

KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA

MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) YOGYAKARTA III

SINDUADI, MLATI, SLEMAN, YOGYAKARTA



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Strata I

Oleh:

Nurina Chofiyannida

NIM. 12220108

Pembimbing:

A.Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.

NIP. 19750427 200801 1 008

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2016

PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Nomor: UIN-02/DD/PP.009/..4163.../2016

Skripsi/Tugas Akhir dengan Judul:

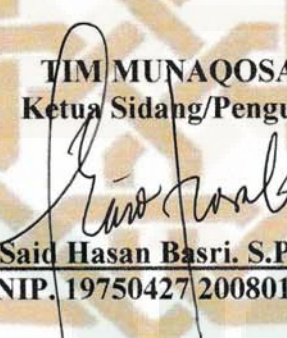
**KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA
MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) YOGYAKARTA III, SINDUADI, MLATI,
SLEMAN, YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

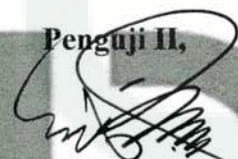
Nama : NURINA CHOFIYANNIDA
Nomor Induk Mahasiswa : 12220108
Telah dimunaqosahkan pada : Kamis, 24 Nopember 2016
Nilai Munaqosah : A-

Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

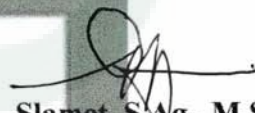
TIM MUNAQOSAH
Ketua Sidang/Penguji I,


A. Said Hasan Basri. S.Psi., M.si
NIP. 19750427 200801 1 008

Penguji II,


Muhsin, S.Ag., M.A
NIP. 19700403 200312 1 001

Penguji III,


Slamet, S.Ag., M.Si.
NIP. 19691214 199803 1 002

Yogyakarta, 24 Nopember 2016
Dekan,


Dr. Nurjannah, M.Si
NIP. 19600310 198703 2 001

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada :

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Nurina Chofiyannida

NIM : 12220108

Judul Skripsi : *Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Yogyakarta III, Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta*

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam. Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

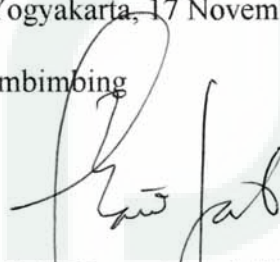
Ketua Program Studi



A. Said Hasan Basri, S Psi., M. Si.
NIP 19750427 200801 1 008

Yogyakarta, 17 November 2016

Pembimbing



A. Said Hasan Basri, S Psi., M. Si.
NIP 19750427 200801 1 008

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurina Chofiyannida

NIM : 12220108

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi yang berjudul: **“Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Yogyakarta III, Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta”** adalah karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penulis tidak berisi materi yang di publikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Yogyakarta, 17 November 2016



Yang menyatakan,


Nurina Chofiyannida
NIM. 12220108

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk: Ibundaku tercinta Durrotul Muntafi'ah,
Ayah terhebatku Abdullah Assiddiqi serta Kakak dan Adik-adikku yang selalu
mendoakan dan menyayangiku dengan tulus dan ikhlas.



MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ

Artinya: “Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.”ⁱ

ⁱ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung:Sygma, 2005), hlm.250.

KATA PENGANTAR



Puji syukur Alhamdulillah, penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kesehatan sehingga penulis masih mempunyai kesempatan untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang selalu memberi inspirasi untuk tetap peduli kepada sesama.

Alhamdulillah, penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik atas dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan segala partisipasinya penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. Yudian Wahyudi, MA., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Dr. Nurjannah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta serta selaku dosen penasehat akademik.
3. A. Said Basri, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam serta selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam proses penyelesaian skripsi ini, terima kasih banyak atas segala bimbingan dan ilmu yang telah diberikan.

4. Segenap staf TU prodi Bimbingan dan Konseling Islam dan staf TU Fakultas bidang Akademik yang memudahkan administrasi selama kegiatan perkuliahan sampai akhir masa studi.
5. Seluruh dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi, khususnya Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah menyalurkan ilmunya selama penulis menimba ilmu selama ini.
6. Segenap karyawan dan karyawan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
7. Nur Wahyudin Al Aziz, S. Pd, selaku Kepala Sekolah Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Yogyakarta III, yang telah berkenan untuk memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
8. Seluruh guru MAN Yogyakarta III, khususnya ibu Failusufah M. Pd. I yang telah banyak membantu dan membimbing penulis dalam mendapatkan informasi, dan kepada seluruh pihak yang telah membantu dan tak bisa penulis sebutkan satu persatu, terima kasih telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian serta memberikan nasihat-nasihat yang begitu berarti bagi penulis.
9. Teman-teman seperjuangan, Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 seluruhnya dan khususnya sahabat terbaikkku Yudhiana Tri A, Arinta W, Tathik Ambarkati, Susi Arum, Nisa Bella, , dan Jundhariyah S yang senantiasa memberikan semangat dan kebersamaan di kala suka dan duka.
10. Sahabat KKN (Fafa, Amin, Aal, Didik, Kiki, Wulan, Isna, May, dan Iim) yang telah memberikan pelajaran dan mengajarku banyak hal.

11. Sahabat Ampera (khususnya Ticha, Mytha dan Fullah), Sahabat Mitra Ummah, teman-teman kos New Saphira, rekan kerjaku di Jogist, teman-teman alumni Banat Kudus, dan semuanya yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu.

12. Untuk mas Moh. Iwan Raharjo, terimakasih telah dengan sabar mendampingi dan menyemangati.

Akhir kata, penulis sadar sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari setiap pembaca penulis harapkan demi perbaikan skripsi ini dan sebagai pedoman skripsi-skripsi selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Yogyakarta, 17 November 2016

Penulis,

Nurina Chofiyannida
12220108

ABSTRAK

NURINA CHOFIYANNIDA, 12220108. Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Yogyakarta III, Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta. Skripsi. Prodi Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Banyak siswa merasa belum memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga merasa tidak percaya diri karena cenderung memiliki efikasi diri rendah. Hal tersebut menyebabkan beberapa siswa mencontek dan tidak yakin pada dirinya sendiri. Berbagai persoalan siswa merupakan tugas guru BK dalam meningkatkan efikasi diri siswa. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tahap-tahap konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri siswa serta faktor penghambat dan pendukung kegiatan tersebut.

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah satu personil guru BK di MAN Yogyakarta III, dan tujuh siswa kelas X. Obyek dalam penelitian ini adalah tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri siswa MAN Yogyakarta III dan faktor penghambat serta pendukung pelaksanaan konseling kelompok.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Model analisis data yang digunakan adalah dengan model Miles dan Huberman yaitu *interactive model*, yang komponen kerjanya meliputi reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan (*conclusion drawing/verification*).

Hasil dari penelitian ini adalah tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri di MAN Yogyakarta III terdiri dari 6 tahap yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, penutupan, evaluasi, dan tindak lanjut. Faktor penghambat kegiatan konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri siswa yaitu kurangnya atau sulitnya menentukan waktu pelaksanaan konseling kelompok serta kurang mendukungnya sarana dan prasarana yang ada. Faktor pendukung kegiatan konseling kelompok yaitu tersedianya sumber daya manusia dan adanya guru BK yang mumpuni dalam pelaksanaan konseling kelompok.

Kata kunci: konseling kelompok, efikasi diri.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	4
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
F. Kajian Pustaka	9
G. Landasan Teori.....	12
H. Metode Penelitian.....	50
BAB II: GAMBARAN UMUM MADRASAH ALIYAH NEGERI	
(MAN) III YOGYAKARTA	60
A. Selayang Pandang MAN Yogyakarta III	60
B. Gambaran Umum BK di MAN Yogyakarta III	63

BAB III: TAHAP-TAHAP DAN FAKTOR PENGHAMBAT SERTA	
PENDUKUNG PELAKSANAAN KONSELING	
KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI	
SISWA MAN YOGYAKARTA III	84
A. Tahap-tahap Konseling Kelompok	87
B. Faktor Penghambat dan Pendukung Konseling Kelompok	99
BAB IV: PENUTUP	104
A. Kesimpulan	104
B. Saran	104
C. Penutup.....	105
DAFTAR PUSTAKA.....	107
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel. 1	Data Subyek	53
Tabel. 2	Data Guru BK	65
Tabel. 3	Fasilitas BK.....	67
Tabel. 4	Kegiatan Ekstrakurikuler	82



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami istilah skripsi yang berjudul “Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Yogyakarta III”, maka penulis merasa perlu memberikan penjelasan istilah-istilah yang terkandung pada judul tersebut sebagai berikut :

1. Konseling Kelompok

Istilah konseling berasal dari bahasa Latin yaitu *consillium* yang berarti “dengar” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”.¹ Konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.²

Kelompok menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah kumpulan. Yakni kumpulan orang yang memiliki beberapa atribut

¹ Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), hlm. 99.

² Sofyan S, Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 18.

sama atau hubungan dengan pihak yang sama.³ Kelompok didefinisikan sebagai dua orang atau lebih yang berkumpul dan berinteraksi serta saling tergantung untuk mencapai tujuan tertentu.⁴

Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, di mana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama.⁵

Berdasarkan uraian di atas, maka yang dimaksud konseling kelompok di sini adalah upaya bantuan yang dilakukan oleh seseorang atau pembimbing yang sudah terlatih (konselor) kepada beberapa orang (konseli) yang tergabung dalam suatu kumpulan atau yang disebut kelompok. Seseorang atau pembimbing yang sudah terlatih disini yang dimaksud adalah guru BK.

2. Meningkatkan Efikasi Diri Siswa

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia meningkatkan adalah menaikkan, mempertinggi, dan mengangkat diri.⁶

Bandura mengatakan bahwa efikasi diri adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang

³ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hlm. 534.

⁴ Indriyo Gitosudarmo, *Perilaku Keorganisasian*, (Yogyakarta: BPFE, 1997), hlm. 57.

⁵ M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Jogjakarta:IRCiSoD, 2012), hlm. 8.

⁶ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hlm. 534.

sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.⁷

Siswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah murid terutama pada tingkat dasar dan menengah (pelajar).⁸

Berdasarkan dari pemaparan di atas, yang dimaksud meningkatkan efikasi diri siswa dalam penelitian ini adalah upaya untuk menaikkan keyakinan akan kemampuannya untuk memilih atau memperkirakan suatu tindakan tertentu agar tercapai hasil yang diinginkan oleh seorang pelajar.

3. Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Yogyakarta III

Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Yogyakarta III berdiri pada tahun 1950, dengan nama awal PGAN dan beralih fungsi menjadi MAN pada tanggal 1 Juli 1992, yang bertempat di Jl. Magelang Km 4. Dalam perkembangannya, MAN Yogyakarta III untuk Daerah Istimewa Yogyakarta ditetapkan sebagai MAN Model, dengan SK Dirjen Lembaga Islam Departemen Agama RI No. E.IV/PP.00.6/KEP/17.A/98.

Berdasarkan penegasan istilah di atas, maka yang dimaksud “Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa MAN Yogyakarta III” adalah pemberian bantuan oleh guru BK kepada

⁷ M. Nur Ghufon dan Rini Rismawati, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm. 75.

⁸ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hlm. 1077.

beberapa siswa dalam situasi kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan keyakinan akan kemampuannya untuk memilih atau memperkirakan suatu tindakan siswa di MAN Yogyakarta III.

B. Latar Belakang Masalah

Julukan kota pelajar masih melekat pada kota Yogyakarta. Potensi pendidikan di Yogyakarta tidak hanya diakui oleh masyarakat setempat, tetapi juga oleh masyarakat seluruh Indonesia. Hal tersebut terbukti dengan banyaknya pelajar yang menuntut ilmu di kota Yogyakarta. Banyaknya pelajar yang menuntut ilmu di Yogyakarta, tentunya membuat permasalahan siswa semakin kompleks. Hal tersebut bisa terlihat dari banyaknya siswa yang berada di warung-warung dekat sekolah saat jam pelajaran. Seperti yang dilansir oleh Tribun Jogja pada hari Rabu, 13 Juli 2016 juga menyatakan bahwa hampir setiap pekan Polresta Yogya tangani kasus tawuran yang sebagian besar dilakukan oleh pelajar.

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Difa Ardiyanti dan Asmadi Alsa, banyak siswa merasa belum memiliki kemampuan yang memadai sehingga merasa tidak yakin dan tidak percaya diri karena cenderung memiliki efikasi diri rendah.⁹ Kemudian, hasil penelitian yang dilakukan oleh Agus Purwanto yang menyatakan bahwa tingkat perilaku menyontek siswa berada pada tingkat sedang dan hal tersebut dikarenakan

⁹ Difa Ardiyanti, Asmadi Alsa, *Pelatihan "PLANS" untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir*, Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology, Vol. 1:1 (April, 2015), hlm. 2.

siswa cenderung memiliki efikasi diri yang rendah.¹⁰ Berdasarkan penelitian tersebut, efikasi diri berkaitan dengan masalah menyontek, tidak yakin pada diri sendiri dan tidak percaya diri sebagaimana yang dikatakan oleh Agus Purwanto.

Efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.¹¹ Efikasi diri adalah salah satu macam dari percaya diri, selain *self concept*, *self esteem* dan *self confidence*.¹²

Berbagai persoalan yang dihadapi siswa, seperti yang diuraikan di atas, merupakan tugas guru BK dalam meningkatkan efikasi diri siswa. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui layanan Konseling Kelompok.

Saat ini konseling kelompok telah diterapkan di berbagai institusi, seperti sekolah, rumah sakit, perusahaan dan masyarakat luas. Pendekatan kelompok dikembangkan dalam proses konseling didasarkan atas pertimbangan bahwa pada dasarnya kelompok dapat pula membantu memecahkan masalah individu. Di sekolah konseling kelompok merupakan layanan dasar bimbingan dan konseling yang diberikan oleh guru BK kepada siswa-siswanya. Melalui konseling kelompok diharapkan

¹⁰ Agus Purwanto, *Pengaruh Efikasi Diri terhadap Perilaku Menyontek Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-gugus II Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2014/2015*, Skripsi, (tidak diterbitkan), (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2015)

¹¹ Aunur Rahim Fakih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: Pusat Penerbitan UII Press, 2001), hlm. 11-12.

¹² <http://belajarpsikologi.com/pengertian-kepercayaan-diri/>, di akses pada tanggal 25 Nopember 2016.

siswa terbantu dalam menyelesaikan masalahnya. Namun masih sedikit guru BK yang menggunakan layanan konseling kelompok dalam membantu mengatasi masalah sosial siswa.

Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, di mana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama. Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, hal ini berarti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.¹³

Pembentukan kepribadian, tingkah laku dan pola pikir di sekolah tidak lepas dari pengawasan guru pembimbing. Tidak hanya itu, efikasi diri juga merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh individu. Karena efikasi diri adalah keyakinan individu akan kemampuannya untuk membentuk perilaku dalam situasi tertentu.¹⁴ B. Slamet menyatakan pula bahwa efikasi diri bermanfaat untuk memutuskan perilaku tertentu dibentuk apa tidak, seseorang tidak hanya mempertimbangkan informasi dan keyakinan tentang kemungkinan kerugian atau keuntungan, tetapi juga

¹³ M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok...*, hlm. 8-9.

¹⁴ A. Bandura, *Self-Efficacy The Exercise Of Control*, (New York: W. H. Freeman And Company, 1997), hlm.

mempertimbangkan sampai sejauh mana individu dapat mengatur perilaku tersebut.¹⁵ Jika seseorang percaya bahwa dirinya tidak memiliki kekuatan untuk memperoleh suatu hasil, maka orang tersebut tidak akan berusaha untuk membuat sesuatu terjadi. Begitu juga sebaliknya, orang yang memiliki efikasi diri 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.

Masalah efikasi diri sangatlah berpengaruh dalam diri siswa. Sebab, layaknya manusia, siswa di sekolah pasti ingin mengetahui seberapa besar efikasi dirinya dalam mencapai tugas tertentu yang diinginkannya. Apakah siswa tersebut mampu mengetahui efikasi diri mereka ataukah tidak. Setiap sekolah pasti mempunyai guru Bimbingan dan Konseling yang mengemban tugas untuk membantu siswa yang mengalami masalah.

Kenyataan menunjukkan bahwa di MAN Yogyakarta III, masih ditemui adanya siswa yang terindikasi memiliki efikasi diri yang cenderung rendah. Hal ini ditunjukkan dengan adanya pemaparan dari guru BK yaitu masih ada anak yang tidak menyelesaikan masalahnya sendiri, mudah menyerah dan tidak mampu bersaing, serta merasa rendah diri.¹⁶

¹⁵ B. Slamet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT. Garmediawidiarsana Indonesia, 1994), hlm. 189.

¹⁶ Wawancara dengan ibu Failahsufah, Guru BK MAN Yogyakarta III, 6 Agustus 2016.

Hal ini juga didukung dengan adanya siswa yang mengikuti berbagai layanan bimbingan yang diadakan oleh guru BK. Jika hal ini terus dibiarkan maka akan menghambat proses belajar maupun pencapaian prestasi bidang tertentu dan aktualisasi dirinya di lingkungan.

Adanya permasalahan tentang efikasi diri yang dialami oleh siswa, maka penulis tertarik mengangkat sebuah penelitian dengan judul “Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Yogyakarta III Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri siswa MAN Yogyakarta III?
2. Apa saja faktor penghambat dan pendukung pelaksanaan konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri siswa MAN Yogyakarta III?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian yaitu:

1. Untuk mengetahui sekaligus mendeskripsikan tahapan pelaksanaan konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri siswa MAN Yogyakarta III.

2. Untuk mengetahui sekaligus mendeskripsikan pendukung dan penghambat pelaksanaan konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri siswa MAN Yogyakarta III.

E. Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya tujuan penelitian yang telah dikemukakan tersebut, maka diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara teoritik, untuk memberikan kontribusi bagi perkembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam, mengenai pelaksanaan konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri pada siswa.
2. Secara praktis, untuk menjadi bahan referensi untuk peneliti selanjutnya maupun bahan acuan bagi para guru pembimbing dan lembaga-lembaga pendidikan dalam membantu pelaksanaan program Bimbingan dan Konseling di sekolah.

F. Kajian Pustaka

Sepanjang pengamatan penulis hingga saat ini, ada beberapa penelitian yang membahas tentang konseling kelompok, namun dengan titik fokus yang berbeda, dan berikut ini adalah beberapa skripsi (karya ilmiah) yang dapat dijadikan rujukan oleh penulis yaitu sebagai berikut:

Pertama, penelitian dari Suhartanti dengan judul “Pelaksanaan Konseling Kelompok Terhadap Siswa Yang Mengalami Kesulitan Dalam Belajar (Studi Kasus Di MTsN Pundong)”. Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2010.

Dalam penelitian tersebut, peneliti melaksanakan konseling kelompok sebagai bentuk proses pendampingan anak dalam mengatasi kesulitan dalam belajar. Metode yang digunakan dalam proses konseling kelompok tersebut dengan metode ceramah, guru BK dalam menyampaikan materi pengenalan tentang BK menggunakan metode tanya jawab sebagai upaya dalam merangsang keaktifan siswa untuk mengemukakan apa yang belum dimengerti oleh siswa mengenai materi-materi yang telah disampaikan.¹⁷

Kedua, penelitian dari Nurul Huda Abdullah dengan judul “Pelaksanaan Konseling Kelompok terhadap Siswa Korban Bencana Merapi Di SMP Negeri 2 Cangkringan, Sleman, D. I. YOGYAKARTA”. Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, 2014. Dalam penelitian tersebut, Huda memaparkan hasil tentang peran konseling dalam menangani siswa korban Merapi, dimana guru BK sangat berperan aktif dalam memberikan pendampingan terhadap anak pasca terjadinya bencana alam Gunung Merapi.¹⁸

Ketiga, penelitian dari Maulana Sulistio Aji dengan judul “Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kohesivitas Siswa SMA Negeri 1 Depok, Sleman Yogyakarta”. Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, 2015. Penelitian ini membahas

¹⁷ Suhartanti, *Pelaksanaan Konseling Kelompok Terhadap Siswa Yang Mengalami Kesulitan Belajar (Studi Kasus Di MTsN Pundong)*, Skripsi, (tidak diterbitkan). (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2010).

¹⁸ Nurul Huda Abdullah, *Pelaksanaan Konseling Kelompok Terhadap Siswa Korban Bencana Merapi Di SMP Negeri 2 Cangkringan, Sleman, DI Yogyakarta*. Skripsi, (tidak diterbitkan), (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2014).

tentang tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok, serta faktor-faktor penghambat serta pendukung.¹⁹

Keempat, Luthfi Noor Ichsan Mahendra, dengan Judul “Pelayanan Konseling Kelompok Terhadap Pelanggaran Tata Tertib Sekolah di MTs Negeri 1 Yogyakarta”, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Tahun 2012. Penelitian ini memfokuskan kepada upaya pelayanan konseling kelompok dalam menangani pelanggaran tata tertib di sekolah. Hasil penelitian ini berupa data tentang perubahan frekuensi pelanggaran tata tertib di sekolah setelah diberikan tindakan pelayanan konseling kelompok.²⁰

Kelima, penelitian dari Setiawati dengan judul “Peran Konseling Karir Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa Perempuan SMP ”. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2009. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa SMP sebesar 7,33% setelah mengikuti konseling karir.²¹

¹⁹ Maulana Sulistio Aji, *Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kohesivitas Siswa SMA Negeri 1 Depok, Sleman Yogyakarta*. Skripsi, (tidak diterbitkan), (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2015).

²⁰ Luthfi Noor Ichsan Mahendra, *Pelayanan Konseling Kelompok Terhadap Pelanggaran Tata Tertib Sekolah di MTs Negeri 1 Yogyakarta*, Skripsi, (Tidak diterbitkan), (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2012).

²¹ Setiawati, O. R, *Peran Konseling Karir untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Pengambilan Karir Siswa Perempuan SMP*, Tesis, (Tidak diterbitkan), (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2009).

Keempat penelitian pertama di atas memiliki persamaan dengan penelitian ini, yaitu sama-sama menggunakan layanan konseling kelompok sebagai fokus penelitiannya dan menggunakan metode dan subyek yang sama, namun lokasi penelitiannya berbeda.

Penelitian ini juga mempunyai perbedaan dengan kelima penelitian di atas. Penelitian yang dilakukan Suharti berfokus pada siswa yang mengalami kesulitan belajar, sedangkan penelitian ini berfokus pada menaikkan keyakinan akan kemampuannya untuk memilih atau memperkirakan suatu tindakan tertentu agar tercapai hasil yang diinginkan oleh seorang pelajar. Penelitian yang dilakukan oleh Luthfi Ichsan Mahendra yakni pelaksanaan konseling kelompok terhadap pelanggaran tata tertib sekolah MTs N 1 Yogyakarta. Penelitian yang dilakukan oleh Setiawati yakni peran konseling karir untuk meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa perempuan SMP, sedangkan penelitian ini mengenai pelaksanaan konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri siswa MAN Yogyakarta III. Buku utama yang digunakan oleh penulis adalah buku konseling kelompok karangan M. Edi Kurnanto dan diterbitkan di Bandung pada tahun 2013.

G. Landasan Teori

1. Tinjauan Tentang Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Kata konseling berasal dari kata *counsel* yang diambil dari bahasa Latin yaitu *counsilium*, artinya “bersama” atau “bicara

bersama”. Pengertian “berbicara bersama-sama” dalam hal ini adalah pembicaraan konselor dengan seorang atau beberapa konseli.²² Kelompok adalah kumpulan individu-individu yang mempunyai hubungan-hubungan tertentu, yang membuat mereka saling ketergantungan satu sama lain dalam ukuran-ukuran yang bermakna.²³

Cattel, dalam bukunya Abu Huraerah dan Purwanto mengatakan bahwa kelompok adalah kumpulan individu yang dalam hubungannya dapat memuaskan kebutuhan satu dengan yang lainnya. Bass dalam bukunya Abu Huraerah dan Purwanto memandang kelompok sebagai kumpulan individu yang bereksistensi sebagai kumpulan yang mendorong dan memberi ganjaran pada masing-masing individu.²⁴ Hernert Smith, dalam bukunya Farid Mashudi kelompok adalah suatu unit yang terdapat beberapa individu yang mempunyai kemampuan untuk berbuat dengan kesatuannya dengan cara dan atas dasar kesatuan persepsi.²⁵

Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, di mana konselor berinteraksi

²² Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2014) Hlm. 4

²³ Siti Hartinah DS, *Konsep-Konsep Bimbingan Kelompok*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2009), Hlm. 20

²⁴ Abu Huraeroh dan Purwanto, *Dinamika Kelompok*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2006), hlm. 4.

²⁵ Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Jogjakarta: IRCiSoD, 2012), hlm. 247.

dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama. Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, hal ini berarti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.²⁶

Berdasarkan pengertian di atas, penulis mengemukakan bahwa yang dimaksud konseling kelompok di sini adalah proses dari pelaksanaan pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang guru BK kepada beberapa siswa yang tergabung dalam sebuah kelompok kecil untuk memanfaatkan potensi yang dimilikinya secara maksimal.

b. Fungsi, Tujuan & Manfaat Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yaitu fungsi layanan kuratif dan fungsi layanan preventif. Fungsi layanan kuratif yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu. Fungsi kuratif dalam konseling kelompok bersifat penyembuhan. Fungsi layanan preventif yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya

²⁶ M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok...*, hlm. 8-9.

persoalan pada diri individu. Fungsi preventif pada konseling kelompok bersifat pencegahan.²⁷

Tujuan konseling kelompok pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoritis dan tujuan operasional. Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan yang secara umum dicapai melalui proses konseling, sedangkan tujuan operasional disesuaikan dengan harapan konseli dan masalah yang dihadapi konseli.²⁸

Tujuan-tujuan itu diupayakan melalui proses dalam konseling kelompok. Pemberian dorongan (*supportive*) dan pemahaman melalui reedukatif (*insight-reeducative*) sebagai pendekatan yang digunakan dalam konseling, diharapkan konseli dapat mencapai tujuan-tujuan itu.

Wiener dalam Latipun mengatakan bahwa interaksi kelompok memiliki pengaruh positif untuk kehidupan individual karena kelompok dapat dijadikan sebagai media terapeutik. Menurutnya, interaksi kelompok dapat meningkatkan pemahaman diri dan baik untuk perubahan tingkah laku individual. Selain itu terdapat berbagai keuntungan memanfaatkan kelompok sebagai proses belajar dan upaya membantu konseli dalam pemecahan masalahnya. Namun berbagai keuntungan tidak selalu diperolehnya, bergantung kepada ketepatan pemberian respon

²⁷ *Ibid.*, hlm. 9.

²⁸ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2001), hlm. 120.

kemampuan konselor mengelola kelompok, kesediaan konseli mengikuti proses konseling kelompok, kepercayaan konseli kepada seluruh pihak yang terlibat dalam proses konseling.²⁹

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yakni fungsi kuratif dan fungsi preventif. Fungsi kuratif bersifat penyembuhan, sedangkan fungsi preventif bersifat pencegahan. Konseling kelompok mempunyai dua tujuan, yaitu tujuan teoritis yang berkaitan dengan tujuan umum dan tujuan operasional yang disesuaikan dengan harapan dan masalah yang dihadapi oleh konseli. Kesimpulan yang terakhir yakni tentang manfaat konseling kelompok, yaitu interaksi kelompok dapat meningkatkan pemahaman diri dan baik untuk perubahan tingkah laku individual.

c. Unsur-unsur Konseling Kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok, terdapat beberapa unsur sehingga kegiatan tersebut disebut konseling kelompok. Adapun unsur-unsur yang ada dalam konseling kelompok yaitu:

- 1) Anggota kelompok, adalah individu normal yang mempunyai masalah dalam rentangan penyesuaian yang masih dapat diatasi oleh pemimpin kelompok maupun anggota kelompok yang lainnya.

²⁹ *Ibid.*, hlm. 121-122.

- 2) Pemimpin kelompok, adalah seseorang ahli yang memimpin jalannya kegiatan konseling kelompok. Konseling kelompok dipimpin oleh seorang konselor atau psikolog yang profesional dengan latihan khusus bekerja dengan kelompok.
- 3) Permasalahan yang dihadapi antar anggota konseling kelompok adalah sama.
- 4) Metode yang dilaksanakan dalam konseling kelompok berpusat pada proses kelompok dan perasaan kelompok.
- 5) Interaksi antar anggota kelompok sangat penting dan tidak bisa dinomorduakan.
- 6) Kegiatan konseling kelompok dilaksanakan berdasar pada alam kesadaran masing-masing anggota kelompok dan juga pemimpin kelompok.³⁰

d. Struktur dalam Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki struktur yang sama dengan terapi kelompok pada umumnya, yaitu:

1) Jumlah Anggota Kelompok

Konseling kelompok umumnya beranggota berkisar 4 sampai 12 orang. Jumlah anggota kelompok yang kurang dari 4 orang tidak efektif karena dinamika kelompok jadi kurang hidup. Sebaliknya jika jumlah konseli melebihi 12 orang terlalu

³⁰ Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Gramedia Widia Sarana Indonesia, 2008), hlm. 63.

besar untuk konseling karena terlalu berat dalam mengelola kelompok.

Untuk menetapkan jumlah konseli yang dapat berpartisipasi dalam proses konseling kelompok ini, dapat ditetapkan berdasarkan kemampuan seorang konselor dan mempertimbangkan efektivitas proses konseling. Jika jumlah konseli dipandang besar dan membutuhkan pengelolaan yang lebih baik, konselor dapat dibantu oleh pendamping konselor (*co-therapist*).³¹

2) Homogenitas Kelompok

Menurut Kaplan dan Sadock, dalam bukunya Latipun mengemukakan: Apakah kelompok dibuat homogen atau heterogen? Tidak ada ketentuan yang pasti soal homogenitas keanggotaan suatu konseling kelompok. Sebagian konseling kelompok dibuat homogen dari segi jenis kelamin, jenis masalah gangguan, kelompok usia, dan sebagainya. Pada saat lain homogenitas ini tidak diperhitungkan secara khusus, artinya suatu konseling kelompok, misalnya dari segi usia diikuti oleh remaja maupun dewasa, tanpa ada penyaringan terlebih dahulu kelompok usianya. Penentuan homogenitas keanggotaan ini disesuaikan dengan keperluan dan kemampuan konselor dalam mengelola konseling kelompok.

³¹ Latipun, *Psikologi Konseling...*, hlm. 123.

3) Sifat Kelompok

Sifat kelompok dapat terbuka dan tertutup. Terbuka jika pada suatu saat dapat menerima anggota baru dan dikatakan tertutup jika keanggotaannya tidak memungkinkan adanya anggota baru. Pertimbangan keanggotaan tergantung kepada keperluan.

Kelompok terbuka maupun tertutup terdapat keuntungan dan kerugiannya. Sifat kelompok adalah terbuka maka setiap saat kelompok dapat menerima anggota baru sampai batas yang dianggap cukup. Namun demikian adanya anggota baru dalam kelompok akan menyulitkan pembentukan kohesivitas anggota kelompok.

Konseling kelompok yang menetapkan anggota tetap dapat lebih mudah membentuk dan memelihara kohesivitasnya. Tetapi jika terdapat anggota kelompok yang keluar, dengan sistem keanggotaan demikian tidak dapat ditambahkan lagi dan harus menjalankan konseling berapapun jumlah anggotanya.

4) Waktu Pelaksanaan

Lama waktu pelaksanaan konseling kelompok sangat bergantung kepada kompleksitas permasalahan yang dihadapi kelompok. Secara umum konseling kelompok yang bersifat

jangka pendek (*short-term group counseling*) membutuhkan waktu durasi 60 sampai 90 menit.³²

Durasi pertemuan konseling kelompok pada prinsipnya sangat ditentukan oleh situasi dan kondisi anggota kelompok. Menurut Yalom durasi konseling yang terlalu lama yaitu diatas dua jam menjadi tidak kondusif, karena beberapa alasan, yaitu: (1) anggota telah mencapai tingkat kelelahan dan (2) pembicaraan cenderung diulang-ulang. Oleh karena itu aspek durasi pertemuan harus menjadi perhitungan bagi konselor konseling tidak dapat diselesaikan dengan memperpanjang durasi pertemuan, tetapi pada proses pembelajaran.

e. Asas Konseling Kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan atau asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas-asas tersebut yaitu:

1) Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan

³² *Ibid.*, hlm. 123-124.

ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok.

2) Asas Kesukarelaan

Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan.

3) Asas Keterbukaan

Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran dari anggota.

4) Asas Kegiatan

Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila konseli yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar konseli yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam menyelesaikan masalah.

5) Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.

6) Asas Kekinian

Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil.³³

f. Teknik Layanan Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok terdapat beberapa teknik untuk mendukung jalannya konseling kelompok, diantaranya:

- 1) Teknik Umum, yaitu teknik-teknik yang digunakan dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok mengacu pada berkembangnya dinamika kelompok yang diakui oleh seluruh anggota kelompok untuk mencapai tujuan layanan. Adapun teknik-teknik secara garis besar meliputi:
 - a. Komunikasi multi arah secara efektif dan terbuka.
 - b. Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis dan pengembangan argumentasi.
 - c. Dorongan minimal untuk memantapkan respon aktivitas kelompok.

³³ Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan...*, hlm. 30-36.

- d. Penjelasan, pendalaman, pemberian contoh untuk memantapkan analisis, argumentasi dan pembahasan.
- e. Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku yang dikehendaki.
 - a. Teknik permainan kelompok, yaitu dalam layanan konseling kelompok dapat diterapkan teknik permainan baik sebagai selingan maupun sebagai wahana (media) yang memuat materi pembinaan tertentu. Permainan kelompok yang efektif harus sederhana, menggembirakan, menimbulkan rasa santai dan Meningkatkan keakraban³⁴
- 2) *Modeling*, yaitu suasana strategi di mana konselor menyediakan demonstrasi tentang tingkah laku yang menjadi tujuan. Teknik ini dilaksanakan dengan mengamati dan menghadirkan model secara langsung saat konseling kelompok untuk mencapai tujuan, sehingga kecakapan-kecakapan pribadi atau sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati atau mencontoh tingkah laku model-model yang ada.
- 3) Bermain peran, merupakan suatu teknik konseling melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan anggota kelompok. Pengembangan imajinasi dan penghayatan dilakukan dengan memerankannya sebagai tokoh hidup atau benda mati yang disesuaikan dengan kejadian dalam kehidupan sebenarnya.

³⁴ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Interegasi)*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), hlm. 182.

- 4) Menggunakan humor, dapat digunakan sebagai selingan saat konseling kelompok yang mendorong suasana yang segar dan relaks agar tidak menimbulkan ketegangan.
- 5) *Home work assignments*, teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah dapat melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan.³⁵

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ada 6 teknik dalam layanan konseling kelompok, yaitu: teknik umum, teknik permainan kelompok, modeling, bermain peran, menggunakan humor dan *home work assignments*. Teknik-teknik tersebut dapat digunakan untuk mendukung jalannya konseling kelompok.

g. Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok

Menurut M. Edi Kurnanto, Konseling kelompok dilaksanakan secara bertahap. Terdapat 6 tahap dalam konseling kelompok, yaitu:

1) Tahap 1: Pembentukan Kelompok

Pada tahap ini mulai menentukan struktur kelompok, mengeksplorasi harapan anggota, anggota mulai belajar fungsi kelompok, sekaligus mulai menegaskan tujuan kelompok. Setiap anggota kelompok mulai mengenalkan dirinya dan

³⁵ M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok...*, hlm. 73.

menjelaskan tujuan dan harapannya. Kelompok mulai membangun norma untuk mengontrol aturan-aturan kelompok dan menyadari makna kelompok untuk mencapai tujuan. Peran konselor pada tahap ini membantu menegaskan tujuan. Pada tahap ini anggota kelompok diajak untuk bertanggung jawab terhadap kelompok, terlibat dalam proses kelompok, mendorong konseli agar berpartisipasi sehingga keuntungan akan diperoleh.

2) Tahap 2: Peralihan

Tahap ini dikenal sebagai tahap transisi. Pada tahap ini diharapkan masalah yang dihadapi masing-masing konseli dirumuskan dan diketahui apa sebab-sebabnya. Tugas pemimpin kelompok adalah mempersiapkan mereka bekerja untuk dapat merasa memiliki kelompoknya. Pada tahap ini konseli akan di arahkan memasuki tahap inti atau tahap kegiatan.

3) Tahap 3: Kegiatan

Pada tahap keempat langkah berikutnya adalah menyusun rencana-rencana tindakan. Penyusunan tindakan ini disebut pula produktivitas (*produktivity*). Anggota kelompok merasa berada di dalam kelompok, mendengar yang lain dan terpuaskan dengan kegiatan kelompok.

4) Tahap 4: Penutupan

Tahap ini merupakan tahap penutupan. Anggota kelompok mulai mencoba melakukan perubahan-perubahan tingkah laku dalam kelompok. Setiap anggota kelompok memberi umpan balik terhadap yang dilakukan oleh anggota yang lain. Umpan balik ini sangat berguna untuk perbaikan (jika diperlukan) dan dilanjutkan atau diterapkan dalam kehidupan konseli jika dipandang telah memadai. Tahap ini terjadi berbagi pengalaman dalam kelompok. Jika ada konseli yang memiliki masalah dan belum terselesaikan pada fase sebelumnya, maka pada fase ini harus diselesaikan. Jika semua peserta merasa puas dengan proses konseling kelompok, maka konseling kelompok dapat diakhiri.

5) Tahap 5: Evaluasi Kelompok

Evaluasi dapat memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan secara terus menerus pada konselor dan juga bagi anggota kelompok. Oleh karena itu, fasilitator atau pemimpin kelompok memiliki tanggung jawab untuk menilai dan mengevaluasi efektivitas diri atau kelompoknya secara berkesinambungan.

6) Tahap 6: Tindak Lanjut

Kegiatan akhir dari kelompok adalah *postgroup* yang berupa *follow up* (tindak lanjut). *Follow up* dapat dilaksanakan secara kelompok maupun individu. Pada kegiatan tindak lanjut ini para anggota kelompok dapat membicarakan tentang upaya-upaya yang telah ditempuh. Mereka dapat melaporkan kesulitan-kesulitan yang mereka temui, berbagai kesukacitaan dan keberhasilan dalam kelompok.³⁶

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada 6 tahap dalam konseling kelompok, yaitu: tahap pembentukan kelompok, tahap transisi, tahap inti, tahap pengakhiran, tahap evaluasi dan tahap tindak lanjut. Tahapan ini dilaksanakan secara bertahap dari tahap pertama sampai tahap terakhir, agar konseling kelompok dapat terlaksana dengan baik.

h. Faktor-Faktor Terapeutik dalam Konseling Kelompok

Sebagai sebuah layanan konseling, konseling kelompok mempunyai nilai terapeutik. Menurut Yalom, ada 10 faktor terapeutik dalam konseling kelompok. Faktor-faktor ini juga dapat di aplikasikan dalam konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri, antara lain sebagai berikut:

³⁶ *Ibid.*, hlm. 136-186

1) Membangkitkan Harapan

Membangkitkan dan memelihara harapan sangat penting, harapan tidak hanya dibutuhkan agar konseli tetap mengikuti konseling. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa tingginya ekspektasi terhadap bantuan sebelum konseling dilakukan berkorelasi signifikan dengan hasil positif dari konseling.

2) Universalitas

Pada konseling kelompok terutama pada tahap-tahap awal, diskonfirmasi perasaan unik pada konseli merupakan sumber yang sangat baik untuk menciptakan perasaan lega. Sesudah mendengar konseli lain mengungkapkan masalah yang sesuai dengan masalahnya sendiri, konseli akan merasa bahwa mereka merasa lebih dekat.

3) Penyampaian Informasi

Setelah dilakukannya konseling kelompok secara interaksional, konseli merasa sudah belajar banyak tentang keberfungsian psikis, arti bermacam-macam gejala, dan dinamika interpersonal dalam kelompok.

4) *Altruism* (Rela berkorban untuk orang lain)

Para anggota konseling kelompok akan berusaha saling membantu, memberikan saran, dukungan dan pengertian kepada setiap konseli. Karena dalam konseling kelompok,

konseli dapat menerima melalui memberi, tidak hanya saling memberi dan menerima, tetapi mampu bertindak intrinsik untuk memberi.

5) Rekapitulasi korektif kelompok keluarga primer

Rekapitulasi korektif kelompok keluarga primer tanpa kekecualian, konseli memasuki terapi kelompok dengan riwayat pengalaman yang sangat tidak memuaskan dengan kelompok primernya yaitu keluarga. Konseli diharapkan berinteraksi dengan pimpinan kelompok serta anggota-anggota kelompok lainnya seperti berinteraksi dengan orang tua dan saudara.

6) Pengembangan Teknik Sosialisasi

Pengembangan teknik sosialisasi atau pengembangan ketrampilan sosial dasar, merupakan suatu faktor terapeutik yang beroperasi dalam suasana konseling kelompok. Dengan kemampuan sosial yang baik maka akan terwujud sebuah sinergi untuk saling membantu, saling menghargai, saling memperhatikan, saling peduli dan rasa kebersamaan yang lain.

7) Perilaku Imitatif

Pada konseling kelompok yang dinamis dengan aturan-aturan dasar untuk mendorong umpan balik yang terbuka, konseli dapat memperoleh banyak informasi tentang perilaku sosial maladaptif. Misalnya konseli dapat belajar tentang

kecenderungan yang membingungkan untuk menghindari interaksi dengan teman-temannya, atau tentang kesan orang lain mengenai sikap angkuhnya, dan berbagai sikap sosial lainnya yang tanpa disadari konseli merupakan penyebab buruknya hubungan sosialnya.

8) Belajar interpersonal

Belajar interpersonal, sebagaimana didefinisikan oleh Yalom, merupakan faktor terapeutik yang luas dan kompleks, yang mengandung faktor-faktor terapeutik dalam terapi individu seperti *insight*, bekerja melalui transferensi, dan pengalaman emosional korektif, maupun proses-proses yang khas dalam setting terapi kelompok.

9) Kohesivitas kelompok

Anggota dalam konseling kelompok yang kohesif akan saling menerima, saling mendukung dan cenderung menjalin hubungan yang bermakna dalam kelompok. Kohesivitas merupakan faktor yang signifikan dalam menentukan keberhasilan konseling kelompok.

10) Katarsis

Pada konseling kelompok para anggota kelompok berperan sebagai media katarsis atau penampung segala macam masalah konseli yang diungkapkan. Hal ini akan membantu

meringankan beban batin para konseli yang selama ini terpendam.³⁷

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ada 10 faktor terapeutik dalam konseling kelompok, yaitu: membangkitkan harapan, universalis, penyampaian informasi, *altruism*, rekapitulasi korektif kelompok keluarga primer, pengembangan teknik sosialisasi, perilaku imitatif, belajar interpersonal, kohesivitas kelompok dan katarsis. Faktor-faktor tersebut sangat mempengaruhi jalannya konseling kelompok.

i. Pihak yang Terlibat dalam Konseling Kelompok

Dalam proses konseling kelompok ada beberapa pihak yang terlibat, yaitu:

1) Konselor

Konselor dalam konseling kelompok berperan sebagai pemimpin kelompok. Tugas konselor dalam memimpin kelompok adalah melakukan pemeliharaan, pemrosesan, penyaluran dan arahan.

- a) Peran pemeliharaan (*providing*) berarti konselor berperan sebagai pemelihara hubungan dan iklim, yang dilakukan sesuai dengan keterampilannya dalam memberikan dorongan, semangat, perlindungan, kehangatan, penerimaan, ketulusan dan perhatian.

³⁷ M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok...*, hlm. 12-18.

- b) Peran pemrosesan (*processing*) adalah peran konselor sebagai pihak yang memberikan penjelasan makna proses, yang dilakukan sesuai dengan keterampilannya dalam memberikan eksplanasi, klarifikasi, interpretasi dan memberikan kerangka kerja untuk perubahan atau mewujudkan perasaan dan pengalamannya ke dalam gagasannya.
- c) Peran penyaluran (*catalyzing*) adalah peran konselor sebagai pihak mendorong interaksi dan mengekspresikan emosi melalui ketrampilannya dalam menggali perasaan, menantang, mengkonfrontasi, menggunakan program kegiatan seperti pengalaman terstruktur dan pemberian model.
- d) Peran pengarahan (*directing*) adalah peran konselor dalam hal mengarahkan proses konseling dengan keterampilannya dalam membatasi topik, peran, norma dan tujuan, pengaturan waktu, langkah, menghentikan proses, menengahi dan menegaskan prosedur.

2) Ko-Konselor

Ko-Konselor (*co-therapist*) adalah orang yang membantu konselor menjalankan perannya sebagai pemimpin kelompok. Menurut Vanicelli dalam bukunya Latipun, Ko-Konselor berperan dalam hal-hal berikut:

- a) Membantu konselor untuk mengamati dan mencatat dinamika yang terjadi di kelompok, sehingga lebih dimengerti keadaan kelompok dan anggota-anggotanya.
- b) Sebagai model interaksi yang sehat, termasuk model dalam memberikan tanggapan, kritik, atau pengungkapan diri secara tepat.
- c) Membantu memperjelas pertanyaan yang dikemukakan oleh konselor.
- d) Sebagai model bagi konseli terutama dalam hal penolakan terhadap perilaku destruktif.

3) Konseli

Konseli adalah anggota kelompok. Anggota kelompok pada dasarnya sebagai agen penolong bagi anggota yang lain. Peran anggota kelompok menurut Prayitno dalam buku Psikologi Konseling karya Latipun adalah sebagai berikut:

- a) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok.
- b) Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- c) Berusaha agar apa yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama.
- d) Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi.

- e) Berusaha secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
- f) Berkomunikasi secara terbuka.
- g) Berusaha membantu anggota lain.
- h) Memberi kesempatan kepada anggota lain untuk menjalankan perannya.
- i) Menyadari pentingnya kegiatan kelompok.³⁸

j. Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok

- 1) Adapun kelebihan konseling kelompok:
 - a) Anggota belajar berlatih perilakunya yang baru.
 - b) Kelompok dapat dipakai untuk belajar mengekspresikan perasaan, perhatian dan pengalaman.
 - c) Anggota belajar ketrampilan sosial, belajar berhubungan pribadi lebih mendalam.
 - d) Efisiensi dan ekonomis bagi konselor, karena dalam satu waktu tertentu dapat memberikan konseling bagi lebih dari seorang siswa.
 - e) Kebanyakan masalah berkaitan dengan hubungan antar pribadi dalam lingkungan sosial. Konseling kelompok memberikan lingkungan sosial yang dapat dipakai sebagai sarana memecahkan masalah ini.

³⁸ *Ibid.*, hlm. 131-133.

- f) Kebersamaan dalam kelompok lebih memberikan kesempatan untuk mempraktekkan perilaku baru daripada keberduaan pada konseling individual. Dalam kelompok, konseli mendapatkan dukungan dan umpan balik yang jujur mengenai perilaku yang dicoba dari teman-teman sebayanya bukan dari konselor.
 - g) Konseling kelompok memungkinkan konseli memaparkan masalahnya kepada siswa-siswa lain, dan menjajaki penyelesaiannya dengan bantuan perasaan, perhatian dan pengalaman siswa-siswa lain.
 - h) Dalam memecahkan masalah pribadi maupun antara pribadi dalam konseling kelompok, konseli tidak hanya meningkatkan kemampuan memecahkan masalah bersama, tetapi juga belajar keterampilan sosial dalam pemecahan ini.
 - i) Dalam konseling kelompok konseli tidak hanya memecahkan masalah masing-masing tetapi juga masalah orang lain. Memberikan tanggapan terhadap masalah orang lain, dapat mengalihkan pusat perhatian dari masalahnya sendiri.
- 2) Sedangkan kelemahan konseling kelompok, yaitu:
- a) Tidak semua orang cocok dalam kelompok.
 - b) Perhatian konselor lebih menyebar.

- c) Sulit dibina kepercayaan.
- d) Konseli mengharapkan terlalu banyak dari kelompok.
- e) Kelompok bukan dijadikan sarana berlatih melakukan perubahan, tetapi juga sebagai tujuan.³⁹

2. Tinjauan tentang Efikasi Diri

a. Pengertian Efikasi Diri

Bandura menjelaskan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.⁴⁰ Risvi mengemukakan efikasi diri adalah proses kognitif berupa persepsi atau keyakinan akan kemampuan untuk memilih, mengaktifkan dan mengorganisasikan perilaku yang relevan dalam pelaksanaan tugas (kinerja) dalam situasi tertentu agar tercapai hasil yang diinginkan.⁴¹ Sedangkan menurut Pajares efikasi diri adalah penilaian terhadap kompetensi diri dalam melakukan suatu tugas khusus dalam konteks yang spesifik.⁴²

Bandura mengatakan bahwa efikasi diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau

³⁹ Hallen A, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hlm. 57-59.

⁴⁰ Aunur Rahim Fakih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: Pusat Penerbitan UII Press, 2001), hlm. 11-12.

⁴¹ Herlina Siwi Widiani, "Peranan Kberfungsian Keluarga dan Efikasi terhadap Reaksi Stress", *Jurnal Humanitas*, Vol. 5, No. 2, (Agustus, 2008), hlm. 114.

⁴² Miftahun Ni'mah Suseno, *Pengaruh Pelatihan Komunikasi Interpersonal Terhadap Efikasi Diri sebagai Pelatihan pada Mahasiswa*, (Yogyakarta: Ash-Shaff, 2012), hlm. 114.

pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Menurut Bandura, 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. Efikasi diri menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung kekaburan, tidak dapat diramalkan dan sering penuh dengan tekanan. Gist dan Mitchell mengatakan bahwa efikasi diri dapat membawa pada perilaku yang berbeda diantara individu dengan kemampuan yang sama karena efikasi diri mempengaruhi pilihan, tujuan, pengatasan masalah dan kegigihan dalam berusaha.⁴³

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa efikasi diri adalah keputusan atau keyakinan akan kemampuannya untuk memilih atau memperkirakan suatu tindakan tertentu agar tercapai hasil yang diinginkan.

Efikasi diri merupakan bagian dari macam-macam percaya diri yang terbagi menjadi 4, yaitu: (1) *Self-concept*: bagaimana Anda menyimpulkan diri anda secara keseluruhan, bagaimana Anda melihat potret diri Anda secara keseluruhan, bagaimana Anda

⁴³ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm. 75.

mengkonsepsikan diri anda secara keseluruhan. (2) *Self-esteem*: sejauh mana Anda punya perasaan positif terhadap diri Anda, sejauh mana Anda punya sesuatu yang Anda rasakan bernilai atau berharga dari diri Anda, sejauh mana Anda meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga di dalam diri Anda. (3) *Self-confidence*: sejauh mana Anda punya keyakinan terhadap penilaian Anda atas kemampuan Anda dan sejauh mana Anda bisa merasakan adanya “kepantasan” untuk berhasil.⁴⁴ (4) *Self Efficacy* atau efikasi diri yang penulis gunakan untuk penelitian ini. Penulis menggunakan efikasi diri karena hal tersebut sangat sesuai dengan masalah yang sedang dihadapi.

b. Dimensi-dimensi Efikasi Diri

Menurut Bandura ada tiga dimensi efikasi diri, yaitu:

1) Dimensi Tingkat (level)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini

⁴⁴ <http://belajarpsikologi.com/pengertian-kepercayaan-diri/>, di akses pada tanggal 25 Nopember 2016.

memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.

2) Dimensi Kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menungjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah pula keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

3) Dimensi Generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi⁴⁵

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada tiga dimensi efikasi diri, yaitu: pertama, dimensi tingkat, dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan pada tugas-tugas

⁴⁵ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi...*, hlm. 80-81.

yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri disini mungkin terbatas pada tugas yang mudah, sedang, atau bahkan paling sulit. Kedua, dimensi kekuatan, yang berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan dan biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah pula keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya. Dan terakhir, dimensi generalisasi yang berkaitan dengan luas bidang tingkah laku dimana individu merasa yakin terhadap kemampuannya sendiri.

c. Aspek-aspek Efikasi Diri

Tingkat efikasi diri yang dimiliki individu dapat dilihat dari aspek efikasi dirinya, Lauster mengemukakan bahwa orang yang memiliki efikasi diri yang positif dapat diketahui dari beberapa aspek berikut ini:⁴⁶

1. Keyakinan atau kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa ia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan.
2. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.
3. Objektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang

⁴⁶ Lauster, *Tes Kepribadian* (Terjemahan: D. H Gulo), (Jakarta: PT. Gramedia Pusaka Utama, 1998), hlm. 123.

semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau yang menurut dirinya sendiri.

4. Bertanggung jawab yaitu kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
5. Rasional dan realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

d. Sumber Efikasi Diri

Bandura mengungkapkan bahwa efikasi diri memiliki empat sumber informasi yaitu:

1) Pencapaian Hasil

Sumber informasi ini adalah yang paling penting, karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman yang secara langsung dialami individu. Apabila individu pernah berhasil mencapai suatu prestasi tertentu, maka hal ini akan meningkatkan penilaian akan efikasi dirinya. Pengalaman keberhasilan juga dapat mengurangi kegagalan, khususnya bila kegagalan tersebut timbul disaat awal terjadinya suatu peristiwa. Kegagalan tersebut juga tidak akan mengurangi usaha yang sedang dilakukan seseorang dalam menghadapi dunia luar.

2) Pengalaman Orang Lain

Sumber informasi dari efikasi diri juga dapat diperoleh dari pengamatan terhadap pengalaman orang lain. Dengan melihat keberhasilan orang lain dalam melakukan aktivitas atau tugas tertentu maka akan meningkatkan efikasi dirinya terutama jika seseorang merasa memiliki kemampuan yang sebanding dengan orang tersebut, dan mempunyai usaha yang tekun serta ulet. Dengan cara melihat keberhasilan pengalaman orang lain, maka seseorang akan cenderung merasa mampu melakukan hal yang sama apalagi dengan ditunjang kepercayaan diri yang tinggi akan kemampuan yang dimilikinya. Pengamatan terhadap pengalaman orang lain tergantung pada beberapa hal antara lain karakteristik model, kesamaan antara individu dengan model, tingkat kesulitan tugas, keadaan situasional, dan keanekaragaman hasil yang mampu dicapai oleh model.

3) Persuasi Verbal

Sumber informasi ini memberikan kesempatan kepada seseorang untuk diarahkan dengan saran, nasehat, dan bimbingan orang lain sehingga mampu untuk meningkatkan keyakinan dirinya bahwa memiliki kemampuan-kemampuan yang dapat membantu dirinya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Persuasi verbal ini mengarahkan agar seseorang

lebih giat dan berusaha dengan keras lagi untuk dapat memperoleh tujuan yang diinginkan dan mencapai kesuksesan. Namun pengaruh dari efikasi diri yang ditumbuhkan melalui persuasi verbal ini paling lemah dan tidak bertahan lama, karena memberikan pengalaman yang tidak bisa langsung dialami atau diamati oleh seseorang.

4) Kondisi Fisiologis

Sumber informasi ini berdasarkan kepekaan reaksi-reaksi internal dalam tubuh seseorang. Gejala emosi dan keadaan fisiologis yang dialami seseorang memberikan suatu isyarat akan terjadinya sesuatu yang tidak dapat dihindari. Dalam hal ini keadaan fisik seseorang akan mempengaruhi pandangan mengenai kekuatan dan kemampuannya dalam mengerjakan tugas.⁴⁷

e. Ciri-ciri Efikasi Diri pada Seseorang

Bandura memaparkan mengenai perbedaan ciri-ciri orang yang mempunyai efikasi diri yang tinggi dan rendah yaitu:

- 1) Orang yang mempunyai efikasi diri rendah (yang ragu-ragu akan kemampuannya)
 - a) Orang yang menjauhi tugas-tugas yang sulit.
 - b) Berhenti dengan cepat bila menemui kesulitan.

⁴⁷ Miftahun Ni'mah Suseno, *Pengaruh Pelatihan Komunikasi Interpersonal Terhadap Efikasi Diri Sebagai Pelatih Pada Mahasiswa*, (Yogyakarta: Ash-Shaff, 2012), hlm. 119-121.

- c) Memiliki cita-cita yang rendah dan komitmen yang buruk untuk tujuan yang telah dipilih.
 - d) Berfokus pada akibat yang buruk dari kegagalan.
 - e) Cenderung mengurangi usaha karena lambat memperbaiki keadaan dari kegagalan yang dialami, mudah mengalami stres dan depresi.
- 2) Orang yang mempunyai efikasi diri tinggi (yang mempunyai kepercayaan yang kuat akan kemampuannya)
- a) Mendekati tugas-tugas yang sulit sebagai tantangan untuk dimenangkan.
 - b) Menyusun tujuan-tujuan yang menantang dan memelihara komitmen untuk tugas-tugas tersebut.
 - c) Mempunyai usaha yang tinggi dan gigih.
 - d) Memiliki pemikiran strategis.
 - e) Berfikir bahwa kegagalan yang dialami dalam usaha yang tidak cukup sehingga diperlukan usaha yang tinggi dalam menghadapi kesulitan.
 - f) Cepat memperbaiki keadaan setelah mengalami kegagalan.
 - g) Mengurangi stres.⁴⁸

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa orang yang mempunyai efikasi diri yang rendah akan cenderung ragu-ragu atas kemampuan yang dimilikinya dan akan mudah

⁴⁸ Raditiana, "Pengembangan Model Peer Guidance untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa", <http://cara.meningkatkan.efikasi.diri.repository.com>, di akses pada tanggal 28 Mei 2016.

menyerah dengan tugas yang sulit, serta mudah mengalami stres dan depresi. Sedangkan orang yang mempunyai efikasi diri tinggi, akan mempunyai kepercayaan yang kuat dengan kemampuan yang dimilikinya serta menjadikan tugas sulit sebagai tantangan yang harus ditaklukkan dan gigih dalam melakukan suatu usaha.

f. Cara Meningkatkan Efikasi Diri

Ormod menjelaskan beberapa upaya dalam rangka meningkatkan efikasi diri yaitu:

- 1) Mengajarkan pengetahuan dan kemampuan dasar sampai dikuasai.
- 2) Memperhatikan catatan kemajuan siswa tentang ketrampilan-ketrampilan rumit.
- 3) Memberikan tugas yang menunjukkan bahwa siswa dapat berhasil hanya dengan kerja keras dan pantang menyerah.
- 4) Meyakinkan siswa bahwa dirinya bisa sukses, sambil menunjukkan contoh teman sebaya yang sebelumnya sukses melakukan hal yang sama.
- 5) Memperhatikan model rekan-rekan sebaya yang sukses kepada para siswa.
- 6) Memberikan tugas dasar dan kompleks dalam aktivitas-aktivitas kelompok kecil.⁴⁹

⁴⁹ *Ibid.*, hlm. 6.

Berdasarkan pemaparan di atas, efikasi diri dapat dikatakan meningkat apabila individu tersebut mampu menyelesaikan tugas dan hambatan pada berbagai tingkat kesulitan tertentu, mampu menyelesaikan tugas dan hambatan pada berbagai aktivitas dan situasi, dan memiliki kekuatan keyakinan dalam menyelesaikan tugas dan hambatan.

Ketika efikasi diri siswa telah meningkat, maka akan berpengaruh di setiap lini kehidupannya termasuk prestasi belajarnya. Seperti yang dijelaskan Myers dalam Carlos, bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih gigih, tidak cemas dan tidak mengalami tekanan dalam suatu hal.⁵⁰

3. Perspektif BKI mengenai Konseling Kelompok dan Efikasi Diri

Bimbingan dan Konseling Islam tidak dapat terlepas dengan hakekat manusia menurut Islam. Pada dasarnya manusia adalah makhluk Allah, keberadaannya di dunia sebagai kholifah Allah, setiap perilakunya dan kewajibannya untuk mencari ridho Allah SWT. Implikasi dari keyakinan ini adalah di manapun manusia berada, ke manapun manusia pergi semua perilaku, pendengaran, penglihatan, dan pembicaraan diketahui Allah serta terjadi atas kodrat dan irodat Allah. Oleh karena itu, Bimbingan dan Konseling Islam berusaha

⁵⁰ M. Carlos, Zamrakita dan M. Nisfiannor, "Hubungan *Self Efficacy* dan Prestasi Kerja Karyawan Marketing", Jurnal Phronesis, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta, Volume 8. No. 2, 2006, hlm. 198.

menyadarkan konseli akan keberadaannya sebagai makhluk Allah agar hidup dan perilakunya tidak keluar dari aturan Allah.⁵¹

Masalah yang dihadapi oleh siswa sangatlah beragam, dan salah satunya adalah tentang efikasi diri yang cenderung rendah. Apapun masalah yang dihadapi, seharusnya mereka percaya bahwa setelah kesusahan ataupun kesulitan pasti akan ada kemudahan. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S. Al-Insyiraah: 5-7:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦) فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٧)

Artinya: “Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya, sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain”. (Q.S. Al-Insyiraah:5-7)⁵²

Terlepas dari hal tersebut, siswa yang berada dalam tahap perkembangan remaja tentunya sangat membutuhkan efikasi dalam dirinya untuk dapat mencapai tugas tertentu yang diinginkannya. Hal tersebut mengingatkan bahwa remaja sebagai manusia yang dinamis yang selalu membentuk diri, serta selalu membenahi keadaan dirinya menuju masa depan yang lebih baik. Oleh karena itu dibutuhkan komunikasi dengan orang lain.

Allah dalam Al-Qur'an menegaskan bahwa setiap manusia mampu menghadapi peristiwa apapun yang terjadi, karena pada dasarnya setiap manusia mempunyai bekal yaitu kemampuan.

⁵¹ Saring Marsudi, *Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Surakarta: MUP, 2010), hlm. 56.

⁵² Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, (Jakarta: PT. Dua Grafika, 2009), hlm. 103

Sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S. Al-Baqoroh:286 sebagai berikut :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِكْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ
عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ
لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapatkan pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapatkan siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdo’a): “Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir.” (Q.S. Al-Baqoroh/1:286)⁵³

Ayat di atas dapat disimpulkan bahwa Allah tidak akan membebani hambanya sesuatu yang berada diluar kemampuan yang dimiliki, maka akan timbul keyakinan bahwa apapun yang akan terjadi maupun yang telah terjadi, kita akan mampu untuk melewati dan menghadapinya. Kemampuan untuk menghadapi peristiwa apapun tentu saja bukan tanpa sebab. Dibalik itu semua esesnsinya adalah adanya kemampuan yang diberikan Allah kepada manusia. Ayat ini juga mengisyaratkan bahwa setiap orang memiliki kemampuan sebagai

⁵³ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, (Jakarta: PT. Dua Grafika, 2009), hlm. 440.

bekal untuk menjalani kehidupan. Maka hendaknya, setiap orang meyakini bahwa banyak kemampuan yang dimiliki dan menjadi potensi sebagai modal untuk mencapai kesuksesan.

Kemampuan tidak akan timbul apabila tidak ada keyakinan yang tertanam dalam diri, keyakinan ini sendiri sangat berpengaruh terhadap kemampuan. Hal ini menunjukkan bahwa manusia harus mempunyai keyakinan, karena Allah SWT telah memberikan berbagai potensi dan kemampuan kepada manusia, sebagaimana yang telah Allah firmankan dalam Q.S. An-Nahl ayat 78:

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٨﴾

Artinya: “Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur.” (Q.S. An-Nahl/16:78)⁵⁴

Dari ayat di atas telah dijelaskan bahwa manusia sejak lahir telah diberi kemampuan dan berbagai potensi oleh Allah yaitu diantaranya pendengaran, penglihatan dan hati. Dimana pendengaran dan penglihatan merupakan indra untuk menangkap informasi, dan informasi ini yang nantinya akan menjadi referensi atau pengalaman dalam menyelesaikan masalah. Semakin banyak orang berpengalaman dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah, maka semakin percaya atau yakin dalam menyelesaikan masalah yang lain.

⁵⁴ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Tafsirnya...*, hlm. 358

Sedangkan hati, merupakan tempat untuk menimbang rasa yang berbeda dengan akal. Hati merupakan tempat dari sebuah keyakinan, yang mana keyakinan tersebut berasal dari pendengaran dan penglihatan, ataupun dari hati itu sendiri dikarenakan pancaran sinar ilahi.

Ayat diatas merupakan anjuran kepada semua umat manusia khususnya orang Islam untuk meningkatkan efikasi dirinya. Agama Islam sangat menganjurkan umatnya selalu berfikir positif dan yakin akan kemampuan dirinya. Konsep ini dapat diterapkan di dalam kelas guna membangkitkan siswa untuk selalu berfikir positif dan yakin atas kemampuan dirinya. Jika siswa dalam kelas mampu menerapkannya, maka dapat membantu dalam upaya meningkatkan efikasi diri siswa.

H. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang dilakukan untuk menemukan, menggali, dan melahirkan ilmu pengetahuan yang kebenarannya bisa dipertanggungjawabkan. Dalam pengertian lain metode penelitian merupakan cara-cara berfikir dan berbuat yang dipersiapkan sebaik-baiknya untuk mengadakan penelitian dan untuk mencapai tujuan penelitian.⁵⁵

1. Jenis Penelitian

Untuk mendapatkan data yang berhubungan dengan permasalahan yang telah dirumuskan dan mempermudah pelaksanaan

⁵⁵ Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Bandung: Mandar University Press, 1995), hlm. 72

penelitian serta mencapai tujuan yang ditentukan, maka penelitian ini menggunakan penelitian lapangan (*field research*) yaitu penelitian yang mengambil data-data primer dari lapangan.⁵⁶ Lapangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah lokasi penelitian yaitu MAN Yogyakarta III.

Pendekatan penelitian dalam skripsi ini adalah kualitatif yang bersifat deskriptif kualitatif.⁵⁷ Dalam penelitian ini penulis berusaha memperoleh data yang sesuai dengan gambaran, keadaan, realita dan fenomena yang diselidiki. Sehingga data yang diperoleh oleh penulis bisa dideskripsikan secara rasional dan objektif sesuai dengan kenyataan yang ada di lapangan. Dalam penelitian ini penulis mencari dan mengumpulkan data-data yang berkaitan dengan subyek dan obyek penelitian yang berisi konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri siswa MAN Yogyakarta III.

2. Subyek dan Obyek Penelitian

a. Subyek Penelitian

Subyek penelitian yaitu orang atau individu atau kelompok yang dijadikan unit atau satuan yang diteliti. Subyek penelitian merupakan sumber informasi untuk mencari data dan masukan-masukan dalam mengungkapkan masalah penelitian atau yang dikenal dengan istilah informasi yaitu orang yang dimanfaatkan

⁵⁶ Lexy J, Moeloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1993), hlm. 4.

⁵⁷ *Ibid*, hlm. 6

untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian.⁵⁸

Teknik yang digunakan dalam penentuan subyek adalah *purposive*. *Purposive* dapat diartikan sebagai teknik pengambilan subyek dengan pertimbangan tertentu.⁵⁹ Subyek dalam penelitian ini adalah yang memenuhi kriteria sebagai berikut: (a) Guru BK yang sudah bekerja di MAN Yogyakarta III selama 2 tahun atau lebih. (b) Guru BK yang melakukan konseling kelompok. Selanjutnya guru BK yang dimaksud adalah ibu Failasufah, S. Ag.⁶⁰

Selanjutnya, siswa yang dijadikan subyek memiliki kriteria sebagai berikut : (a) siswa kelas X (b) mengikuti kegiatan konseling kelompok (c) siswa yang cenderung memiliki efikasi diri rendah. Adapun siswa yang memenuhi kriteria ada 12, dan yang dipilih memiliki efikasi diri rendah ada 7 siswa, yaitu ACIMA, AA, FNF, FKN, HR, HN, dan KDA. Hal ini didasarkan pada hasil DCM⁶¹ dan skala validasi efikasi diri.

⁵⁸ Sanapiah Faisal, *Format-Format Penelitian Sosial*, (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2008), hlm. 109.

⁵⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R & D*, (Bandung: alfabeta, 2012), hlm. 218.

⁶⁰ Hasil observasi.

⁶¹ Hasil DCM tertera pada lampiran.

Tabel. 1
Data Subyek

No	Inisial	Kelas
1	ACIMA	X IPS 3
2	AA	X IPS 3
3	FNF	X IPS 3
4	FKN	X IPS 3
5	HR	X IPS 3
6	HS	X IPS 3
7	KDA	X IPS 3

b. Obyek Penelitian

Obyek penelitian yaitu permasalahan-permasalahan yang menjadi titik sentral perhatian suatu penelitian.⁶² Obyek penelitian ini adalah tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri siswa MAN Yogyakarta III dan faktor penghambat atau pendukung pelaksanaan konseling kelompok.

3. Metode Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi sebagai teknik pengumpulan data dan mempunyai ciri yang spesifik apabila dibandingkan dengan teknik yang lain. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar.⁶³ Observasi atau pengamatan adalah kemampuan seseorang

⁶² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), hlm. 115.

⁶³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D...*, hlm. 145.

untuk menggunakan pengamatannya melalui hasil kerja panca indra mata serta dibantu dengan panca indra lainnya.

Metode observasi adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian melalui pengamatan dan penginderaan.⁶⁴

Teknik pelaksanaan observasi ini dapat dilakukan secara langsung yaitu pengamat berada langsung bersama objek yang diselidiki dan tidak langsung yakni pengamatan yang dilakukan berlangsungnya peristiwa yang diselidiki.⁶⁵

Penulis melakukan observasi non partisipan melalui pengamatan yang terkait dengan penelitian. Secara terperinci, observasi non partisipan yang dilakukan penulis untuk mendapatkan data mengenai gambaran umum lokasi penelitian yaitu MAN Yogyakarta III, serta untuk mendapatkan informasi mengenai hal-hal yang terkait dengan pelaksanaan konseling kelompok, seperti keadaan sekolah dan lingkungannya, serta faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan konseling kelompok.

b. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan jalan tanya jawab secara sepihak yang dikerjakan secara sistematis dan

⁶⁵ Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Pers, 2000), hlm. 100.

berlandaskan pada tujuan penelitian.⁶⁶ Sedangkan menurut Bimo Walgito, wawancara yaitu salah satu metode untuk mendapatkan data anak atau orang yang mengadakan hubungan secara langsung dengan informan (*face to face relation*).⁶⁷

Dalam penelitian ini menggunakan wawancara tidak terstruktur yaitu wawancara yang bebas di mana penulis tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk mengumpulkan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.⁶⁸

Metode wawancara digunakan untuk mendapatkan data lebih mendalam mengenai pelaksanaan konseling kelompok, faktor yang meningkatkan efikasi diri siswa serta faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan konseling kelompok.

Dengan metode wawancara ini di harapkan penulis dapat memperoleh data, baik secara lisan maupun tertulis mengenai pelaksanaan kegiatan konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri siswa MAN Yogyakarta III, yaitu data siswa, data tentang sarana dan prasarana, serta data-data lainnya.

⁶⁶ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, Jilid II, (Yogyakarta: Andi Offset, 1989), hlm. 217.

⁶⁷ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah III*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1995), hlm. 4.

⁶⁸ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 74.

c. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data dengan dokumentasi adalah pengambilan data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen.⁶⁹ Dokumentasi merupakan catatan peristiwa penting yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), biografi, peraturan dan kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang dapat berupa gambar, patung, film, dan lain-lain. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.⁷⁰

Metode dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk mendapatkan data tentang profil MAN Yogyakarta III yang meliputi letak geografis, sarana dan prasarana, sejarah berdiri dan berkembangnya sekolah, visi, misi dan tujuan sekolah, struktur organisasi, dan jenis kegiatan ekstra kurikuler yang ada di MAN Yogyakarta III, serta program kerja tahunan BK.

⁶⁹ Husaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar, *Metode Penelitian Sosial*, (Jakarta: Bumi Kasara, 1996), hlm. 59.

⁷⁰ Sugiono, *Memahami Penelitian Kualitatif...*, hlm. 82.

4. Metode Keabsahan Data

Metode keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara triangulasi. Triangulasi dalam hal ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. William Wiersma menunjukkan tiga cara memperoleh keabsahan data dengan cara triangulasi. Tiga cara triangulasi tersebut adalah:⁷¹

- a. Triangulasi sumber, dilakukan dengan mengecek data yang diperoleh melalui beberapa sumber.
- b. Triangulasi teknik, dengan mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda.
- c. Triangulasi waktu, data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara di pagi hari pada saat narasumber masih segar, belum banyak masalah, akan memberikan data yang lebih valid, sehingga lebih kredibel.

Dalam penelitian ini, yang digunakan adalah triangulasi sumber yaitu dengan cara mengecek data dari berbagai sumber yang diaplikasikan kepada guru BK serta siswa yang telah melaksanakan konseling kelompok.

⁷¹ *Ibid.*, hlm. 273-274.

5. Metode Analisis Data

Dalam proses analisis data menurut Miles dan Huberman dalam Sugiyono mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif deskriptif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Berikut langkah-langkah dalam analisis data deskriptif kualitatif: ukuran kejenuhan data ditandai dengan tidak diperolehnya lagi data atau informasi baru. Aktivitas dalam analisis meliputi reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*) serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (*conclusion drawing/ verivication*).⁷²

a. Data Reduction (Reduksi Data)

Reduksi data diartikan secara sempit sebagai proses pengurangan data, namun dalam arti yang lebih luas adalah proses penyempurnaan data, baik pengurangan terhadap data yang kurang perlu dan tidak relevan, maupun penambahan terhadap data yang dirasa masih kurang.

Reduksi data diawali dengan merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya terhadap isi dari suatu data yang berasal dari lapangan. Sehingga data yang telah direduksi dapat memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencari bila diperlukan tentang

⁷² *Ibid.*, hlm. 246.

hasil pengamatan. Dengan begitu, dalam reduksi ini ada data yang akan terbuang dan ada pula data yang terpilih.

b. Data Display (Penyajian Data)

Penyajian data merupakan proses pengumpulan informasi yang disusun berdasar kategori atau pengelompokan-pengelompokan yang diperlukan. Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah penyajian data. Penyajian data merupakan proses menampilkan data secara sederhana dalam bentuk kata-kata, kalimat, dan naratif dengan maksud agar data yang telah dikumpulkan dikuasai oleh penulis sebagai dasar pengambilan kesimpulan yang tepat.

c. Conclusion Drawing / Verification

Penarikan kesimpulan/verifikasi merupakan proses perumusan makna dari hasil penelitian yang diungkapkan dengan kalimat yang singkat-padat dan mudah difahami, serta dilakukan dengan cara berulang kali melakukan peninjauan mengenai kebenaran dari penyimpulan itu, khususnya berkaitan dengan relevansi dan konsistensinya terhadap judul, tujuan dan perumusan masalah yang ada. Penelitian ini diharapkan dapat menjawab rumusan masalah yang dikemukakan di awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten dalam mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikumpulkan merupakan kesimpulan yang kredibel.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian tentang pelaksanaan konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri siswa di MAN Yogyakarta III, dapat disimpulkan bahwa: (1) pelaksanaan konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri terdiri dari beberapa tahap, yaitu: tahap pembentukan kelompok, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap penutupan, tahap evaluasi dan tahap tindak lanjut. (2) Faktor penghambatnya adalah sulitnya menentukan waktu pelaksanaan konseling kelompok serta kurang mendukungnya sarana dan prasarana yang ada. Faktor pendukung kegiatan konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri yaitu tersedianya sumber daya manusia dan adanya guru BK yang mumpuni dalam pelaksanaan konseling kelompok.

B. Saran-saran

Demi meningkatkan mutu MAN Yogyakarta III serta kemajuan pelaksanaan bimbingan konseling yang ada di MAN Yogyakarta III, penulis berusaha memberikan masukan dan pertimbangan terhadap penerapan layanan bimbingan konseling, diantaranya:

1. Menambah fasilitas di ruang BK, yaitu ruang khusus konseling kelompok agar kegiatan konseling kelompok dapat berjalan dengan efektif dan diharapkan agar dapat memfasilitasi guru BK sehingga

dapat melaksanakan kegiatan-kegiatan dalam layanan bimbingan dan konseling.

2. Diharapkan seluruh siswa MAN Yogyakarta III memanfaatkan jasa layanan bimbingan konseling agar mereka dapat mengembangkan diri dalam meningkatkan potensi yang dimiliki dengan lebih memperhatikan sosialisasi yang telah diberikan oleh guru BK.
3. Untuk guru pembimbing, diharapkan dapat memberikan perlakuan atau perhatian khusus kepada siswa yang memiliki efikasi diri rendah sebagai upaya dalam meningkatkan efikasi diri dengan pendekatan personal.
4. Untuk peneliti selanjutnya, melihat keterbatasan yang ada serta kelebihan dan kekurangan yang dimiliki masing-masing, maka diharapkan bagi peneliti selanjutnya mengenai pelaksanaan konseling kelompok dapat memberikan lebih banyak lagi kontribusi khususnya untuk jurusan bimbingan dan konseling islam, sehingga guru bimbingan memiliki banyak upaya untuk yang dapat diterapkan untuk meningkatkan efikasi diri siswa.

C. Penutup

Alhamdulillah, rasa syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri siswa MAN Yogyakarta III. Penulis menyadari bahwa saat pelaksanaan penelitian sampai penulisan skripsi banyak sekali

adanya kekurangan sehingga penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk memperbaiki skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Bandura, *Self-Efficacy The Exercise Of Control*, New York: W. H. Freeman And Company, 1997.
- Abu Huraeroh dan Purwanto, *Dinamika Kelompok*, Bandung: PT Refika Aditama, 2006.
- Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2000.
- Aunur Rahim Fakih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, Yogyakarta: Pusat Penerbitan UII Press, 2001.
- B. Slamet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: PT. Garmedia Widia Sarana Indonesia, 1994.
- Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah III*, Yogyakarta: Andi Offset, 1995.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jakarta: PT. Dua Grafika, 2009.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2005.
- Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, Yogyakarta: IRCiSoD, 2012.
- Hallen A, *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Quantum Teaching, 2005.
- Herlina Siwi Widiani, "Peranan Keberfungsian Keluarga dan Efikasi terhadap Reaksi Stress", *Jurnal Humanitas*, Vol. 5, No. 2, Agustus, 2008.
- Husaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar, *Metode Penelitian Sosial*, Jakarta: Bumi Kasara, 1996.
- Indriyo Gitosudarmo, *Perilaku Keorganisasian*, Yogyakarta: BPFE, 1997.
- Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, Bandung: Mandar University Press, 1995.
- Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang: UMM Press, 2014.
- Lexy J, Moeloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1993.

- Luthfi Noor Ichsan Mahendra, *Pelayanan Konseling Kelompok Terhadap Pelanggaran Tata Tertib Sekolah di MTs Negeri 1 Yogyakarta, Skripsi*, Tidak diterbitkan, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2012.
- Lauster, *Tes Kepribadian* (Terjemahan: D. H Gulo), (Jakarta: PT. Gramedia Pusaka Utama, 1998), hlm. 123.
- M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- M. Nur Ghufro dan Rini Rismawati, *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- Maulana Sulistio Aji, *Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kohesivitas Siswa SMA Negeri 1 Depok, Sleman Yogyakarta. Skripsi*, Tidak diterbitkan, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2015.
- Miftahun Ni'mah Suseno, *Pengaruh Pelatihan Komunikasi Interpersonal Terhadap Efikasi Diri sebagai Pelatihan pada Mahasiswa*, Yogyakarta: Ash-Shaff, 2012.
- Nurul Huda Abdullah, *Pelaksanaan Konseling Kelompok Terhadap Siswa Korban Bencana Merapi Di SMP Negeri 2 Cangkringan, Sleman, DI Yogyakarta. Skripsi*, tidak diterbitkan, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2014.
- Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004.
- Raditiana, "Pengembangan Model Peer Guidance untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa", <http://cara.meningkatkan.efikasi.diri.repository.com/2016/05/28/pengembangan-model-peer-guidance-untuk-meningkatkan-efikasi-diri-siswa>.
- Sanapiah Faisal, *Format-Format Penelitian Sosial*, Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2008.
- Saring Marsudi, *Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Surakarta: MUP, 2010.
- Setiawati, O. R, *Peran Konseling Karir untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Pengambilan Karir Siswa Perempuan SMP, Tesis*, Tidak diterbitkan, Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2009.
- Siti Hartinah DS, *Konsep-Konsep Bimbingan Kelompok*, Bandung: PT Refika Aditama, 2009

- Sofyan S, Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2009.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 1991.
- Suhartanti, Pelaksanaan Konseling Kelompok Terhadap Siswa Yang Mengalami Kesulitan Belajar (Studi Kasus Di MTsN Pundong), *Skripsi*, tidak diterbitkan, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2010.
- Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, Jilid II, Yogyakarta: Andi Offset, 1989.
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Interegasi)*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.
- Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Gramedia Widia Sarana Indonesia, 2008.

SATUAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

Sekolah : MAN Yogyakarta III
Kelas / Semester : X / Ganjil
Tahun Pelajaran : 2016/2017
Alokasi Waktu : 2 x 60 menit (2 pertemuan)

- A. Topik Bahasan : Efikasi Diri
B. Bidang : Pribadi
C. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
D. Fungsi Layanan : Pengentasan
E. Tujuan Layanan : Agar siswa mampu memahami dampak efikasi diri yang rendah dan mampu meningkatkan efikasi dirinya.

F. Sasaran Layanan : Siswa Kelas X IPS 1, X IPS 2, X IPS 3, X MIPA 1, X MIPA 2, X MIPA 3, X PK.

G. Uraian Kegiatan :

Pertemuan I

Pembentukan (10 menit)

- a. Guru pembimbing membentuk kelompok.
- b. Guru pembimbing mengucapkan salam dan do'a.
- c. Guru pembimbing melakukan pengenalan diri antar anggota kelompok.
- d. Guru pembimbing menyampaikan tujuan diadakan konseling kelompok.

Peralihan (5 menit)

- a. Guru pembimbing menjelaskan peranan anggota kelompok.
- b. Guru pembimbing menciptakan suasana interaksi yang kondusif.

Kegiatan (25 menit)

- a. Guru pembimbing menetapkan masalah atau topik yang dibahas.
- b. Guru pembimbing mengatur jalannya konseling kelompok agar tidak keluar dari topik permasalahan.
- c. Guru pembimbing memberikan dorongan dan penguatan.

Penutup (5 menit)

- a. Anggota kelompok menyampaikan kesimpulan dan keputusannya atas pemecahan masalah.
- b. Guru pembimbing menutup kegiatan konseling kelompok
- c. Guru pembimbing memberitahukan pertemuan selanjutnya.

Pertemuan II

Pembentukan (10 menit)

- a. Guru pembimbing membentuk kelompok.
- b. Guru pembimbing mengucapkan salam dan do'a.
- c. Guru pembimbing menyampaikan tujuan diadakan konseling kelompok.

Peralihan (5 menit)

- a. Guru pembimbing menjelaskan peranan anggota kelompok.
- b. Guru pembimbing menciptakan suasana interaksi yang kondusif.

Kegiatan (25 menit)

- a. Guru pembimbing menetapkan masalah atau topik yang dibahas.
- b. Guru pembimbing mengatur jalannya konseling kelompok agar tidak keluar dari topik permasalahan.
- c. Guru pembimbing memberikan dorongan dan penguatan.

Penutup (5 menit)

a. Anggota kelompok menyampaikan kesimpulan dan keputusannya atas pemecahan masalah.

b. Guru pembimbing menutup kegiatan konseling kelompok

Evaluasi (5 menit)

a. Guru pembimbing melakukan evaluasi terhadap kegiatan konseling kelompok.

Tindak Lanjut

a. Guru membuat tindak lanjut dari kegiatan konseling kelompok.

H. Tempat Layanan : Ruang BK

I. Pelaksana : Guru Pembimbing

J. Pihak yang berperan serta :

K. Alat dan Perlengkapan : Buku dan Pulpen

L. Rencana Penilaian :

a. Analisis proses : Aktifitas dan perhatian siswa selama mengikuti layanan Bimbingan

b. Analisis hasil : Siswa mampu memahami efikasi diri yang rendah pada remaja dan mampu meningkatkan efikasi dirinya.

M. Rencana Tindak Lanjut :

N. Catatan Khusus :

Sleman, Agustus 2016



Kepala Kantor Yogyakarta III

Adin Al Aziz, S. Pd
18901231998031002

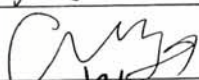
Guru Pembimbing

Failusufah, M. Pd. I
NIP. 19730729 200701 2 022

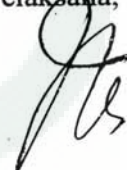
BERITA ACARA KONSELING KELOMPOK

Hari/tanggal : Jumat, 2 September 2016

Tempat : Ruang BK

NO	Nama	Kelas	TTD
1	Ahmad Chazm Izzil Mustofa As-shofi	X - IPS 3	
2	Aditya Alfiansyah	X IPS 3	
3	Fairuznisa Noor Fawwaziah	X IPS 3	
4	Fatikha Khoirun Nisa	X IPS 3	
5	Hanifah rahmadhani	X IPS 3	
6	Krisanti Dhiaz Ayuni	X IPS 3	
7	Bayu Oktavian	X IPS 3	

Pelaksana,



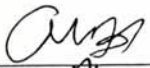
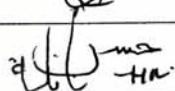
Failusufah, M. Pd. I



BERITA ACARA KONSELING KELOMPOK

Hari/tanggal : Jumat , 9 September 2016

Tempat : Ruang BK

NO	Nama	Kelas	TTD
1	Ahmad Chazm Izzil Mustofa As-shofi	Y - IPS 3	
2	Aditya Alfiansyah	X IPS 3	
3	Fairuznisa Noor Fawwaziah	X IPS 3	
4	Fatikha Khoirun Nisa	X IPS 3	
5	Hanifah rahmadhani	X IPS 3	
6	Krisanti Dhiaz Ayuni	X IPS 3	
7	Bayu Oktavian	X IPS 3	

Pelaksana,



Failusufah, M. Pd. I



UIN

Nomor: UIN.02/R.3/PP.00.9/2753.C/2012

**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN KALIJAGA**

Sertifikat

diberikan kepada:

Nama : NURINA CHOFIYANNIDA
NIM : 12220108
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah

Sebagai Peserta

atas keberhasilannya menyelesaikan semua tugas dan kegiatan

SOSIALISASI PEMBELAJARAN DI PERGURUAN TINGGI

Bagi Mahasiswa Baru UIN Sunan Kalijaga Tahun Akademik 2012/2013

Tanggal 10 s.d. 12 September 2012 (20 jam pelajaran)

Yogyakarta, 19 September 2012

a.n. Rektor

Pembantu Rektor Bidang Kemahasiswaan



Dr. H. Akhmad Rifa'i, M.Phil.
NIP. 19600905 198603 1006

شهادة اختبار كفاءة اللغة العربية

الرقم: UIN.02/L4/PM.03.2/6.22.10.15/2016

تشهد إدارة مركز التنمية اللغوية بأن

الاسم : Nurina Chofiyannida :

تاريخ الميلاد : ٢٨ سبتمبر ١٩٩٢

قد شاركت في اختبار كفاءة اللغة العربية في ٢١ يناير ٢٠١٦، وحصلت على درجة:

٤٧	فهم المسموع
٣٧	التركيب النحوية و التعبيرات الكتابية
٣٦	فهم المقروء
٤٠٠	مجموع الدرجات

هذه الشهادة صالحة لمدة سنتين من تاريخ الإصدار

جوكجاكرتا، ٢١ يناير ٢٠١٦

المدير



Dr. Sembodo Ardi Widodo, S.Ag., M.Ag.





TEST OF ENGLISH COMPETENCE CERTIFICATE

No: UIN.02/L4/PM.03.2/2.22.4.1603/2016

Herewith the undersigned certifies that:

Name : **Nurina Chofiyannida**
Date of Birth : **September 28, 1992**
Sex : **Female**

took Test of English Competence (TOEC) held on **February 10, 2016** by Center for Language Development of State Islamic University Sunan Kalijaga and got the following result:

CONVERTED SCORE	
Listening Comprehension	41
Structure & Written Expression	45
Reading Comprehension	58
Total Score	480

Validity: 2 years since the certificate's issued



Yogyakarta, February 10, 2016
Director,

Dr. Sembodo Ardi Widodo, S.Ag., M.Ag.
NIP. 19680915 199803 1 005



UJIAN SERTIFIKASI TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI

Nama : Nurina Chofiyannida
 NIM : 12220108
 Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi
 Jurusan/Prodi : Bimbingan Dan Konseling Islam
 Dengan Nilai :

diberikan kepada

No.	Materi	Nilai	
		Angka	Huruf
1.	Microsoft Word	90	A
2.	Microsoft Excel	45	D
3.	Microsoft Power Point	95	A
4.	Internet	100	A
5.	Total Nilai	82.5	B
Predikat Kelulusan		Memuaskan	

Yogyakarta, 4 April 2016

Kepala PTIPD



Agung Fatwanto, Ph.D.

NIP. 19770103 200501 1 003

Standar Nilai:

Nilai		Predikat
Angka	Huruf	
86 - 100	A	Sangat Memuaskan
71 - 85	B	Memuaskan
56 - 70	C	Cukup
41 - 55	D	Kurang
0 - 40	E	Sangat Kurang



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Bahwa yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurina Chofiyannida
Tempat, tanggal lahir : Kudus, 28 September 1992
Alamat Asal : Prambatan Kidul, Rt:006/Rw:003, Kaliwungu, Kudus
Alamat Yogyakarta : Sapen GK 1/576, Yogyakarta
No. HP : 085743355525
Jenis kelamin : Perempuan
Status : Mahasiswa
Agama : Islam
Kewarganegaraan : WNI
Email : Nurinanida@gmail.com
Pendidikan formal :

- RA NU Banat Kudus : 1998-1999
- MI NU Banat Kudus : 1999-2005
- Mts NU Banat Kudus : 2005-2008
- MA NU Banat Kudus : 2009-2011
- UIN Sunan Kalijaga : 2012-sekarang

Demikian DAFTAR RIWAYAT HIDUP ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 1 Desember 2016

(Nurina Chofiyannida)