

## **LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI-SOSIAL UNTUK SISWA YANG MEMILIKI *SELF-EFFICACY* RENDAH**

**(studi kasus pada salah satu siswa kelas VII di MTs YPIA Cikeris yang memiliki  
*self-efficacy* rendah)**

**Nur rahmani<sup>1</sup>, Tita Rosita<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>nuyyrahmanii@gmail.com, <sup>2</sup>titarosita794@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
IKIP Siliwangi

### **Abstrak**

Bimbingan pribadi-sosial merupakan salah satu pilihan layanan dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling untuk siswa dalam membantu menentukan dan mengembangkan dirinya secara optimal dan mandiri sesuai dengan kewajibannya sebagai makhluk Tuhan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan bimbingan pribadi-sosial untuk anak yang memiliki *self-efficacy* rendah. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan pelaksanaan layanan bimbingan pribadi-sosial di MTs YPIA Cikeris terdiri dari 4 tahap, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi dan tindak lanjut. Bentuk layanan bimbingan pribadi-sosial untuk mengembangkan *self-efficacy* yang rendah yaitu dengan metode bimbingan tidak langsung dan metode bimbingan langsung adapun materi yang disampaikannya yaitu motivasi, percaya diri, harga diri, penyesain diri dan mengontrol emosi. Hasil penelitian menunjukkan siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah perlahan dapat menentukan dan mengembangkan kemampuan dirinya dalam lingkungan sosialnya di sekolah.

**Kata Kunci:** Bimbingan Pribadi-Sosial, *Self-efficacy*.

---

### **PENDAHULUAN**

Setiap siswa dilahirkan ke dunia dengan kondisi fisik, dan karakter yang berbeda. Kondisi yang telah melekat sejak lahir akan menjadi pembawaan yang akan terus tumbuh dan berkembang. Namun, tumbuh dan berkembang itu tidak terjadi dengan sendirinya. Untuk dapat tumbuh dan berkembang dengan baik yang telah dibawa sejak lahir membutuhkan sarana dan prasarana yang semuanya berada dalam diri dan lingkungan siswa yang bersangkutan. Sarana dan prasarana itu dapat berupa makanan, sosioemosional

kelengkapan belajar, serta suasana yang memungkinkan akan berkembangnya pertumbuhan itu.

Secara realita banyak siswa yang mengalami masalah-masalah rumit, sebenarnya masalah yang sering dialami oleh siswa tersebut berasal dari dalam dirinya sendiri. Sehingga, tanpa disadari siswa dapat menciptakan suatu permasalahan yang kaitannya erat dengan kemampuan serta keyakinan pada dirinya. Misalnya siswa bersikap pasif, menghindari tugas yang sulit bagi dirinya, aspirasinya lemah, dan siswa tidak dapat memegang komitmennya / komitmennya rendah, terlalu fokus pada kekurangan yang ada pada dirinya, lebih memilih diam daripada melakukan upaya apapun untuk permasalahan yang dihadapinya, berkecil hati karena kegagalannya, mudah stress dan menjadi depresi, memikirkan alasan untuk gagal, menganggap kegagalan adalah karena kurangnya kemampuan yang dimilikinya.

Dalam melaksanakan tugas-tugas pelayanan, konselor akan menghadapi siswa yang sedang mengalami perkembangan. Oleh karena itu, pada saat pelayanan bimbingan dan konseling diberikan selain harus memahami aspek perkembangan siswa, seorang konselor juga harus dapat melihat arah perkembangan siswa itu selanjutnya. Adanya saling keterkaitan antara faktor pembawaan dengan lingkungan, serta antra berbagai aspek perkembangan perlu menjadi khasanah pemahaman konselor dalam menghadapi sasaran layanannya sebagai dasar upaya diagnosis, prognosis, dan pemberian bantuan bagi individu yang bersangkutan (Prayitno dan Amti, 2008: 158-167).

Menurut Bandura (dalam Gloria A. Tangkeallo 2014 : 26), *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang akan kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan suatu tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian tertentu. *Self efficacy* menurut Bandura (dalam Ferdyansyah, 2020), merupakan masalah persepsi subyektif artinya *self-efficacy* bukan selalu memperlihatkan kemampuan yang sebenarnya, akan tetapi berhubungan dengan suatu keyakinan yang dimiliki oleh setiap individu.

*Self-efficacy* merupakan unsur kepribadian yang berkembang melalui pengeamatan individu terhadap akibat tindakan yang dilaluinya dalam situasi tertentu. Persesi seseorang mengenai dirinya dibentuk selama hidupnya melalui *reward* dan *punishment* dari orang-orang disekiternya. Unsur penguat (*reward* dan *punishment*) lama-kelamaan dihayati sehingga terbentuk pengertian dan keyakinan mengenai kemampuan diri.

Yusuf (2004) (dalam Hardi Santosa 2013:4) menyatakan bahwa layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial adalah proses pemaknaan diri dalam kebermaknaan sosial atau proses pengembangan pribadi yang bercirikan keshalihan individual dan kesalihan sosial. Menurut Bimo Walgito (dalam Atifah Hanum 2018:25) bahwa bimbingan pribadi-sosial adalah upaya dalam membantu murid dalam mengembangkan sikap, jiwa dan tingkah laku pribadi dalam kehidupan kemasyarakatan dari lingkungan yang besar (Negara dan masyarakat dunia), berdasarkan ketentuan landasan bimbingan dan penyuluhan yakni dasar Negara, haluan Negara, tujuan Negara dan tujuan pendidikan Nasional.

Dalam permasalahan inilah, bimbingan pribadi-sosial merupakan salah satu pilihan layanan dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling untuk siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah, agar dapat membantu siswa dalam menentukan dan mengembangkan kemampuan dirinya secara optimal dan mandiri, serta dapat membantu siswa untuk mengenali lingkungan sosialnya.

Sesuai dengan hasil observasi dalam lingkungan sekolah siswa kerap mengalami permasalahan dalam belajar mengajar yang menunjuk pada masalah pribadi-sosialnya, sehingga berakhir pada rendahnya keyakinan diri dalam mempertimbangkan sejauh mana siswa dapat mengatasi hambatan yang terjadi dalam dirinya atau bisa disebut dengan *self efficacy*. Dari apa yang sudah dijelaskan diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial untuk Siswa yang Memiliki *Self-efficacy* Rendah”.

## **METODE**

Pendekatan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian studi kasus. Studi kasus adalah suatu jenis pendekatan untuk mempelajari, menerangkan, atau menginterpretasikan suatu kasus dalam konteksnya secara natural tanpa adanya intervensi dari pihak luar. Kelebihan dari jenis penelitian studi kasus ini peneliti dapat mempelajari subyek/siswa secara mendalam dan menyeluruh. Teknik pengumpulan data dengan wawancara dan dokumentasi. Wawancara dan dokumentasi digunakan untuk menjawab tentang pelaksanaan dan pemberian materi guru bimbingan konseling untuk *self-efficacy* siswa yang rendah di MTs YPIA Cikeris.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ditentukan dengan mendeskripsikan hasil wawancara dan dokumentasi. Pedilaksanaan bimbingan pribadi-sosial di MTs YPIA Cikeris sangatlah dibutuhkan untuk siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah, dan kurang memiliki pemahaman tentang permasalahan pribadi maupun sosial. Ini di karenakan siswa masih dalam perkembangan masa remaja sehingga sering mengalami masalah yang terjadi pada diri pribadi serta keadaan sosialnya. Oleh karena itu, pemberian bimbingan di MTs YPIA Cikeris ini, sangatlah penting untuk pengembangan siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah.

### 1. Tahap perencanaan

Pada tahap ini guru bimbingan konseling melakukan identifikasi masalah yang dimiliki para siswa. Hal ini bertujuan untuk mengenal siswa dari gejala-gejala perilaku yang berbeda. Mengidentifikasi permasalahan yang dimiliki siswa berdasarkan hasil pengamatan dan informasi dari beberapa pihak yaitu wali kelas ataupun siswa yang bersangkutan. Berdasarkan data dari wali kelas didapat informasi mengenai masalah belajar siswa yang bersangkutan dengan *self-efficacy* siswa, sehingga dapat diatasi permasalahan tersebut melalui layanan bimbingan pribadi-sosial.

### 2. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan ini dilakukan sesuai dengan situasi dan kondisi siswa. Tindakan guru bimbingan konseling dalam mengatasi *self-efficacy* siswa diantaranya dengan memberikan dorongan yang bertujuan untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa ke yang lebih positif. Dorongan itu diberikan baik secara langsung ataupun tidak langsung kepada siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah.

Adapun implementasi yang diberikan dalam upaya mengembangkan siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah yaitu melalui layanan bimbingan dan konseling baik dengan metode langsung dan tidak langsung di antaranya: bimbingan klasikal, Kolaorasi dengan wali kelas, Kunjungan rumah dan papan bimbingan.

#### a. Bimbingan klasikal

Bimbingan klasikal yang di maksud, adalah bimbingan yang diberikan kepada siswa berupa layanan dengan teknik sosiodrama yang dilakukan didalam kelas melibatkan seluruh siswa yang terdapat dikelas tersebut. Dengan tujuan agar siswa itu dapat lebih mengembangkan *self-efficacy* nya

b. Kolaborasi dengan wali kelas

Kolaborasi dengan wali kelas ini dalam rangka memperoleh informasi mengenai siswa yang memiliki masalah dengan *self-efficacy* yang rendah. Adapun yang dilakukan wali kelas untuk *self-efficacy* siswa yaitu menciptakan iklim kondusif bagi belajar siswa, memahami karakteristik siswa, memantau siswa yang berlmalah dengan *self-efficacy* yang rendah.

c. Kunjungan Rumah

Kunjungan rumah dilakukan untuk mengetahui faktor sosial yang bereda disekitar rumah yang menjadi pengaruh *self-efficacy* siswa rendah. Kunjungan rumah ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetaskan masalah siswa supaya masalah yang ada di lingkungan rumahnya (lingkngan keluarga) tidak mengganggu *self-efficacy* siswa.

d. Papan bimbingan

Dalam upaya meningkatkan *self-efficacy* siswa papan bimbingan ini yang berupa poster tentang motivasi akan diberikan kepada siswa yang bersangkutan agar ditempel didalam kamar dirumahnya. Walaupun papan bimbingan ini telah terpasang di kamarnya guru bimbingan konseling tetap memberikan penjelasan maksud atau arti dari papan bimbingan itu. Hal ini bertujuan untuk agar siswa lebih memahami apa arti dari setiap kalimat yang tertulis dalam poster, sehingga dapat mengembangkan *self-efficacy* siswa tersebut.

Dalam pelaksanaan bimbingan pribadi-sosial, materi yang diberikan untuk mengembangkan *self-efficacy* siswa yang rendah yaitu meliputi:

1) Motivasi

Menurut Mc.Donald (Sadirman A.M, 2014), Motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “*feeling*” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Dalam memotivasi untuk *self-efficacy* siswa, guru bimbingan konseling akan menciptakan kondisi dimana siswa yang bersngkutan merasa terdorong untuk mengungkapkan dan mendiskusikan keinginan, kebutuhan dan kondisinya secara sukarela, terbuka yang disertai keyakinan dan sikap percaya kepada peneliti. Materi yang disampaikan berupa motivasi beragama, motivasi belajar dan motivasi berprestasi.

2) Percaya Diri

Pemberian materi percaya diri ini menjadi inti dari peningkatan *self-efficacy* siswa. Rasa percaya diri yang kurang akan menyebabkan anak menjadi pasif, ragu, lemah, terbatas pada dirinya dan selalu merasa kurang. Sebaliknya, untuk siswa yang mempunyai rasa percaya diri dalam kesehariannya akan selalu merasa positif dan punya alasan untuk merasa bangga pada

dirinya. Tujuan memberikan materi percaya diri untuk siswa adalah agar siswa dapat mengatur dirinya sendiri khususnya untuk *self-efficacy*-nya. Dapat menuntun perasaan tanpa pengaruh dari orang lain. Siswa memiliki kecakapan dalam mengungkapkan perasaan.

a) Harga diri

Menurut Keliat (Rosleny Marlioni, M.Si, 2016), harga diri adalah penilaian individu tentang pencapaian diri dengan menganalisis seberapa jauh pelakunya sesuai dengan ideal diri. Ada juga harga diri rendah adalah menolak dirinya sebagai sesuatu yang berharga dan tidak bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri. Harga diri akan mampu menggambarkan kehidupan dan hak untuk dapat menikmati hidup untuk kebahagiaannya. Tujuan memberikan materi ini agar siswa dapat terlebih dahulu menghargai dirinya sendiri dan dapat pula menghargai orang yang ada disekitarnya.

b) Penyesuaian diri

Penyesuaian yang dimaksud adalah menyesuaikan diri dengan teman, guru, ataupun ruang kelas karena siswa yang banyak kelas dibagi menjadi 5 kelas yaitu kelas A,B,C,D, dan E.

c) Mengontrol Emosi

Emosi merupakan gejala perasaan seseorang yang disertai dengan perubahan atau perilaku fisik, seperti marah yang ditunjukkan dengan teriakan suara keras atau tingkah laku yang lainnya. Begitu pula sebaliknya, seseorang yang gembira akan melonjak-lonjak sambil tertawa lebar. Bentuk emosi diantaranya: takut, cemas, sedih, putus asa, kecewa, marah, senang, frustrasi, gelisah, dan lain-lain.

Dalam penyampaian materi khususnya mengontrol emosi guru bimbingan konseling mencampur adukan dengan ajaran agama yang mana agama merupakan tiang untuk memperkuat diri dari emosi negatif. Adapun tujuan dari penyampaian materi ini adalah berlatih untuk menenangkan diri, sikap lapang hati yang melegakan, dan melatih kesabaran.

Selain itu, dalam penyampaian materi mengontrol emosi juga menambahkan materi yaitu mengenai etika pergaulan. Hal ini diharapkan agar siswa dapat: 1) Belajar untuk mengenal, menerima, dan mengekspresikan emosi positif, seperti; senang, bahagia, dan lain-lain. 2) Melatih cara berkomunikasi dalam hal menyampaikan pendapat antara teman, guru, dan orang lain. 3) Belajar untuk mendengarkan orang yang berbicara.

Adapun layanan bimbingan konseling kepada siswa dengan bimbingan langsung sebagai berikut:

a) Bimbingan Individual

Bimbingan ini merupakan bentuk layanan yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan *self-efficacy* rendah pada siswa. Dalam pelaksanaannya teknik yang digunakan guru bimbingan konseling adalah percakapan pribadi. Percakapan akan dilakukan secara terbuka, yang selanjutnya siswa akan diarahkan menuju topik utama permasalahan yang sedang dihadapi. Setelah siswa menyampaikan pendapatnya, siswa akan dipancing untuk memperoleh perilaku yang diharapkannya. Selama proses itu guru bimbingan konseling terus-menerus memberikan nasihat untuk siswa. Ruang yang dipakai untuk memberikan bimbingan kepada siswa tersebut tidak ditentukan. Bimbingan disesuaikan dengan kondisi dan situasi kapan saja dan dimana saja.

b) Konseling Individu

Konseling individu merupakan proses lebih lanjut pemberian bantuan untuk siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah yang dilakukan secara individu sehingga dapat mengatasi hambatan perkembangan pada dirinya dan dapat mencapai perkembangan secara optimal pada kemampuan pribadi-sosial yang dimilikinya. Melalui konseling siswa dibantu untuk mengidentifikasi masalah *self-efficacy* yang dihadapinya, sehingga dapat mengetahui *self-efficacy* apa yang dimiliki, apa sebab-akibat dari *self-efficacy* tinggi dan rendah, bagaimana mengatasinya, dan dapat membuat keputusan secara tepat.

### 3. Evaluasi kegiatan

Tahap evaluasi adalah tahap penilaian mengenai hasil pemberian antan dan bimbingan yang telah diberikan pada siswa dengan evaluasi jangka pendek dan evaluasi jangka panjang. Yang dimaksud dengan evaluasi jangka pendek adalah berakhirnya bimbingan individual maupun kelompok. Sedangkan evaluasi jangka panjang yaitu dengan terus memantau perkembangan siswa yang bersangkutan melalui kelaorasi dengan wali kelas, guru mata pelajaran ataupun teman sekelasnya. Tujuan evaluasi ini untuk mengetahui hasil peningkatan siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah dengan bimbingan pribadi-sosial agar terus memiliki perkembangan yang baik. Selain itu agar siswa bisa mengatasi masalah yang sedang dialaminya.

### 4. Follow Up

Tahap follow up dilakukan dengan merencanakan kembali bimbingan pribadi-sosial apabila dalam penyelesaian masalah masih belum terselesaikan oleh guru bimbingan konseling

ataupun pihak sekolah. Sehingga perlu adanya campur tangan dari orang tua ataupun pihak yang dapat membuat terselesaikannya masalah siswa tersebut.

## PEMBAHASAN

*Self-efficacy* mengacu pada *judgement* seseorang atas kemampuan mereka untuk mengorganisasi dan melaksanakan pola kegiatan yang diperlukan untuk mencapai jenis-jenis performansi yang ditentukan”. *Self-efficacy* tidak berkenaan dengan keterampilan yang dimiliki seseorang, melainkan lebih berkenaan dengan *judgement* atas apa yang dapat dilakukan dengan keterampilan yang mereka miliki. Keyakinan *self-efficacy* mempengaruhi bagaimana orang merasakan, berfikir, dan bertindak. Orang dengan *self-efficacy* rendah, cenderung mempercayai sesuatu lebih tabah dalam menghadapi tekanan, depresi, dan kurang percaya diri.

Menurut Bandura, (dalam Atifah Hanum 2018:32) terdapat tiga aspek yang memberikan dorongan bagi terbentuknya *self-efficacy*, yaitu:

1. Pengharapan Hasil (*Outcome Expectancy*), yaitu adanya harapan terhadap kemungkinan hasil dari perilaku. Harapan ini dalam bentuk prakiraan kognitif tentang kemungkinan hasil yang akan diperoleh dan kemungkinan tercapainya tujuan.
2. Pengharapan Efikasi (*Efficacy Expectancy*), yaitu persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. *Self-efficacy* berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan.
3. Nilai Hasil (*Outcome Value*), yaitu nilai kebermaknaan atas hasil yang diperoleh seseorang. Nilai hasil yang sangat berarti akan memberikan pengaruh yang kuat pada motivasi seseorang untuk mendapatkannya kembali.

Pelaksanaan bimbingan pribadi-sosial untuk *self-efficacy* rendah pada siswa. akan dilakukan dengan konseling individual, siswa yang bersangkutan akan dibawa ke ruang guru bimbingan dan konseling untuk ditanya lebih lanjut mengenai *self-efficacy* nya.

Data yang dihasilkan dari pelaksanaan layanan bimbingan pribadi-sosial yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling baik itu secara klasikal, individual, ataupun kelompok. Secara keseluruhan bimbingan pribadi-sosial untuk siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah siswa MTs YPIA Cikeris diharapkan mempunyai respon sehingga tergolong dalam kategori dengan respon baik.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil informasi yang telah dikumpulkan oleh peneliti, pelaksanaan layanan bimbingan pribadi-sosial untuk anak yang memiliki *self-efficacy* rendah dapat dilakukan dengan bimbingan langsung dan tidak langsung.

Metode tidak langsung itu meliputi: bimbingan klasikal, kolaborasi dengan wali kelas, kunjungan rumah dan papan bimbingan. Sedangkan, dengan metode bimbingan langsung meliputi: bimbingan individu dan konseling individu.

Adapun materi yang disampaikan untuk *self-efficacy* siswa yaitu motivasi, percaya diri, harga diri, penyesuaian diri, mengontrol emosi, dan etika pergaulan. Secara keseluruhan bimbingan pribadi-sosial untuk siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah dapat ditindak lanjuti dengan konseling individual dengan beberapa kali pertemuan antara siswa dan guru bimbingan konseling.

## REFERENSI

- Alsa, Asmadi. (2014). *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif Serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi*. Depok: Pustaka Pelajar.
- A.Tangkeallo Gloria, Rijanto Purbojo, Kartika S. Sitorus. (2014). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Orientasi Masa Depan Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi*. (online). Volume.10 No.1. 2014
- Ferdiansyah, A., Rohaeti, E. E., & Suherman, M. M. (2020). Gambaran Self Efficacy Siswa Terhadap Pembelajaran. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 3(1), 16-23.
- Hanum, Atifah. (2018). Bimbingan Pribadi-Sosial Untuk Self-Efficacy Siswa Dan Implikasinya Pada Bimbingan Konseling Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Al Isyraq*. (Online) Volume.1 No. 1 2018
- Hardi Santosa. (2013). Program Bimbingan Dan Konseling Pribadi-Sosial Untuk Mengembangkan Perilaku Seksual Sehat Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling "Psikopedagogia"*. (Online). Volume.2 No 1. 2013
- Marliani, Rosleny. 2016. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Mukhid, Abd. (2009). Self-Efficacy (Perspektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya terhadap Pendidikan). *Tadris*. (online). Volume.4 No.1 2009

Prayitno dan Amti, E. (2008). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sardiman. (2016). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.