BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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”.

Kemudian, penelitian lain yang dilakukan oleh (Ferdiansyah, 2020):

“Terdapat siswa mengalami masalah *self efficacy* yang rendah dalam kemampuan diri mereka, dilihat dari hasil pencapaian belajar, ketidakmampuan untuk fokus dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, siswa juga mengalami kecemasan dan rasa malas untuk belajar yang berdampak negatif pada proses pembelajaran siswa”.

Dari kedua pendapat dapat disimpulkan, pada saat ini siswa masih banyak mengalami rendahnya *self efficacy* dalam diri mereka.

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.

Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* belum pernah dilaksanakan oleh guru Bimbingan dan Konseling di SMP PGRI 1 Palembang. Untuk itu, berdasarkan permasalahan, maka dengan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Group Exercise* Untuk Mengembangkan *Self Efficacy* Siswa Di SMP PGRI 1 Palembang”**

1.2 Masalah Penelitian

Latar belakang masalah diatas dijelaskan maka peneliti dapat menyimpulkan identifikasi masalah 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.

1.2.1 Pembatasan Lingkup Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, peneliti memberikan batasan masalah yang akan diteliti hanya pada lingkup pelaksanaan bimbingan kelompok berbasis seni yang terdiri dari menulis, menggambar, dan menempel foto untuk mengembangkan *self efficacy* siswa kelas VIII di SMP PGRI 1 Palembang.

1.2.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan lingkup masalah sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Berapa persentase kenaikan sebelum dan sesudah dilakukan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan *self efficacy*?
- 2) Apakah terdapat pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan *self efficacy*?

1.3 Tujuan Penelitian

- 1) Untuk mengetahui persentase kenaikan sebelum dan sesudah dilakukan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan *self efficacy*.
- 2) Untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan *self efficacy*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam bidang layanan bimbingan dan konseling di sekolah serta dapat menambah wawasan dan keilmuan dalam bimbingan kelompok, khususnya membantu siswa dalam meningkatkan *self efficacy* mereka.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat membantu meningkatkan *self efficacy* pada siswa.
- 2) Bagi guru khususnya bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dalam memberikan bantuan dan dukungan yang diperlukan siswa sehingga dapat meningkatkan pelayanan BK.
- 3) Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi sekolah mengenai layanan bimbingan dan konseling terhadap *self efficacy* siswa di sekolah.
- 4) Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian serupa dengan memperluas subjek penelitian pada tingkat pendidikan maupun instansi yang berbeda untuk melihat efektivitas teknik group exercise dalam mengembangkan *self efficacy* pada konteks yang lebih bervariasi.