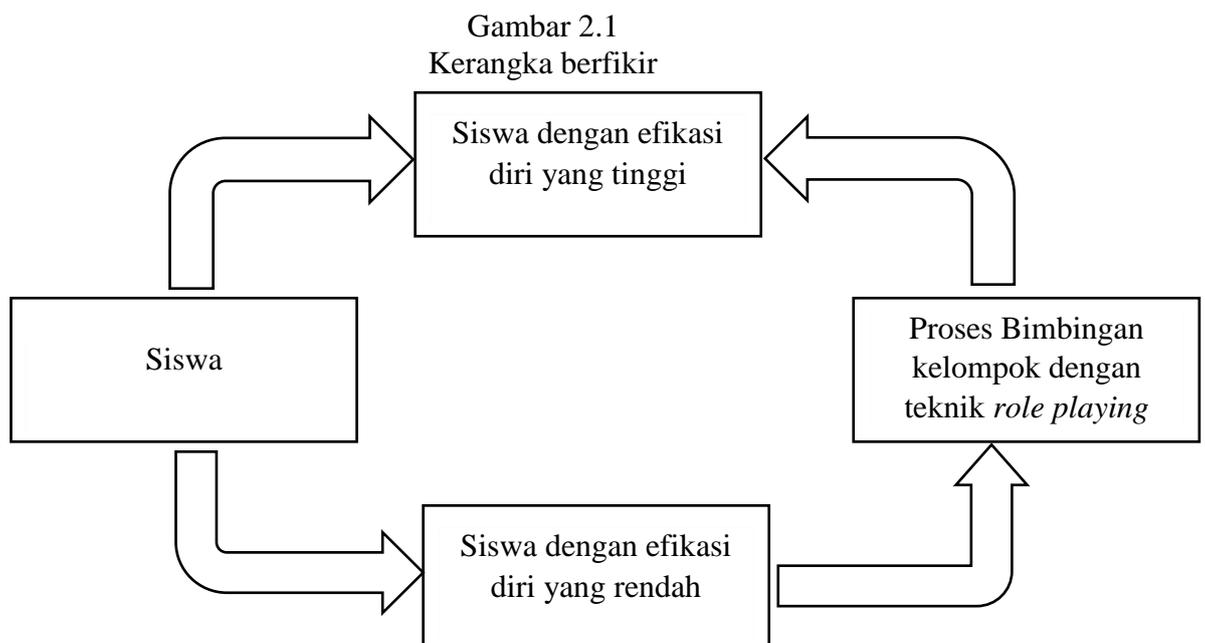
Perbedaan penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian terdahulu yaitu pada tekniknya. Menurut penelitian terdahulu di SMP Negeri 4 Kota Magelang T.A 2015/2016 teknik yang diberikan yaitu dengan menggunakan teknik *self talk*, di SMA Dirosah Islamiyah kelas XII IPA semester 1 yaitu menggunakan teknik *modelling*, sedangkan penelitian yang penulis lakukan di SMP Muhammadiyah Kota Magelang yaitu dengan menggunakan teknik *role playing*.

F. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII C Siswa SMP Muhammadiyah Kota Magelang. Peneliti melakukan penelitian di SMP Muhammadiyah Kota Magelang karena adanya siswa yang masih memiliki efikasi diri yang rendah. Siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah berkaitan dengan kemampuan atau keyakinan diri seperti tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, sering mengalami kecemasan dalam menghadapi sesuatu, tidak berani menyampaikan pendapat, cepat putus asa. Dengan demikian, siswa harus diberikan pemahaman serta penanganan agar efikasi diri siswa dapat meningkat. Upaya yang dilakukan untuk peningkatan efikasi diri siswa yaitu dengan diberikannya pelatihan teknik *role playing* melalui kegiatan bimbingan kelompok. Melalui teknik *role playing* siswa diminta untuk dapat memerankan peran atau tokoh untuk melatih

meningkatkan keyakinan dan kemampuan dirinya. Dengan diberikannya teknik *role playing* siswa diharapkan adanya perubahan dari siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah mengalami peningkatan yaitu dengan memiliki efikasi diri yang tinggi dengan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, tidak cemas ketika menghadapi sesuatu, berani berpendapat, dan tidak putus asa jika mengalami suatu kegagalan.

Oleh karena itu kerangka pemikiran dari penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



G. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan.

Menurut, Nazir (2009:132) menegaskan bahwa hipotesis adalah pernyataan yang bersifat terkaan dari hubungan antara dua atau lebih variabel. Berdasarkan pembahasan dari kerangka berfikir maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu kegiatan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *role playing* dapat meningkatkan efikasi diri siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian merupakan strategi untuk menjawab masalah penelitian. Penelitian yang akan digunakan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan eksperimen murni atau *true experiment* dengan memberikan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan efikasi diri siswa. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pretest posttest control group design* dengan satu perlakuan. Desain penelitian tersebut merupakan desain eksperimen yang dilakukan dengan melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subyek. Secara umum dapat digambarkan pada tabel berikut :

Tabel 3.1
Pretest posttest control group design dengan satu perlakuan

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post Test</i>
Kelompok Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kelompok Kontrol	O ₃	-	O ₄

Keterangan:

- O₁ dan O₃ : *Pretest*
- X : Treatment (bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*)
- : Bimbingan kelompok
- O₂ dan O₄ : *Posttest*

Langkah awal dalam penelitian ini yaitu : pertama, memberikan tes awal (*pretest*) kepada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen (O₁) dan kelompok kontrol (O₃), bertujuan untuk mengukur kondisi awal sebelum diberikan perlakuan. Kedua, kelompok eksperimen diberikan perlakuan (X)

berupa bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* (bermain peran).

Kisi-kisi modul bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dijelaskan

dalam tabel 3.2 berikut ini :

Tabel 3.2

Kisi-kisi Modul Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role Playing* terhadap Peningkatan Efikasi Diri

No	Topik	Tujuan	Tahapan kegiatan	Waktu
1.	Pertemuan 1 : Mengenal Efikasi Diri	1. Siswa dapat memahami tentang efikasi diri yang sebenarnya. 2. Siswa dapat meyakini akan potensi ataupun kemampuan yang dimiliki. 3. Dapat menambah motivasi siswa akan berprestasi atau mencapai suatu keberhasilan.	Tahap 1 : Pembukaan <hr/> Tahap 2 : Peralihan <hr/> Tahap 3 : Kegiatan : a. Pemberian materi pengenalan efikasi diri b. lembar evaluasi <hr/> Tahap 4 : Pengakhiran	1 x 60 menit
2.	Pertemuan 2 dan Pertemuan 3 : Meningkatkan kepercayaan diri siswa	1. Siswa dapat memahami bagaimana cara meningkatkan kepercayaan diri 2. Siswa dapat mengaplikasikan cara meningkatkan kepercayaan diri dalam kehidupan sehari-hari 3. Siswa dapat meningkatkan kepercayaan diri	Tahap 1 : Pembukaan <hr/> Tahap 2 : Peralihan <hr/> Tahap 3 : Kegiatan : 1. a) Pemberian materi, b) bermain peran “Aku Pasti Bisa”, c) evaluasi 2. a) Bermain peran “Lomba Pidato Bahasa Jawa”, b) evaluasi	2 x 60 menit

			Tahap 4 : Pengakhiran		
3.	Pertemuan 4 : Mengenali Emosi Diri	1. Siswa mampu mengelola emosi diri sendiri 2. Siswa dapat menerima kritikan dari orang lain 3. Siswa mampu mengungkapkan emosinya	Tahap 1 : Tahap 2 : Tahap 3 :	Pembukaan Peralihan Kegiatan : a) pemberian materi, b) penerapan bermain peran “melamun jadi masalah”, c) evaluasi	1 x 60 menit
			Tahap 4 : Pengakhiran		
4.	Pertemuan 5 dan Pertemuan 6 : Mengatasi kecemasan	1. Siswa dapat mengetahui cara mengatasi kecemasan 2. Siswa mengetahui penyebab dan akibat dari rasa cemas 3. Siswa mampu mengembangkan cara untuk mengurangi timbulnya rasa cemas.	Tahap 1 : Tahap 2 : Tahap 3 :	Pembukaan Peralihan Kegiatan : 1. a) memberikan materi, b) menerapkan bermain peran “kecanduan drama korea”, c) lembar evaluasi 2. a) Bermain peran “ujian tengah semester” , b) lembar evaluasi	2 x 60 menit
			Tahap 4 : Pengakhiran		
5.	Pertemuan 7 : Memotivasi Diri	Membantu siswa agar memiliki motivasi diri untuk meningkatkan keberhasilan peserta.	Tahap 1 : Tahap 2 : Tahap 3 :	Pembukaan Peralihan Kegiatan : a) Memberikan materi, b) menerapkan bermain peran dengan tema “Berani Bermimpi”,	1 x 60 menit

		c) evaluasi.		
		Tahap 4 : Pengakhiran		
6.	Evaluasi	Mengulas kembali tentang materi-materi sebelumnya, melihat dampak siswa setelah meningkatkan efikasi diri.	Tahap 1 : Pembukaan Tahap 2 : Peralihan Tahap 3 : Kegiatan : penugasan lembar evaluasi Tahap 4 : Pengakhiran	1 x 60 menit

Kedua kelompok penelitian diberikan test akhir (*post test*) setelah perlakuan selesai dilakukan. Tujuannya untuk mengetahui hasil dari perlakuan yang telah diberikan kepada kelompok eksperimen.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas :

1. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel Terikat disebut dengan (Y). Variabel terikat dari penelitian ini adalah Efikasi diri.

2. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya timbul dari variabel terikat. Variable bebas disebut (X). Variabel bebas dari penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* (bermain peran).

C. Definisi Operasional Variabel

1. Efikasi diri (*self efficacy*) adalah keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu akan melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugasnya yang didasari dengan kemampuan yang dimiliki. Indikator dari siswa yang memiliki efikasi diri rendah ditandai dengan adanya siswa yang tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, sering mengalami kecemasan dalam menghadapi sesuatu, tidak berani menyampaikan pendapat, dan cepat putus asa dalam menghadapi kesulitan. Penelitian ini dilakukan untuk meneliti dari indikator efikasi diri yang rendah siswa agar siswa memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki, berani berpendapat, tidak cemas apabila menghadapi kesulitan, dan tidak cepat putus asa jika gagal.
2. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* (bermain peran) adalah yaitu suatu kegiatan yang bertujuan untuk memberikan pemahaman siswa melalui teknik memainkan suatu peran dalam situasi tertentu untuk memainkan peranannya. Dalam penelitian ini memfokuskan memainkan peran tokoh yang memiliki keyakinan dan kemampuan yang tinggi.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VIII C SMP Muhammadiyah Kota Magelang yang berjumlah 27 siswa.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa dari kelas VIII C. Sampel berjumlah 20 siswa yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 10 siswa. Dari hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen terdapat 10 siswa diantaranya 1 siswa dengan kategori efikasi tinggi, 4 siswa dengan efikasi sedang, dan 5 siswa dengan efikasi rendah.

Tabel 3.3
Daftar Sampel Penelitian

Design	VIII C	Jumlah
Eksperimen	10	10
Kontrol	10	10
Jumlah		20

3. Sampling

Penentuan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu untuk teknik menentukan sampel dari total populasi berdasarkan tujuan dan karakteristik yang telah ditentukan yaitu siswa yang memiliki efikasi diri rendah yang dilihat melalui skala psikologi efikasi diri.

E. Setting Penelitian

Penelitian dilaksanakan di kelas VIII C SMP Muhammadiyah Kota Magelang yang beralamat di Jl. Singosari No. 85 Kota Magelang Rejowinangun Selatan, Magelang Selatan Kota Magelang Provinsi Jawa Tengah dengan NPSN 20327599.

F. Metode dan Instrument Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu langkah yang standard dan sistematis untuk memperoleh data/informasi yang diperlukan dalam suatu penelitian. Metode yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data ialah Metode Observasi. Metode observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang penting dalam penelitian kuantitatif. Observasi digunakan untuk mengamati bagaimana tingkatan keberhasilan efikasi diri siswa.

Instrument pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala efikasi diri. Skala yang digunakan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi sosial atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala ini dihitung dengan menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS) dengan penilaian sebagai berikut :

Tabel 3.4
Penilaian Skor Angket Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Skala penelitian ini dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang efikasi diri. Struktur yang terdapat dalam efikasi diri mencakup tingkat

kesulitan, tingkat keluasan, dan tingkat kekuatan. Sebelum skala efikasi diri digunakan untuk *pretest* dan *post test* terlebih dahulu di uji validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan *try out*. *Try out* dilaksanakan di kelas VIII C yang berjumlah 27 siswa. Skala efikasi diri yang digunakan berisi 64 item positif dan dan negatif. Kemudian hasil *try out* dianalisis dan di uji validitas dan reliabilitasnya.

Tabel 3.5
Kisi-kisi Instrumen Efikasi Diri

Variabel	Struktur Efikasi Diri	Indikator	Item		jumlah
			+	-	
Efikasi Diri	1. <i>Level</i> (tingkat kesulitan)	a. Memiliki keyakinan bahwa mampu meraih hasil yang sesuai dengan usaha	5, 3, 1, 7, 9	2, 4, 6, 10, 8	10
		b. Merencanakan dan mengatur diri untuk memenuhi tuntutan sebagai siswa	15, 13, 11	12, 16, 14	6
	2. <i>Generality</i> (Tingkat Keluasan)	a. Menampilkan keyakinan atas kemampuan diri dalam situasi sosial	23, 21, 17, 19, 25	22, 24, 20, 18, 26	10
		b. Memiliki keyakinan diri atas kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi berbagai macam tugas	31, 33, 27, 29, 35, 37, 41, 42	34, 32, 30, 28, 36, 38, 42, 40	16
	3. <i>Strength</i> (tingkat kekuatan)	a. Yakin bahwa mampu menghadapi kesulitan/rintangan dengan baik	45, 47, 43, 49, 53, 51, 55	44, 46, 50, 48, 52, 56, 54	14
		b. Memiliki ketekunan dalam mencapai tujuan	63, 61, 57, 59	64, 62, 58, 60	6
TOTAL			32	32	64

Kegiatan *try out* pada hari kamis tanggal 31 Agustus 2017 pada pukul 12:45 wib dilakukan untuk mengetahui hasil validitas dan reliabilitas sebelum digunakan untuk *pretest* dan *posttest*. Skala efikasi diri yang

digunakan terdapat 64 item pernyataan. Hasil dari *try out* tersebut dianalisis untuk diuji validitas dan reliabilitasnya.

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas Instrumen

Penganalisan butir item dengan menggunakan bantuan program *SPSS 22.0 for windows*. Jumlah item pada skala adalah 64 butir pernyataan dengan N jumlah siswa 27 siswa. Kriteria item yang dinyatakan valid sah adalah item dengan nilai r_{hitung} lebih dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5%. Berdasarkan hasil *try out* skala efikasi diri yang terdiri dari 64 item pernyataan, pernyataan jumlah item valid diperoleh 39 item dan 24 item pernyataan dinyatakan gugur. Hasil uji validitas instrument disajikan dalam tabel yang dapat dilihat pada lampiran.

Berdasarkan hasil *try out* tersebut, diperoleh daftar item valid skala efikasi diri dalam tabel beriku ini :

Tabel 3.6
Kisi-kisi Skala Efikasi Diri

Variabel	Struktur	Indikator	Nomor item	Jumlah item
Efikasi Diri	1. <i>Level</i> (tingkat kesulitan)	a. Memiliki keyakinan bahwa mampu meraih hasil yang sesuai dengan usaha	5, 3, 1, 9 2, 6, 10, 8	8
		b. Merencanakan dan mengatur diri untuk memenuhi tuntutan sebagai siswa	15, 13, 14	3
	2. <i>Generality</i>	a. Menampilkan	23, 17,	3

(Tingkat Keluasan)	keyakinan atas kemampuan diri dalam situasi sosial	20	
	b. Memiliki keyakinan diri atas kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi berbagai macam tugas	31, 33, 29, 35, 41, 42, 34, 30, 28, 36, 38, 42, 40	13
3. <i>Strength</i> (tingkat kekuatan)	a. Yakin bahwa mampu menghadapi kesulitan/rintangan dengan baik	47, 49, 53, 51, 50, 54	6
	b. Memiliki ketekunan dalam mencapai tujuan	63, 61, 59, 64, 62, 60	6
TOTAL			39

2. Uji Reliabilitas Instrument

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *alpha cronbrach* dengan bantuan *SPSS 22.0 for windows*. Instrument dikatakan reliabel apabila hasil analisis dari item memperoleh nilai alpha lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan N sebanyak 27 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan program *SPSS 22.0 for windows*, diperoleh koefisien *alpha* pada variabel efikasi diri sebesar 0,396. Hasil dari koefisien *alpha* pada variabel efikasi diri lebih besar dari r_{tabel} atau yang berarti dalam skala efikasi diri dapat dinyatakan reliabel dan dapat digunakan.

Reliabilitas instrumen akan diuji dengan menggunakan program komputer *SPSS (Statistical Pckage For The Social Sciences)* versi 22.0 for windows.

Tabel 3.7
Reliabilitas

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	27	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	27	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.738	.926	65

H. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dilakukan dalam penelitian yaitu dengan rancangan sebagai berikut :

1. Persiapan Penelitian

a. Pengajuan judul dan proposal penelitian

Peneliti mengajukan judul penelitian dan mengajukan proposal kepada dosen pembimbing.

b. Pengajuan surat ijin

Peneliti mengajukan surat ijin penelitian di SMP Muhammdiyah Kota Magelang.

c. Penyusunan instrument penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data yang berupa skala efikasi diri

d. *Try out* instrument

Skala efikasi diri sebelum digunakan untuk mendapatkan data *pre test* dan *post test*, terlebih dahulu peneliti melakukan *try out* dengan menggunakan skala efikasi diri. *Try out* skala ini bertujuan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas. Siswa yang mengikuti *try out* yaitu berjumlah 27 siswa. Skala efikasi diri yang digunakan berisi 64 butir item pernyataan yang harus diisi oleh peserta *try out*.

2. Pelaksanaan Penelitian

a. Pelaksanaan *Pre Test*

1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *pre test*.

Langkah pertama yang dilakukan dalam penelitian yaitu memberikan tes awal (*pre test*) untuk mengukur kondisi awal subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).

2) Peneliti membagi skala *pre test* kepada sampel penelitian.

3) Peneliti mengoreksi hasil pengisian skala *pre test* dan menganalisis hasil *pre test* untuk menentukan tindak lanjut.

4) Sebelum melakukan *treatment* peneliti menyusun kisi-kisi serta modul pelatihan teknik *role playing* sebagai pedoman dalam menyampaikan materi pelatihan yang akan diberikan. Pengujian modul pada penelitian ini, peneliti meminta bantuan kepada ahli dosen jurusan BK sebagai validator.

Validator pertama peneliti meminta bantuan oleh Hijrah Eko Putra, M. Pd memberikan komentar dan saran perbaikan untuk memberikan daftar isi, agar mudah mencari lembar yang diinginkan. Menambah lembar evaluasi pada setiap pertemuan. Cover agar dilihat lebih menarik dan disesuaikan dengan tema. Sehingga, penilaian pada modul ini dapat digunakan dengan revisi sedikit.

Uji validitas modul yang kedua yaitu Dr. Riana Mashar, M.Si.,Psi. tidak ada komentar dan saran yang diberikan. Modul ini baik dan modul ini dapat digunakan tanpa revisi.

b. Pelaksanaan Pelatihan Teknik *Role Playing*

- 1) Peneliti mengoreksi daftar hadir siswa yang mengikuti pelatihan agar sesuai dengan jumlah sampel penelitian yang telah ditentukan pada saat menganalisis *pre test*.
- 2) Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan dari pelaksanaan kegiatan.
- 3) Memberikan *treatment* pada subjek penelitian dengan teknik *role playing* guna meningkatkan efikasi diri siswa.
- 4) Evaluasi kegiatan pelatihan *role playing*.

c. Pelaksanaan *Post Test*

- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *post test*.
- 2) Peneliti membagi skala *post test* kepada kelompok yang menjadi sampel penelitian.
- 3) Peneliti mengoreksi hasil pengisian skala *post test*.

4) Peneliti menganalisis hasil *post test* dan memberikan hasil interpretasi pada analisis tersebut dalam rangka penentuan perubahan tingkat efikasi diri siswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan teknik *role playing*. Untuk membandingkan dan mengetahui seberapa besar pengaruh yang timbul setelah diadakan pelatihan teknik *role playing*.

3. Penyusunan Hasil penelitian.

I. Metode Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam menganalisis data penelitian ini dilakukan secara kuantitatif yang digunakan untuk menguji parameter populasi melalui statistik, atau menguji ukuran populasi melalui data dari sampel. Dalam metode penelitian ini menggunakan analisis perbandingan dengan menggunakan Uji *Mann Whitney* Sampel Kecil. Uji *Mann Whitney* (Uji U) digunakan pada analisis komparatif untuk menguji dua sampel *independent*. Sebelum melakukan uji statistik langkah pertama yang harus dilakukan adalah menentukan *type* hipotesis yang akan digunakan. Penganalisisan data dalam penelitian ini perhitungannya menggunakan bantuan *SPSS Statistic Version 22.0*. Pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh pada tingkat signifikan 5% yang berarti jika hipotesis dapat diterima jika nilai probabilitas (nilai p) $< 0,05$.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Simpulan Teori

- a. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa dirinya akan mampu melaksanakan tingkah laku yang dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu tugas yang berdasarkan dengan kemampuannya untuk berpikir mantap dan tidak ada kata putus asa.
- b. Bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* adalah salah satu layanan bimbingan konseling melalui dinamika kelompok untuk membantu perkembangan siswa dengan cara bermain peran yang dibentuk seperti kehidupan nyata, sehingga dapat menghasilkan perubahan perilaku.
- c. Teknik *role playing* dapat berpengaruh untuk meningkatkan efikasi diri siswa. Penerapan teknik *role playing* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan efikasi diri dengan cara melakukan bermain peran dan anggota kelompok secara aktif memainkan perannya sesuai dengan kriteria yang dimiliki agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

2. Simpulan Hasil Penelitian

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* berpengaruh positif terhadap peningkatan efikasi diri pada siswa kelas VIII C SMP Muhammadiyah Kota Magelang tahun ajaran 2017/2018.

B. Saran

1. Bagi Guru

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu rujukan untuk meningkatkan efikasi diri siswa dengan teknik *role playing* (bermain peran).

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kendala pelaksanaan penelitian yang dialami oleh peneliti, maka peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya disarankan untuk lebih bisa mengkaji secara lebih dalam tentang efikasi diri dengan menerapkan variabel lain atau dengan teknik yang lebih tepat contohnya dengan pemberian teknik *self talk*, *modelling* atau dengan bimbingan kelompok lainnya yang berkaitan dengan efikasi diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2008. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Ana, Aliqol. Dkk. 2017. Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Self-Efficacy dan Harapan Hasil (Outcome Expectations) Karir Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Unnes*. JUBK 6(1) hal 49-53.
- Anggara Fery, dkk. 2016. Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Modelling dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Menghadapi Ujian. *E-journal Universitas Negeri Padang Jurusan Bimbingan dan Konseling*. Volume 5. nomor 1.
- Bandura, Albert. 1997. *Self-Efficacy The Exercise of Control*. W.H Freeman and Company: United States of America.
- Budi, Galuh. 2014. Hubungan Efikasi Diri Dalam Perspektif Gender dengan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas X SMA Al-Azhar Menganti Gresik. *Thesis* (tidak diterbitkan). UIN Sunan Ampel.
- Djamarah, Aswan Zain. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Darkonah. 2015. Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa 5 Satu Atap Tanjung Brebes. *Skripsi* (tidak diterbitkan). BK Islami-Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Ghufron M. Nur & Risnawita Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hamalik, Oemar. 2001. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Hamdani. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung : CV. Pustaka Setia.
- Hamzah, Aldika Rismawati, dkk. 2014. Efektivitas Pelatihan SEFY Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa? *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol. 6 No. 1 Hal 103.
- Hartinah, Siti. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Konseling*. Bandung: Pustaka Setia.
- Humeira, Yulia. 2014. Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Bermain Peran Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Dalam Belajar. *Skripsi* (tidak diterbitkan). FKIP-Universitas Sebelas Maret.

- Juntika, Achmad. 2009. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Lestari, Nulita Ayu. 2015. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa Man Pangkalan Balai Banyuasin III. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang*. Hlm. 3.
- Kudyawinanto, Egan. 2015. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Media Film Terhadap Efikasi Diri Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 17 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016. *Skripsi* (tidak diterbitkan).
- Maghfiroh, Nurhidayati. 2015. Pengembangan Panduan Pelatihan Efikasi Diri Dengan Sociodrama SMP Negeri 32 Surabaya. *Skripsi*. FKIP-Universitas Negeri Serabaya.
- Mappiere, Andi. 2006. *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Nazir, Moh. (2009). *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Novitriana, Erma. 2016. Pengaruh pelatihan reknik self talk terhadap peningkatan efikasi diri siswa. *Skripsi* (tidak diterbitkan). UMMgl.
- Ormrod, Jeanne Ellis. 2008. *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkemban*. Jakarta : Erlangga.
- Prayitno, Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Purwandari, Shery Novita. Keefektifan Penerapan Metode Bermain Peran (Role Playing) pada Pembelajaran Bahasa Indonesia Materi Pesan Melalui Telepon di Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Purbalingga Kidul 1 Kabupaten Purbalingga. *Skripsi* (tidak diterbitkan). FIP-UNNES.
- Rachmawati, E. 2005. *Metode Bermain Peran*. Bandung:Alfabet.
- Romlah, T. 2013. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Santrock, John W. 2010. *Remaja (edisi kesebelas)*. Jakarta : Erlangga.
- Sigit Prasajo, dkk. 2013. Penggunaan Metode Role Playing Dalam Peningkatan Pembelajaran IPS Siswa Kelas V SD. *Jurnal Vol. 1 Hal 1-8*. Diakses pada 20 Maret 2017.
- Sopiah. 2016. Peningkatan Self-Efficacy Pada Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral. *Jurnal Guru BK SMA N 2 Bandung*. Volume 1 No. 2 Hal 26-28.

- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulthon. 2014. Membangun Efikasi Diri Untuk Meningkatkan Performansi Siswa Di Sekolah. *Jurnal STAIN Kudus Jurusan Tarbiyah*. Volume 2. Nomor 2. Hlm. 264-265.
- Siregar, Syofian. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif (Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS)*. Jakarta : Kencana.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tangdilitin, Philips. 2008. *Pembinaan Generasi Muda*. Yogyakarta : Kanisius.
- Tohirin, A, M. 2014. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Winkel, W.S, 2004. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*. Jakarta : PT. Grasindo.

