

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *GROUP EXERCISE* UNTUK MENGEMBANGKAN EFIKASI DIRI SISWA SMA NEGERI 1 DARUL IMARAH

Martunis¹, Fitra Marsela^{*2}, Evi Rahmiyati³ dan Husnatul Fatimah⁴

^{1,2,3,4} Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala

* Corresponding Author: fitramarsela.fm@usk.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received : Oct 14, 2024

Revised : Nov 11, 2024

Accepted : Des 20, 2024

Available online : Des 30, 2024

Kata Kunci:

Bimbingan Kelompok, *Group Exercise*, Efikasi Diri.

Keywords:

Group Guidance, Group Exercise, Self-Efficacy.

ABSTRAK

Efikasi diri merupakan salah satu faktor penting yang harus dimiliki oleh siswa untuk mendukung keberhasilan belajarnya. Karena dengan adanya efikasi diri siswa akan memiliki keyakinan positif terhadap diri sendiri, mandiri, serta independen ketika berhadapan dengan tugas sekolah. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki inisiatif yang tinggi untuk dirinya sendiri khususnya dalam memaksimalkan aktivitas dan hasil belajarnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan efikasi diri siswa SMA Negeri 1 Darul Imarah. Populasi penelitian ini berjumlah 213 siswa jumlah sampel 10 siswa. Teknik pengampilan sampel yang digunakan pada penelitian ini

adalah *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dan uji wilcoxon. Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa tingkat efikasi diri siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* termasuk dalam kategori sangat rendah. Kedua, gambaran efikasi diri siswa sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* sebanyak delapan kali pertemuan, terdapat pengembangan efikasi diri pada siswa dan berada pada kategori tinggi. Ketiga, berdasarkan hasil hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* efektif digunakan untuk mengembangkan efikasi diri siswa.

ABSTRACT

Self-efficacy is one of the important factors that students must have to support their learning success. Because with self-efficacy students will have positive beliefs about themselves, be independent, and independent when dealing with school assignments. Students who have high self-efficacy will have high initiative for themselves, especially in maximizing their learning activities and results. The purpose of this study was to see the effectiveness of group guidance services with group exercise techniques to develop the self-efficacy of SMA Negeri 1 Darul Imarah students. The population of this study amounted to 213 students with a sample size of 10 students. Data analysis techniques using descriptive analysis and wilcoxon test. Based on the results of the study, it was concluded that the level of self-efficacy of students before being given group guidance services with group exercise techniques was in the very low category. Second, the picture of student self-efficacy after being given group guidance services with group exercise techniques for eight meetings, there

is a development of self-efficacy in students and is in the high category. Third, based on the results of the hypothesis, it can be concluded that group guidance with group exercise techniques is effectively used to develop students' self-efficacy.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



PENDAHULUAN

Selama masa remaja, sikap dan perilaku siswa sekolah menengah atas mengalami berbagai perubahan. Berbagai jenis perubahan yang dialami tidak jauh dari permasalahan tidak memahami diri sendiri dan belum mencapai perkembangan diri yang optimal. Seperti yang dikatakan oleh Hurlock, (Fajrianti, N, 2019: 29) hal tersebut dipengaruhi oleh tanggung jawab semakin besar dan banyak seiring bertambahnya usia dan semakin berkurangnya waktu untuk dirinya sendiri. Hurlock juga mengutarakan bahwa ada beberapa prinsip perkembangan yang terdapat pada anak yaitu (a) dasar-dasar permulaan adalah sikap kritis, (b) peran kematangan belajar, (c) mengikuti pola tertentu yang dapat diprediksi, (d) setiap individu berbeda, (e) setiap perkembangan anak memiliki perilaku karakteristik, (f) setiap perkembangan memiliki resiko, (g) perkembangan dibantu oleh stimulus, (h) perkembangan dipengaruhi oleh perubahan budaya, dan (i) harapan sosial pada setiap tahap perkembangan (Sumanto, dkk, 2020).

Sekolah merupakan wadah yang diharapkan menjadi zona bagi siswa untuk mengembangkan sikap dan perilaku yang akan digunakan pada kehidupan sehari-hari. Di sekolah siswa diajarkan cara bersosialisasi, membuat keputusan, serta bertanggung jawab dan yakin terhadap tugas sekolah yang diberi. Namun, kenyataannya banyak siswa yang belum sepenuhnya bertanggung jawab dan yakin atas tugas yang diberi dan sering mengeluh ketika mendapati tugas dari guru, merasa putus asa ketika mendapati tugas yang sulit hingga tidak yakin bahwa dirinya mampu mengerjakan tugas tersebut. Hal ini disebabkan oleh efikasi diri rendah.

Bandura dalam Feist & Feist, (Pangestuti, 2020) mengartikan bahwa efikasi diri pada siswa akan membentuk sikap yang akan dipilih, sebesar apa usaha yang akan dilakukan terhadap suatu kegiatan, bagaimana mereka memiliki keahlian untuk menanggulangi tantangan dan kegagalan, serta bagaimana hasil baik atau buruk dari sebuah tugas bisa memengaruhi cara mereka bertindak ke depannya. Semua karakteristik tersebut akan mempengaruhi prestasi belajar siswa. Maka dari itu, penting bagi siswa untuk memiliki efikasi diri yang kuat agar mereka tetap maju, karena keyakinan diri sangat memengaruhi perkembangan kepribadian siswa di sekolah.

Menurut Santrock (Lubis, I.S.L., 2018) efikasi diri adalah kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam menguasai dan mewujudkan sesuatu yang bermanfaat. Efikasi diri merupakan komponen pengetahuan diri yang paling berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari individu. Karena setiap tindakan yang dilakukan untuk mencapai tujuan serta keadaan yang dihadapi oleh individu ditentukan oleh efikasi diri. Hal ini dikarenakan efikasi diri adalah hasil dari cara individu memproses informasi, seperti pengambilan keputusan, keyakinan, dan harapan tentang seberapa mampu mereka untuk menyelesaikan tugas atau melakukan tindakan tertentu guna mencapai tujuan yang diinginkan.

Myers (Pangestuti, 2020) juga mengatakan bahwa dalam kehidupan sehari-hari, efikasi diri berguna untuk mengarahkan seseorang dalam mewujudkan tujuan yang menantang tetapi tetap bertahan menghadapi tantangan. Hal ini membuktikan bahwa efikasi diri memiliki kontribusi yang kuat terhadap resiliensi seseorang. Maka dari itu, *self efficacy* penting dalam menghadapi segala tantangan hidup. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah peristiwa disekitar mereka, tetapi sebaliknya seseorang dengan efikasi diri yang rendah merasa bahwa mereka pada dasarnya tidak ada daya dan kemampuan apapun terhadap diri mereka sendiri.

Sebagai seorang pelajar, siswa penting untuk memiliki efikasi diri yang tinggi karena efikasi diri yang tinggi akan membawa siswa pada keyakinan ketika melakukan suatu tugas yang diinginkannya dengan hasil yang diharapkan. Idealnya, siswa sekolah menengah atas dimana sistem kognitifnya yang mulai matang sudah mampu untuk menganalisa suatu masalah dan menemukan probabilitas penyelesaian masalah dalam berbagai situasi dan kondisi. Kemampuan ini menuntut siswa untuk secara objektif mengevaluasi potensi dan keterbatasan mereka serta kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan dan menyelesaikan masalah. Rendahnya efikasi diri merupakan permasalahan yang sebagian besar dialami oleh siswa. Mereka takut dan tidak yakin terhadap diri sendiri apakah mampu melewati tantangan tersebut dan menyerah ketika merasa tugas yang diberikan diluar batas kemampuannya hingga menjadi stress akibat tekanan tugas yang dihadapinya.

Kondisi ini muncul karena rendahnya efikasi diri sehingga siswa tidak dapat merangsang pemikiran dan perilaku positif untuk perkembangannya yang optimal. Septianingsih, dkk (Pangestuti, 2020) mengemukakan karakteristik siswa Orang yang memiliki kepercayaan diri rendah menunjukkan kecenderungan untuk (a) pasif, (b)

menghindari tugas yang menantang, (c) mengembangkan ambisi yang sulit dicapai, (d) tidak memiliki semangat untuk mencoba, (e) menyerah dengan mudah, (f) menyerah dan tidak bersemangat, (g) menyalahkan masa lalu atas kekurangan kemampuan, (h) cemas, (i) mencari alasan atau pembenaran untuk kegagalan.

Penelitian tentang efikasi diri siswa telah dilakukan oleh para peneliti sebelumnya untuk membantu individu, terutama siswa sekolah menengah, membentuk efikasi diri yang tinggi dan mendukung perkembangan belajar yang optimal hingga di masa yang akan datang. Indawasih, dkk (2019) melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik modelling simbolik terhadap efikasi diri siswa, yang diimplementasikan pada siswa kelas 11 sekolah SMK N 11 Semarang. Hasil penelitian yang dilakukan menyatakan hasil bahwa adanya peningkatan efikasi diri dari kategori baik menjadi sangat baik. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik modelling dapat meningkatkan efikasi diri siswa.

Dari hasil penelitian tersebut, efikasi diri perlu untuk dikembangkan agar setiap siswa memiliki keyakinan dan kemampuan dalam menghadapi kesulitan terutama dalam belajar. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri dengan latihan. Latihan membuat seseorang semakin berkembang. Salah satu teknik latihan yang terdapat dalam bimbingan dan konseling adalah teknik latihan kelompok (*group exercise*). Jacob pada 2012 mengatakan bahwa seseorang diberikan kesempatan untuk belajar melalui pengalaman.

Peneliti memilih teknik *group exercise* sebagai upaya yang bertujuan untuk meningkatkan efikasi diri siswa. Penelitian ini tidak hanya berpusat pada satu latihan saja, tetapi dipusatkan pada upaya yang efektif untuk meningkatkan keyakinan diri siswa. Terdapat 14 (empat belas) teknik yang bisa digunakan dalam latihan kelompok yang dipakai sesuai dengan jenis permasalahan dan kebutuhan (Jacobs et al., 2012: 223-224). Pada penelitian ini, peneliti memfokuskan pada latihan kelompok dengan teknik *written, arts and crafts, creative props, group decision dan dilemma moral*.

METODE PENELITIAN

Pendekatan pada penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan suatu cara untuk melihat hubungan sebab-akibat antara dua variabel yang sengaja diteliti oleh peneliti dengan menyisihkan indikator lain yang berpengaruh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian layanan bimbingan

kelompok dengan teknik *group exercise* terhadap efikasi diri siswa sekolah menengah atas sebelum diberikan treatment dan sesudah pemberian treatment. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental design* dengan pola *one group design pretest* dan *posttest*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Darul Imarah dengan jumlah sampel 10 siswa dari 213 populasi. Teknik pengampilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala efikasi diri dalam bentuk skala *likert* dengan jumlah 37 butir item pernyataan yang disusun berdasarkan aspek-aspek efikasi diri yaitu kesulitan (*level*), kekuatan (*strength*) dan keluasan (*generality*).

Data yang didapatkan dari penelitian di analisis menggunakan analisis deskriptif dan di uji menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan efikasi diri selama pemberian *treatment* sebanyak delapan kali pertemuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Group Exercise* untuk mengembangkan efikasi diri siswa. Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 05 Januari s.d 09 Maret 2024. Penelitian ini dilakukan dengan struktural yaitu dimulai dari pengumpulan data *pre-test*, pemberian *treatment*, dan pengumpulan data *post-test*. Skala yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah skala efikasi diri yang diadaptasi dengan total 41 butir item pernyataan. Berdasarkan hasil analisis data, tingkat efikasi diri menunjukkan 10 siswa (5%) berada pada kategori sangat rendah, 45 siswa (21%) berada pada kategori rendah, dan 90 siswa (41%) berada pada kategori sedang, 55 siswa (26) berada pada kategori tinggi, dan 13 siswa (13%) berada pada kategori sangat tinggi.

Gambaran Efikasi Diri Siswa Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Group Exercise*

Untuk melihat Gambaran awal efikasi diri siswa di SMA Negeri 1 Darul Imarah, peneliti memberikan *pre-test* berupa skala efikasi diri untuk mendapatkan data awal. Skala efikasi diri tersebut dibagikan kepada seluruh angkatan kelas XI SMA Negeri 1 Darul Imarah yang berjumlah 213 siswa.

Tabel 1. Gambaran Umum Efikasi Diri Siswa Sebelum Diberikan Perlakuan

Kategori	Skor Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 84$	10	5%
Rendah	$84 < X \leq 99$	45	21%
Sedang	$99 < X \leq 113$	90	42%
Tinggi	$113 < X \leq 127$	55	26%
Sangat Tinggi	$X > 127$	13	6%
Total		213	100%

Gambaran Efikasi Diri Siswa Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Group Exercise*

Setelah melakukan *pre-test* dan mendapatkan data dan sampel berjumlah 10 orang siswa yang berada dalam kategori efikasi diri sangat rendah, maka diberikan layanan bimbingan kelompok sebanyak 8 kali pertemuan. Sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*, maka peneliti memberikan *post test* kepada siswa yang sudah diberikan perlakuan untuk melihat perbedaan efikasi diri sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok diberikan. Hasil *post-test* siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Gambaran Efikasi Diri Siswa Sesudah Diberikan Perlakuan

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 84$	0	0%
Rendah	$84 < X \leq 99$	0	0%
Sedang	$99 < X \leq 113$	0	0%
Tinggi	$113 < X \leq 127$	10	100%
Sangat Tinggi	$X > 127$	0	0%
Total		10	100%

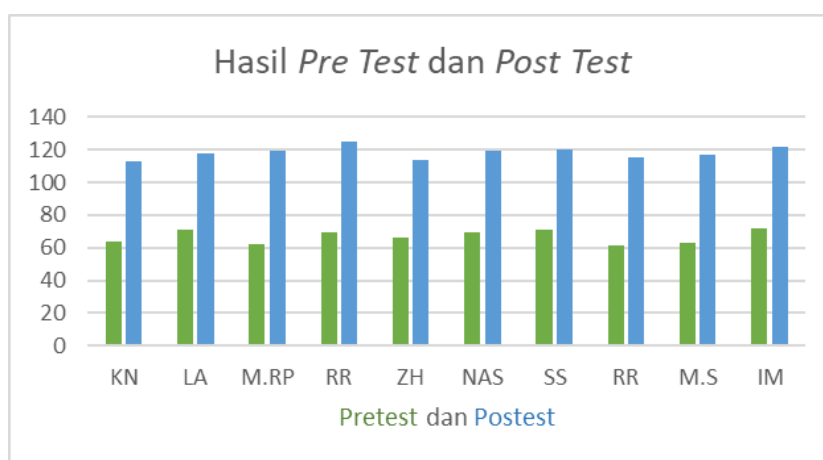
Hasil *post-test* yang diperoleh oleh siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok sebanyak 8 pertemuan terhadap 10 siswa yang awalnya memiliki tingkat efikasi diri yang sangat rendah mengalami peningkatan menjadi tingkat yang tinggi. Sebelumnya, terdapat 5% siswa atau sebagian kecil siswa yang termasuk dalam efikasi diri sangat rendah menjadi ke dalam bagian tinggi.

Gambaran Efikasi Diri Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Group Exercise*

Gambaran efikasi diri didik dapat dilihat perubahannya setelah dianalisis dan membandingkan antara skor sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Berikut merupakan tabel perbandingan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Tabel 3. Peningkatan Skor Efikasi Diri

No	Inisial	Pretest	Posttest	Peningkatan
1	KN	64	113	49
2	LA	71	118	47
3	M.RP	62	119	57
4	RR	69	125	56
5	ZH	66	114	48
6	NAS	69	119	50
7	SS	71	120	49
8	RR	61	115	54
9	M.S	63	117	54
10	IM	72	122	50
Rata-Rata		66,8	118,2	51,4



Gambar 1. Persentase Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Berdasarkan tabel dan gambar diatas, terlihat bahwa terdapat perbedaan antara skor sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan yaitu mengalami peningkatan skor rata-rata 51,4. Dalam kasus ini siswa mengalami peningkatan yang cukup pesat. Hal ini terjadi karena faktor-faktor baik internal maupun eksternal. Adapun faktor internal yang mempengaruhi ialah keadaan kondisi fisik dan mental yang sehat. Sedangkan dari faktor eksternal dipengaruhi oleh sesama anggota kelompok yang saling bekerja sama dan membantu satu sama lain sehingga meningkatkan ransangan untuk menyelesaikan suatu tugas yang diberi ketika pemberian perlakuan.

Tabel 4. Hasil Uji *Paired Samples Statistics*

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	66.8000	10	4.10420	1.29786
Posttest	118.2000	10	3.67575	1.16237

Tabel diatas menunjukkan hasil statistik deskriptif yang dapat disimpulkan bawah perolehan nilai rata-rata *pre-test* siswa yaitu 66,8 dan nilai rata-rata *post-test* 118.

Dari hasil ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pada efikasi diri siswa setelah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* diberikan. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa teknik *group exercise* dapat mempengaruhi dalam peningkatan efikasi diri siswa kelas XI SMA Negeri 1 Darul Imarah.

Tabel 5. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks* Efikasi Diri

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
	Ties	0 ^c		
Total		10		

a. *Posttest < Pretest*

b. *Posttest > Pretest*

a. *Posttest = Pretest*

Tabel diatas menunjukkan bahwa hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks* memperoleh perubahan sebelum dan sesudah *treatment* diberikan. Negative Ranks dengan nilai mean dan sum .00 dan Positive Ranks dengan nilai mean 5.50 dan nilai sum 55.00 yang artinya seluruh sampel mengalami pengembangan efikasi diri ditandai dengan nilai ties 0 dengan arti tidak ada kesamaan dari nilai *pretest* dan *posttest*.

Tabel 6. Hasil *Test Statistics^a*

<i>Test Statistics^a</i>	
	Posttest - Pretest
Z	-2.809 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil dari uji *Wilcoxon signed ranks tests*, maka nilai Z yang diperoleh yaitu sebesar -2.809^b dengan p value Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0.005 < 0.05$, sehingga bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* dapat mengembangkan efikasi diri siswa SMA Negeri 1 Darul Imarah.

Pembahasan

Penerapan teknik *group exercise* tidak hanya bisa dilakukan untuk layanan bimbingan dan konseling saja tetapi juga bisa dipakai dalam proses pembelajaran sehari-hari. Karena didalam teknik *group exercise* memiliki banyak sekali jenis-jenis latihan yang unik sehingga dapat merangsang siswa menjadi lebih semangat dan terbentuk efikasi diri yang lebih kuat dari sebelumnya. Menurut Manurung, 2018 (Karmila, N., & Raudhoh, S, 2021) efikasi diri merupakan suatu aspek pengetahuan tentang diri yang paling penting

dalam kehidupan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari karena efikasi diri mempengaruhi seseorang dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan guna mencapai tujuan meski didalam prosesnya memiliki tantangan yang harus dihadapi. Efikasi diri tidak dapat dilihat dalam bentuk wujud, tetapi efikasi diri terlihat dari diri seseorang dalam melakukan suatu tindakan.

Rendahnya efikasi diri yang rendah dapat menurunkan kualitas diri siswa mempengaruhi proses belajarnya. Adapun hal yang terpengaruhi ketika seseorang memiliki efikasi diri rendah antara lain: menghindari tugas, bolos, pasif, tidak berambisi, serta tidak memiliki tujuan hidup yang jelas. Sebaliknya, ketika seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi akan lebih bersemangat ketika diberi tugas dan tidak ragu untuk menyelesaikannya. Yeager (2021) menyatakan bahwa siswa yang memiliki efikasi diri rendah cenderung merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, sering meragukan diri sendiri, menghindari situasi yang menantang, dan cepat menyerah ketika menghadapi kesulitan. Mereka juga kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat atau ide-ide mereka.

Lent, R dkk (2021) menjabarkan karakteristik siswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi. Adapun siswa dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas, mengatasi tantangan, dan mencapai tujuan akademik. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan bersikap optimis, tidak mudah menyerah, dan berinisiatif dalam belajar serta memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai suatu keinginan dan prestasi. Kursein (Karmila, N., & Raudhoh, S, 2021) memaparkan faktor-faktor yang terdapat didalam efikasi diri, antara lain: 1) penentuan perilaku merupakan suatu penunjang pembentukan efikasi, 2) Besarnya usaha dan ketekunan dengan bentuk keyakinan, dan 3) cara berpikir dan respon emosional dalam pemecahan masalah yang sulit. Jika siswa mampu melakukan tiga faktor tersebut maka efikasi dirinya akan terbentuk dengan kuat sehingga dia tetap konsisten dengan tujuannya meskipun banyak hambatan yang dialami. Meski faktor yang disebutkan termasuk sederhana tetapi nyatanya masih banyak siswa yang belum bisa menerapkan dan memiliki efikasi diri rendah.

Untuk mengembangkan efikasi diri siswa salah satu alternatif yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*. Dalam bimbingan kelompok, terdapat tujuan yaitu membahas topik-topik yang terkandung permasalahan yang nyata. Dengan adanya pembentukan dinamika kelompok, siswa akan terdorong untuk ikut serta membicarakan dan berdiskusi tentang

topik yang dibahas dalam kelompok. Terlebih didalam teknik *group exercise* menyediakan banyak macam jenis teknik yang dapat dipakai sesuai dengan permasalahan yang ingin diselesaikan. Selain itu, *group exercise* juga menyediakan platform untuk penerimaan umpan balik dari teman sebaya dan fasilitator yang memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi kekuatan mereka dan area-area yang perlu dikembangkan (Durlak, J.A. dkk, 2021).

Adanya peningkatan efikasi diri oleh siswa tentunya dipengaruhi oleh beberapa hal. Seperti gaya kelekatan antara anggota kelompok, rasa hangat yang tersalur antara satu sama lain, goal orientasi yang terbentuk dalam kegiatan, enactive mastery experiences, dan persuasi verbal (Rima. F. A, dkk, 2022). Selain itu Johnson, D,W dkk (2021) juga memaparkan bagaimana *group exercise* dapat mengembangkan efikasi diri siswa, diantaranya siswa dapat berkolaborasi dan berinteraksi sesama tim kelompok, memberikan umpan balik kepada tim kelompok maupun tim lain, mengembangkan keterampilan, bekerja sama untuk mewujudkan tujuan yang ditetapkan dalam kelompok, serta mendapatkan pengalaman yang positif.

Menurut Marsela, F (2018) teknik *group exercise* menawarkan dorongan kepada orang-orang dalam bentuk sesi bimbingan kelompok yang berlangsung dalam dinamika kelompok. *Group exercise* mempunyai cara tersendiri untuk membangkitkan suatu gairah bagi siswa yaitu dengan cara memberi latihan yang seru dan tidak monoton. Teknik *group exercise* berorientasi pada kegiatan yang terstruktur dan terukur baik dalam penggunaan waktu, pembahasan materi ataupun resiko yang akan didapat. Dengan begitu, teknik *group exercise* dapat dihubungkan untuk mengembangkan efikasi diri siswa yang didalamnya membahas topik tentang keyakinan diri sendiri untuk menghadapi suatu tugas/tantangan. Pada proses pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*, siswa dapat melatih dirinya untuk bekerja mandiri dan yakin terhadap hasil kerja kerasnya sendiri.

Dirujuk dari hasil yang diperoleh, pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan efikasi diri efektif dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.005 karena $\text{sig} < 0.05$ yang berarti 95% pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercise* guna mengembangkan efikasi diri siswa berhasil.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan sebelumnya, maka diperoleh kesimpulan:

1. Tingkat efikasi diri siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* berada pada kategori sangat rendah dengan nilai rata-rata 66.8.
2. Gambaran efikasi diri siswa SMA Negeri 1 Darul Imarah sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* sebanyak 8 kali terdapat pengembangan pada efikasi diri siswa yang sebelumnya berada pada kategori sangat rendah menjadi kategori tinggi.
3. Berdasarkan hasil hipotesis, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* berpengaruh atau efektif digunakan untuk mengembangkan efikasi diri siswa. Hal ini dibuktikan oleh hasil dari uji Wilcoxon dengan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,005 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Saran

Guru bimbingan dan konseling diharapkan untuk menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* sebagai suatu upaya untuk mengembangkan efikasi diri siswa serta dapat mengembangkan teknik *group exercise* guna memberikan layanan bimbingan kelompok kepada siswa. Untuk peneliti selanjutnya Hasil penelitian terkait dengan pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan efikasi diri siswa SMA Negeri 1 Darul Imarah belum sepenuhnya dilaksanakan dengan sempurna. Pelaksanaan sesi dengan waktu yang terbatas membuat hasil yang diperoleh juga terbatas. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya dapat melaksanakan penelitian dengan lebih maksimal, sehingga hasil yang diperoleh maksimal. b. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* menggunakan metode yang berbeda sehingga menciptakan perbandingan hasil yang didapat.

DAFTAR PUSTAKA

- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (Eds.). (2021). "Handbook of social and emotional learning: Research and practice (2nd ed.)". *Guilford Press*.

- Fajrianti, N. (2019). "Pengaruh Tingkat Efikasi Diri Terhadap Tingkat Perilaku Menyontek Pada Siswa SMAP Swasta X di Kawasan Giri, Gresik". *Doctoral Dissertation*, Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Indawasih, N., Retnaningdyastuti, M. T. S. R., & Setiawan, A. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Simbolik Terhadap Efikasi Diri Siswa. *JANACITTA*, 2(1). <https://doi.org/10.35473/jnctt.v2i1.222>
- Jacobs, dkk. 2010. "Group Counseling Strategies and Skills". *United States. Cengage Learning*.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2021). "Joining Together: Group Theory and Group Skills (13th ed.)". Pearson.
- Karmila, N., & Raudhoh, S. (2021). "Pengaruh efikasi diri terhadap kemandirian belajar siswa". *Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(1), 36-39. <https://doi.org/10.55215/pedagonal.v5i1.2692>
- Lent, R. W., Sheu, H., Gloster, C. S., & Wilkins, G. (2021). "Longitudinal Test Of The Social Cognitive Model Of Well-Being In The Academic Context: A Latent Growth Curve Analysis". *Journal of Counseling Psychology*, 68(2), 197-209. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.09.002>
- Lubis, I. S. L. (2018). "Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Proskratinasi Akademik Mahasiswa". *Jurnal Diversita*, 4 (2), 90-98.
- Marsela, F., Rusmana (2019). The Effectiveness of Exercises Group Technique for the Development of Senior High School Adolescents'. *Gratitude Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 214, 59-62
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302-314. <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>