

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *GROUP EXERCISE* UNTUK MENGEMBANGKAN *SELF EFFICACY* SISWA DI SMP PGRI 1 PALEMBANG

Meilda Sholehatun Islamiah¹, Syska Purnama Sari², Endang Surtiyoni³

¹ meildaislamiahh@gmail.com, ² syskapurnamasari@gmail.com, ³ surtiyoniendang@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Palembang

Abstract

Self efficacy is a self-belief in one's ability to achieve expected goals. Low self-efficacy in students has an impact on student achievement and their inner abilities. The study aims to determine the effect of group guidance with group exercise techniques in developing students' self-efficacy. Group exercise techniques in group guidance which include writing, drawing, and pasting photos as a medium of self-expression are chosen so that students practice self-skills in a supportive group situation. The purposeful sampling technique was used to select 6 students, with 2 students having high self-efficacy, 2 students having moderate self-efficacy, and 2 students having low self-efficacy. This research uses a pre-experimental method with The One Group Pretest Posttest design. Data were collected through a self-efficacy questionnaire developed based on Bandura's theory with aspects of magnitude, generality, and strength. The intervention was carried out for 3 meetings. The results showed a significant increase in self-efficacy scores after receiving group guidance with group exercise techniques with an average pretest score of 126 and an increase in posttest 170 so that the percentage increased to 35% from before and after treatment. The results of the Wilcoxon test show that there is a significant effect with an asymptotic significance value of 0.027 greater than the 0.05 limit, which indicates H_a is accepted and H_o is rejected. This indicates that the group exercise technique applied is effective in developing the self-efficacy of junior high school students.

Keywords: *Group Guidance, Group Exercise, Self Efficacy*

Abstrak

*Self efficacy merupakan keyakinan diri terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Rendahnya self efficacy pada siswa memiliki dampak pada prestasi siswa dan kemampuan dalam diri mereka. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* dalam mengembangkan *self efficacy* siswa. Teknik *group exercise* dalam bimbingan kelompok yang meliputi menulis, menggambar, dan menempelkan foto sebagai media ekspresi diri dipilih agar siswa melatih keterampilan diri dalam situasi kelompok yang mendukung. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purpose sampling* sebanyak 6 siswa dan 2 siswa memiliki tingkat percaya diri yang tinggi, 2 siswa dengan tingkat percaya diri yang sedang dan 2 siswa dengan tingkat percaya diri yang rendah. Penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen dengan design *The One Group Pretest Posttest*. Data dikumpulkan melalui angket *self efficacy* yang dikembangkan berdasarkan teori Bandura dengan aspek *magnitude, generality, dan strength*. Intervensi dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor *self efficacy* yang signifikan setelah*

mendapatkan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* dengan rata-rata skor *pretest* 126 dan mengalami peningkatan *posttest* 170 sehingga persentase meningkat menjadi 35% dari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai signifikansi asymptotic sebesar 0.027 lebih besar dari batas 0.05 yang menunjukkan H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini mengindikasikan teknik *group exercise* yang diterapkan efektif dalam mengembangkan *self efficacy* siswa menengah pertama.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, *Group Exercise*, *Self Efficacy*

PENDAHULUAN

Setiap manusia terlahir dengan potensi dan kemampuan yang berbeda-beda. Kompetensi yang dimiliki setiap individu menjadi pendukung dalam membentuk *self efficacy* mereka agar dapat menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dalam konteks pendidikan, *self efficacy* menjadi indikator keberhasilan bagi siswa. *Self efficacy* bukanlah sesuatu yang tetap maupun bawaan, melainkan sebuah kualitas dalam diri yang dapat dikembangkan dan dipertahankan sepanjang hidup. Kesuksesan dalam mencapai tujuan, dorongan lingkungan yang baik dari orang-orang di sekitar, dan kondisi emosi yang positif memiliki kontribusi dalam meningkatkan *self efficacy* dalam diri siswa.

Self efficacy yang ada dalam diri siswa memiliki kemandirian serta kepercayaan pada diri dalam mengelola waktu dan strategi belajar dalam kehidupannya. *Self efficacy* yang dimiliki siswa dapat mempengaruhi hidup mereka untuk mencapai tujuan hidup mereka. Ketiadaan *self efficacy* pada siswa memiliki dampak kurang baik dalam hal sikap, tindakan, pola pikir yang ditandai dengan kesulitan siswa dalam mengambil sebuah keputusan, siswa akan menghindari dari tugas-tugas yang diberikan dianggap sulit, siswa akan membatasi diri dalam mengeksplorasi kemampuan yang dimiliki, jika hal ini terus berlanjut siswa akan mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, siswa juga dapat mengalami kecemasan baik pada akademik maupun non akademik, serta mengalami resiliensi yang rendah dalam menghadapi tantangan kehidupan mereka di masa mendatang.

Sejalan dengan fenomena, banyak kalangan melakukan penelitian terhadap rendahnya *self efficacy* pada siswa. Penelitian yang dilakukan oleh (Baharuddin., 2024) terdapat 11 siswa di SMA Negeri 7 Takalar yang mengalami rendahnya *self efficacy* dalam belajar terlihat dari keseharian siswa di sekolah yaitu siswa dapat kesulitan diri dalam belajar, siswa tidak percaya diri untuk tampil di depan kelas, belum tekun mengerjakan tugas, sulit memperhatikan guru saat menjelaskan materi pembelajaran di

kelas, setelah dilaksanakan bimbingan kelompok dengan Teknik role play siswa mengalami perubahan yang signifikan ditandai dengan siswa dapat mengatasi kesulitan serta lebih percaya diri tampil di depan kelas”.

Berdasarkan fenomena, siswa yang mengalami rendahnya *self efficacy* juga terjadi di SMP PGRI 1 Palembang. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yakni terdapat siswa mengalami rendahnya *self efficacy* ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut : 1). siswa merasa malu saat maju di depan kelas, 2). siswa tidak berani mengungkapkan pendapat, 3). siswa merasa ragu untuk menjawab dan bertanya kepada gurunya, 4). siswa belum mengetahui kemampuan yang dimilikinya. Hal ini juga disampaikan oleh guru Bahasa Indonesia bahwa siswa juga kadang merasa malu untuk mengeluarkan pendapat di dalam kelas ketika mulai pelajaran.

Pada permasalahan yang terjadi untuk memberikan bantuan kepada siswa terhadap rendahnya *self efficacy* dengan menggunakan layanan Bimbingan dan Konseling. Dalam hal ini bimbingan kelompok merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk memberikan bantuan kepada sekelompok siswa secara bersamaan, dengan menggunakan dinamika kelompok interaksi setiap anggota untuk mencapai tujuan bersama. Pelaksanaan bimbingan kelompok sangat tepat untuk digunakan. Siswa akan saling berbagi pengalaman dan perasaan terkait *self efficacy* mereka, sehingga nantinya diharapkan siswa dapat mengembangkan kemampuan yang mereka miliki, serta mendapatkan dukungan sosial dalam proses pengembangan diri mereka.

Pelaksanaan bimbingan kelompok terdapat berbagai teknik, salah satunya teknik *group exercise*. Teknik Latihan merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan *self efficacy* pada siswa dan melalui teknik ini siswa didorong untuk mampu mengeksplorasi pendapat melalui media seperti menulis, menggambar dan menempelkan foto, kemudian dapat saling menerima masukan dari setiap anggotanya. Penerapan bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercise* diberikan agar membangun suasana nyaman pada saat pelaksanaan bimbingan kelompok sehingga dapat membantu siswa yang mengalami kecemasan saat pelaksanaan bimbingan kelompok berlangsung, hal ini dilakukan agar membantu siswa agar mampu meningkatkan *self efficacy* dengan saling mengungkapkan hasil yang sudah dikerjakan, serta memberikan ruang untuk membantu siswa melakukan sharing bersama kelompok terkait *self efficacy*.

Penerapan teknik *group exercise*, juga dilakukan oleh penelitian sebelumnya, seperti dilakukan oleh (Marsela, 2024) penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* berpengaruh dan efektif digunakan untuk mengembangkan efikasi diri siswa.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Wulandari, 2020) mengemukakan bimbingan kelompok teknik *group exercise* dapat meningkatkan resiliensi siswa *broken home* kelas XI SMK Muhammadiyah Cangkringan. Teknik *group exercise* berupa menulis, menggambar dan menempelkan foto dapat membantu siswa mengembangkan potensi yang dimilikinya serta dapat menghadapi kesulitan dan resiko dalam dirinya.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *Pre Eksperimen* jenis design *The One Group Pretest Posttest Design*. Desain ini mencakup pengukuran sebelum dan sesudah penerapan dilakukan. Populasi yang digunakan kelas VIII.2 sebanyak 23 siswa SMP PGRI 1 Palembang. Sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan mengambil jumlah populasi yang dilakukan berdasarkan pertimbangan dan tujuan tertentu yang ada dalam populasi, yaitu 6 siswa dengan *self efficacy* tinggi, sedang dan rendah.

Instrumen yang digunakan adalah uji validitas an reabilitas yang digunakan menggunakan pengukuran skala likert. Hasil uji validitas dari 45 pernyataan terdapat 37 yang valid dengan reliabilitas $0,932 > 0,06$. selanjutnya dilakukan olah ata dengan uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS versi 27.

RESULTS AND DISCUSSION/HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk menentukan populasi memiliki data berdistribusi normal. Dalam penelitian, uji normalitas yang digunakan untuk pretest dan posttest menggunakan Shapiro-Wilk dengan SPSS 27. Berikut hasil uji normalitas yang diperhitungkan sesuai dengan sampel penelitian :

Tabel 1. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.214	6	.200*	.853	6	.165
posttest	.200	6	.200*	.911	6	.441

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 1. Uji normalitas didapatkan, hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk*, nilai sig. *pretest* 0,165 dan nilai sig. *posttest* sebesar 0,441. Menunjukkan nilai sig > 0,05 sehingga ditarik kesimpulan hasil uji normalitas berdistribusi normal

2. Uji Wilcoxon

Tabel 2. Hasil Uji Coba Wilcoxon

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	6 ^b	3.50	21.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Tabel 2. Hasil uji coba *wilcoxon* yang dilakukan, penelitian melibatkan 6 sampel dengan karakteristik yang berbeda. Analisis menunjukkan seluruh data memperlihatkan terdapat perubahan positif dari kondisi *pretest* dan *posttest*, tanpa adanya perubahan negatif. Secara spesifik, keenam sampel mengalami peningkatan dengan rata-rata

peringkat sebesar 3.50 dan jumlah total peringkat 21.00. Terdapat adanya perubahan yang konsisten dan positif. Setiap sampel menunjukkan perkembangan dan peningkatan dari pengukuran awal (*pretest*) menuju pengukuran akhir (*posttest*).

Tabel 3. Uji Wilcoxon

Test Statistics^a

		posttest - pretest
Z		-2.207 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		.027

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan Hasil statistik, didapatkan nilai Z sebesar -2.207, dan nilai signifikansi asymptotic sebesar 0.027. Menunjukkan H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan kata lain, terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*.

Tabel 4. Tabel Distribusi Data *Pretest* Dan *Posttest Self Efficacy*

Statistics

		pretest	posttest
N	Valid	6	6
	Missing	0	0
Mean		126.1667	170.1667
Median		120.0000	171.0000
Mode		88.00	158.00 ^a
Std. Deviation		37.25274	9.19601
Variance		1387.767	84.567
Range		83.00	22.00
Minimum		88.00	158.00
Maximum		171.00	180.00
Sum		757.00	1021.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Hasil analisis statistik menunjukkan peningkatan yang signifikan, rata-rata skor responden meningkat dari 126 pada tahap awal (*pretest*) menjadi 170 pada tahap akhir (*posttest*). Peningkatan skor mencerminkan perkembangan positif dalam persepsi kemampuan diri siswa. Pengujian statistik menggunakan metode Wilcoxon menghasilkan nilai signifikansi 0,027, yang jauh di bawah batas 0,05. Dengan kata lain, intervensi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan *self efficacy*.

Secara keseluruhan, menunjukkan melalui pendekatan yang tepat, *self efficacy* dapat ditingkatkan secara signifikan, membuka peluang baru dalam memahami dan mengembangkan potensi siswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP PGRI 1 Palembang mengenai pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan *self efficacy* siswa, diperoleh temuan yang menunjukkan adanya perubahan positif pada tingkat *self efficacy* siswa setelah diberikan perlakuan dengan rata-rata skor *pretest* 126 dan mengalami peningkatan *posttest* 170 sehingga persentase meningkat menjadi 35% dari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Penelitian dilaksanakan melalui serangkaian kegiatan *group exercise* yang meliputi teknik menulis, menggambar, dan menempelkan foto sebagai media ekspresi diri dan refleksi bagi para siswa.

Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai signifikansi asymptotic sebesar 0.027 lebih besar dari batas 0.05 yang menunjukkan H_a diterima dan H_0 ditolak, mengindikasikan teknik *group exercise* yang diterapkan efektif dalam mengembangkan *self efficacy* siswa di SMP PGRI 1 Palembang. Teknik *group exercise* memungkinkan siswa dapat mengetahui banyaknya masalah yang akan muncul jika mereka tidak memiliki *self efficacy*. Dengan teknik *group exercise*, siswa diarahkan untuk mengidentifikasi masalah-masalah yang muncul terkait dengan pengetahuan dan sikap (Ayub et al., 2023).

Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* berjalan sesuai dengan tujuan yang dicapai. Dalam bimbingan kelompok memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan dalam bersosialisasi serta mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, serta sikap dalam mendukung perilaku yang lebih

efektif (Hartanti, 2022). Bimbingan kelompok efektif membantu siswa untuk mengubah perilaku menjadi lebih percaya diri dalam belajar sehingga memiliki keyakinan untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas sulit yang diberikan (Rachmayanie & Makaria, 2021). Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk membantu memberikan tingkat kenyamanan saat pelaksanaan, membantu mengembangkan diskusi dan fokus siswa, mengalihkan fokus, dan menciptakan kesenangan dan relaksasi selama pelaksanaan bimbingan kelompok (Fahriza et al., 2020).

Penelitian ini dilakukan terhadap 6 siswa kelas 8.2 melalui tiga sesi kelompok bimbingan. Setiap sesi mengikuti tahapan standar: Tahapan bimbingan kelompok yang diberikan sesuai dengan rencana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, yaitu tahap awal, tahap peralihan, tahap inti, tahap akhir dan tindak lanjut (Farozin, 2016). Sesi pertama menggunakan teknik *latihan kelompok* menulis untuk mengeksplorasi pengalaman keberhasilan dan kekuatan diri peserta. Sesi kedua teknik *latihan kelompok* menggambar digunakan untuk memvisualisasikan impian dan cita-cita siswa. Dan sesi ketiga aktivitas menempelkan foto (kolase) digunakan dengan tema tokoh inspiratif, keberhasilan, perjalanan hidup, dan hal-hal yang disyukuri.

Setelah tiga sesi intervensi, dilakukan *posttest* yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam *self efficacy* siswa. Rata-rata peningkatan mencapai 35%, dengan STN mengalami peningkatan tertinggi sebesar 84%, diikuti AA (80%), MW (43%), ZAS (42%), serta FOF dan NA masing-masing 5%. Komposisi kategori siswa berubah dari sebelum intervensi (2 siswa kategori tinggi, 2 sedang, 2 rendah) menjadi setelah intervensi (3 siswa kategori tinggi, 3 sedang, 0 rendah). Perubahan perilaku juga terlihat jelas: siswa yang sebelumnya malu dan tidak berani berbicara kini lebih lancar berkomunikasi, sementara siswa dengan kategori tinggi menjadi sangat berani mengeluarkan pendapat dan yakin akan kemampuannya. Hasil penelitian ini mendukung teori Bandura bahwa *efikasi diri* dapat ditingkatkan melalui *pengalaman keberhasilan* (mastery experience), sebagaimana terlihat dari perubahan positif yang dialami siswa setelah mengikuti program bimbingan kelompok.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan *self efficacy* siswa di SMP PGRI 1 Palembang adalah sebagai berikut :

1. Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* dapat mengembangkan *self efficacy* siswa, dibuktikan dengan adanya perubahan positif pada tingkat *self efficacy* siswa setelah diberikan perlakuan dengan rata-rata skor *pretest* 126 dan mengalami peningkatan *posttest* 170 sehingga persentase meningkat menjadi 35% dari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.
2. Setelah diberikan perlakuan menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai signifikansi asymptotic sebesar 0.027 lebih besar dari batas 0.05 yang menunjukkan H_a diterima dan H_0 ditolak, mengindikasikan teknik *group exercise* yang diterapkan efektif dalam mengembangkan *self efficacy* siswa di SMP PGRI 1 Palembang.

REFERENSI

- Ayub, M., Hidayat, D. R., & Fitri, S. (2023). Teknik buzz group dan teknik group exercises Sebagai strategi meningkatkan self efficacy pengambilan keputusan karir. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9.
- Baharuddin, Z., Aryani, F., & Pandang, A. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Play Terhadap Peningkatan Self Efficacy dalam Belajar Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia. 5(2), 2686–2875. <https://doi.org/10.31960/konseling.v5i2.2235>
- Fahriza, I., Aini, N. Q., Rayaginansih, S. F., & Adiputra, S. (2020). Group Exercise Technique For Developing Adolescents Resilience. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 9(04). www.ijstr.org
- Farozin, M., Suherman, U., Triyono, Purwoko, B., Hafina, A., Yustiana, Y. R., Budiman, N., Wahyuni, E., Sugiyanto, Krishnawati, N., Koesmayanti, D. R., Bachrie, S., Supriatna, M., Surur, N., Rahayu, E. S., Asrowi, Bhintarti, C. P., Ismail, T., Nursiawaty, I., ... Sukmaja. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Kemendikbud.
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan Kelompok* (L. N. Riandika, Ed.).
- Marsela, F., Rahmiyati, E., & Husnatul Fatimah, dan. (2024). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Exercise Untuk Mengembangkan Efikasi Diri Siswa SMA Negeri 1 Darul Imarah. *Journal Visipena*, 15(2), 128–139. <https://ejournal.bbg.ac.id/visipena>

Rachmayanie, R., & Makaria, C. (2021). *Increasing Academic Self-Efficacy Through Group Guidance in Class VIII Students of SMP Negeri 25 Banjarmasin*.
www.kompasiana.com

Wulandari, D., Wahyudi, A., Alhadi, S., & Putra Bhakti, C. (2020). *Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Group Exercise Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Siswa Broken Home Kelas XI SMK Muhammadiyah Cangkringan*.