

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

**Meilda Sholehatun Islamiah**

**2021141015**

**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. 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***