

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *EXPERIENTIAL LEARNING* TERHADAP PENINGKATAN *SELF-EFFICACY* SISWA DI SMAN 1 GEBOG

Muhammad Irsyad Syaifuddin^{1a}, Richma Hidayati^{2b}, Indah Lestari^{3c}

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus

E-mail: irsyadyes2@gmail.com

E-mail: irsyadyes2@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received : 15-06-2025

Revised : 15-07-2025

Accepted : 23-08-2025

KEYWORDS

Self Efficacy, Group Guidance, Experiential Learning Techniques

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the implementation of group guidance services with the experiential learning method in increasing self-efficacy in students of SMA Negeri 1 Gebog. The approach to this study was a one-group pretest-posttest design. The results of the study showed an increase in self-efficacy based on the results of the pretest data, the average level of self-efficacy before participating in group guidance with the experiential learning method with a score of 55.5. After participating in group guidance with the experiential learning method, the average value of the posttest was obtained, namely 83,875. This shows that there is an increase in self-efficacy in students of 28,375. Results quasi-obtained the probability figure Asymp. Sig. (2-tailed) of the level of student self-efficacy of 0.012 or probability below alpha 0.05 ($0.012 < 0.05$). From these results, H_0 is rejected and H_1 is accepted so it is concluded that the implementation of group guidance services with experiential Learning techniques can improve student self-efficacy.



PENDAHULUAN

Untuk menciptakan pendidikan yang kompetitif dan unggul, sistem pendidikan menetapkan pola perilaku khusus berdasarkan apa yang diharapkan masyarakat dari siswa. Siswa yang berkualitas, berkarakter, dan berdaya saing tinggi hanya dapat dikembangkan melalui pendidikan yang menekankan kualitas kognitif dan emosional (Safitri, 2018). Sekolah diharapkan untuk menghasilkan orang-orang yang sukses dan berkualitas dalam proses pembelajaran di sekolah (Fikrie, 2021).

Menurut tujuan Kurikulum Mandiri 2013, untuk menjadi manusia yang berkualitas dan hidup di dunia yang terus berubah, para siswa harus memiliki tingkat kepercayaan diri atau *self efficacy* yang tinggi agar dapat unggul dalam studi. (Eliati, 2020). *Self efficacy* sangat penting dalam pembelajaran karena terkait dengan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk memecahkan masalah atau menyelesaikan tugas (Andriani, 2023). Ahn & Bong (2019) yang menunjukkan bahwa *self efficacy* memprediksi pilihan aktivitas, minat, ketekunan, pengaturan diri, metode dan keberhasilan belajar.

Menurut hasil survei PISA (Program Penilaian Siswa Internasional) tahun 2018, prestasi akademik siswa Indonesia menurun, menempatkan mereka pada posisi ke-74 dari 79 negara. Hal ini juga tidak jauh berbeda dengan tahun-tahun sebelumnya bahwa Indonesia berada di peringkat 10 ke bawah. Selain itu, PISA mencatat bahwa ada tiga masalah utama yang menjadi indikator kecenderungan perilaku tidak terlibat siswa di sekolah dan harus ditangani yaitu presentase prestasi yang menurun, presentase siswa yang mengulang kelas yang tinggi dan presentase ketidakhadiran yang tinggi (Agustina, Nugroho & Sulistyawati, 2020).

Self efficacy memainkan peran penting dalam pembelajaran karena *self efficacy* terkait dengan keyakinan dan ketekunan seseorang untuk menyelesaikan masalah atau tugas tertentu (Andriani, 2023). Menurut Fadlin & Tahir (2022) siswa dengan *self efficacy* yang tinggi dianggap mampu menguasai berbagai kegiatan belajar dan mampu mengendalikan metode belajarnya sendiri, sehingga prestasi akademik sangat mungkin diraih. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi, melihat pekerjaan yang sulit sebagai kesempatan untuk berkembang, bukan sebagai tantangan yang harus dihindari.

Fenomena tersebut ditemukan juga di lapangan berdasarkan pra penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 6 Januari 2025 di SMAN 1 Gebog Kudus, dengan mewawancarai guru BK mengenai *self efficacy* pada siswa. Guru BK mengatakan bahwa banyak dari siswa di tiap-tiap kelas yang belum memiliki *self efficacy* yang baik sehingga munculnya permasalahan yang berpengaruh kepada rendahnya hasil belajar siswa. Dimana masih adanya siswa yang merasa kurang percaya diri dan takut salah serta tidak yakin dengan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas. Kemudian guru BK mengatakan pada saat guru menjelaskan materi di kelas, guru memberi kesempatan siswa untuk bertanya mengenai materi yang telah dijelaskan namun masih terdapat siswa yang malas untuk bertanya. Pada saat guru memberikan tugas di sekolah atau PR terdapat juga siswa yang meniru hasil jawaban dari pengerjaan teman nya, serta masih banyaknya siswa yang mendapatkan nilai yang kurang memuaskan akan tetapi siswa tersebut terlihat tidak peduli.

Berdasarkan observasi peneliti kepada siswa kelas XI F-1 SMAN 1 Gebog Kudus pada tanggal 6 Januari 2025, kondisi awal siswa yang efikasi dirinya rendah adalah (1) Menghindari tugas-tugas yang sulit, (2) Mudah bosan dan mudah menyerah pada tugas yang dirasa sulit, (3) Tidak mau mengetahui sesuatu atau tidak mau bertanya, (4) Selalu bergantung pada orang lain karena tidak yakin pada diri sendiri, (5) Tidak dapat mengatasi kesulitan dalam belajar. Menyadari keadaan tersebut, penulis akhirnya proaktif meningkatkan efikasi diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *experiential learning* yang dirasa tepat untuk mengatasi rendahnya efikasi diri siswa.

Insentif eksternal merupakan salah satu faktor pendorong *self efficacy*. Menurut Bandura, insentif kontingensi yang kompeten yaitu penghargaan yang diberikan oleh orang lain yang mencerminkan pencapaian individu merupakan salah satu unsur yang dapat meningkatkan *self efficacy* (Santrock, 2017). Dukungan orang tua, guru teman sebaya, karakteristik kelas, otonomi dan kejelasan struktur kelas semuanya merupakan elemen lingkungan eksternal penting yang berdampak pada siswa (Fredricks dkk., 2016). Oleh karena itu, diperlukan sebuah layanan psiko-edukatif melalui layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok dengan tujuan yaitu untuk pengembangan kemampuan sosialisasi, mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi wawasan dan sikap yang mendukung terwujudnya perilaku efektif. Bimbingan kelompok menurut Daryanto & Farid (2015) adalah suatu bentuk bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik dalam mengembangkan pribadinya, meningkatkan keterampilan sosialnya, mengarahkan proses belajarnya, membantunya dalam mengambil keputusan, dan mendorong pelaksanaan tugas-tugas tertentu yang sejalan dengan nilai-nilai karakter yang penting melalui interaksi kelompok yang hidup.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *experiential learning* dipilih peneliti dengan tujuan untuk meningkatkan efikasi diri siswa. Menurut Safitri (2018), pemanfaatan strategi *experiential learning* dapat mendorong siswa untuk menyelidiki prinsip-prinsip etika dan kemampuan praktis yang diperoleh dari pengalaman nyata, yang selanjutnya dapat disusun dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, keterampilan sosial siswa dapat dikembangkan lebih mudah melalui *experiential learning*.

Agar siswa dapat menciptakan pengetahuan atau hasil belajarnya sendiri dengan memahami dan mengubah pengalaman yang telah dialami secara langsung untuk diterapkan dengan membentuk perilaku baru yang lebih baik, mereka berpartisipasi aktif dalam kegiatan bimbingan kelompok. Jenis model pembelajaran ini, yang dikenal sebagai *experiential learning*, menekankan proses pembelajaran melalui pengalaman langsung (Sainda dkk., 2023).

Melalui layanan Bimbingan kelompok mengenai teknik *experiential learning*, diharapkan siswa mampu mengelola dirinya agar yakin akan kemampuan atau potensi yang dimilikinya, sehingga menginspirasi individu tersebut untuk berperilaku baik ketika mengikuti proses pembelajaran akan mempengaruhi tekad dan kariernya.

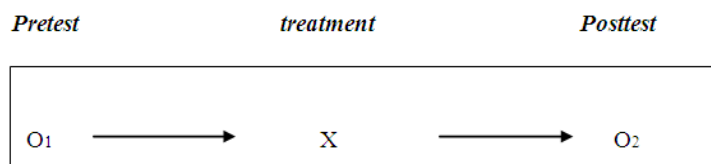
Berdasarkan penjelasan diatas, maka penulis melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Berbasis Teknik *Experiential Learning* terhadap Peningkatan *Self Efficacy* pada Siswa SMAN 1 Gebog Kudus”.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif. Penelitian eksperimen menurut Sujarweni (Henti, 2019) merupakan penelitian yang dilakukan dengan menemukan pengaruh sebuah variabel terhadap variabel lainnya melalui kondisi yang telah dikontrol secara seksama untuk menemukan kaitan antara variabel-variabel yang diteliti. Penelitian ini, memakai bentuk *exsperimen design one group pretest dan posttest*, karena untuk mengetahui pendekatan bimbingan kelompok teknik *experiential learning* untuk meningkatkan *self efficacy* yang rendah peserta didik yang dijadikan sampel penelitian. Dalam desain ini, sampel dikenakan 2 kali pengukuran. Pertama dilakukan untuk mengukur tingkat *self efficacy* sebelum diberikan *treatment*, dan untuk pengukuran kedua dilakukan untuk mengetahui tingkat *self efficacy* sesudah diberikan *treatment* yaitu diberikan bimbingan kelompok teknik *experiential learning*.

Rancangan penelitian yang dilakukan yaitu *pretest dan posttest* dengan pola sebagai berikut:

Gambar 1. Bagan Tipe One-Group Pretest-Posttest Design



Keterangan:

1. O1 : Pengukuran (*Pretest*)
2. X : Pemberian perlakuan (*Treatment*)
3. O2 : Pengukuran (*Posttest*)

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 siswa. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan metode *experiential learning* dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan alokasi waktu 1 x 45 menit. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini ialah kuisioner. Skala yang digunakan ialah skala likert dengan 4 alternatif jawaban yang digunakan untuk mengungkapkan variable *self efficacy*. Data hasil kemudian dikategorisasikan untuk tingkat rendah-tingginya efikasi diri siswa. Selanjutnya dalam melakukan uji beda rata-rata, apabila data tidak berdistribusi normal maka digunakan uji statistic nonparametric yang dapat menggunakan teknik Wilcoxon signed ranks test. Yaitu dengan melihat perkiraan tingkat kesalahan.

HASIL DAN DISKUSI

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan di SMA N 1 Gebog Kudus, dengan 8 siswa sebagai sampel untuk diberikan treatment karena menunjukkan self efficacy yang rendah. Hasil pretest dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pretest Tingkat Self Efficacy

No.	Inisial	Skor	Kategori
1.	APS	45	Rendah
2.	AV	51	Rendah
3.	JSA	48	Rendah
4.	MH	66	Sedang
5.	MRD	53	Rendah
6.	NN	46	Rendah
7.	RI	69	Sedang
8.	TSK	66	Sedang
Rata-rata		55.5	

Berdasarkan tabel keterangan di atas, diketahui dari delapan siswa yang menjadi subjek penelitian, 5 siswa termasuk dalam kategori rendah, sedangkan 3 siswa termasuk dalam kategori sedang. selanjutnya diberikan treatment dengan 3 kali pertemuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *experiential learning*, setelah diberikan treatment selanjutnya diberikan post-test. Hasil posttest dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Posttest Tingkat Self Efficacy Siswa

No.	Inisial	Skor	Kategori
1.	APS	79	Tinggi
2.	AV	80	Tinggi
3.	JSA	88	Sangat tinggi
4.	MH	81	Tinggi
5.	MRD	90	Sangat tinggi
6.	NN	80	Tinggi
7.	RI	86	Sangat tinggi
8.	TSK	87	Sangat tinggi
Rata-rata		83.875	

Berdasarkan tabel keterangan di atas, diketahui nilai hasil *posttest* delapan siswa yang menjadi subjek penelitian, 4 siswa termasuk dalam kategori sangat tinggi yaitu JSA dengan nilai 88, MRD dengan nilai 90, RI dengan nilai 86, TSK dengan nilai 87. Sedangkan 4 siswa termasuk dalam kategori tinggi yaitu APS dengan nilai 79, AV dengan nilai 80, MH dengan nilai 81, NN dengan nilai 80.

Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan analisis statistic Wilcoxon signed ranks test melalui program IBM SPSS Statistic 25. Uji wilcoxon merupakan salah satu uji statistik nonparametrik dengan data tidak berdistribusi normal. Pengujian dua sampel berpasangan prinsipnya menguji apakah dua sampel berpasangan satu dengan yang lainnya berasal dari populasi yang sama.

Tabel 3. Uji Wilcoxon Signed Ranks Tes

Test Statistics ^a	
	post test - pretest
Z	-2.524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa angka probabilitas Asymp. Sig. (2-tailed) keterampilan berkomunikasi siswa sebesar 0.012 atau probabilitas dibawah alpha 0.05 ($0.012 < 0.05$). Dari hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian maka hipotesis yang diujikan pada penelitian ini dapat diterima yakni “Adanya peningkatan terhadap self-efficacy siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *experiential learning*”.

Berdasarkan pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai N pada positive ranks adalah 8 dari total 8 responden yang dilibatkan dalam perhitungan ini, dengan mean rank sebesar 4.50, dan Sum of Ranks sebesar 36.00. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa 8 siswa mengalami peningkatan *self efficacy* setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *experiential learning*. Hasil nilai dapat dilihat lebih jelas pada tabel perbandingan sebagai berikut:

Tabel 4. Perbandingan Pretest Dan Posttest

No	Inisial	Pretest	Post test	Peningkatan
1.	APS	45	79	34
2.	AV	51	80	29
3.	JSA	48	88	40
4.	MH	66	81	15
5.	MRD	53	90	37
6.	NN	46	80	34
7.	RI	69	86	17
8.	TSK	66	87	21
skor		444	671	227
mean		55.5	83.875	22.375

Pada perhitungan data statistik diatas terlihat bahwa hasil Posttest meningkat pada setiap subjek penelitian setelah diberikan perlakuan. Sehingga dapat dikatakan bahwa metode bimbingan kelompok dengan teknik *experiential learning* dapat meningkatkan *self efficacy* siswa.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 1 Gebog maka dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *experiential learning* berpengaruh dalam meningkatkan *self efficacy* peserta didik. Hasil perhitungan rata-rata skor tingkat *self efficacy* sebelum diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan *experiential learning* (mean pre-test) 55.5 dan setelah diberikannya perlakuan (mean post-test) dapat dilihat meningkat menjadi 83.875 dengan skor peningkatan 28.375.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahn, H. S., & Bong, M. (2019). Self-efficacy in learning: Past, present, and future. *The Cambridge Handbook of Motivation and Learning*, 63–86.
- Andriani, D. G. (2023). Peran Motivasi Belajar Dalam Memoderasi Self Efficacy Terhadap Pemecahan Masalah Matematika Siswa Pada Kurikulum Merdeka. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(3), 365–376.
- Eliati, T. A. (2020). Pengembangan Lkpd Berbasis Masalah (Pbl) Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Peserta Didik. *Hipotenusa Journal of Research Mathematics Education (HJRME)*, 3(1), 19–31. <https://doi.org/10.36269/hjrme.v3i1.148>
- Fadlin, & Tahir, M. R. (2022). Jurnal Attending Volume 1 Nomor 3, Oktober 2022 SELF-CONTROL AND THE RELATIONSHIP WITH STUDENT'S AGGRESSIVE BEHAVIOR. *Jurnal Attending*, 1(3), 541–552.
- Fikrie, et al. (2021). Keterlibatan Siswa (Student Engagement) Di Sekolah sebagai Salah Satu Upaya Peningkatan Keberhasilan Siswa di Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Pendidikan 2019 Fakultas Pendidikan Psikologi, April*, 103–110.
- Fredricks, J. A., Filsecker, M., & Lawson, M. A. (2016). Student engagement, Context, And adjustment: Addressing definitional, Measurement, And methodological issues. *Learning and Instruction*, 43, 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2016.02.002>
- Henti. (2019). Pengaruh Penggunaan Media Buku Seri Terhadap Kecerdasan Logika Matematika Anak Usia 4-5 Tahun di RT 01 Kelurahan Bumi Ayu Kec. Selebar Kota Bengkulu. Undergraduate Thesis, Insitut Agama islam Negeri Bengkulu, 63
- Safitri, N. E. (2018). Implementasi Metode Experiential Learning Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Di Sekolah. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 2(2), 77–84.
- Sainda, A. T. T., Setiyowati, A. J., & Hambali, I. (2023). Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Berbasis Experiential Learning Untuk Mengembangkan Adaptabilitas Karier Siswa SMK. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(3), 669–677. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i3.560>