**ARTIKEL**

# EFEKTIVITAS TEKNIK BIBLIOKONSELING UNTUK MENGATASI EFIKASI DIRI RENDAH PADA SISWA KELAS X SMAN 1 PURWOASRI TAHUN PELAJARAN 2017/2018


**Oleh:**

**CHUMAINI HIDAYATULLOH**

**14.1.01.01.0142**

**Dibimbing oleh :**

1. **Dr. ATRUP, M.Pd.,M.M**
2. **SANTY ANDRIANIE, M.Pd**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**


**TAHUN 2018**

# SURAT PERNYATAAN
# ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

| | |
|---|---|
| Nama Lengkap | :CHUMAINI HIDAYATULLOH |
| NPM | :14.1.01.01.0142 |
| Telepun/HP | :085807181412 |
| Alamat Surel (Email) | :chumaini22@gmail.com |
| Judul Artikel | : Efektivitas Teknik Bibliokonseling untuk Mengatasi Efikasi Diri Rendah pada Siswa Kelas X SMAN 1 Purwoasri Tahun Pelajaran 2017/2018 |
| Fakultas – Program Studi | :FKIP- Bimbingan dan Konseling |
| Nama Perguruan Tinggi | : Universitas Nusantara PGRI |
| Alamat Perguruan Tinggi | : Jln.Kh.Achmad Dahlan No 76 Kediri |

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

| Mengetahui | | Kediri, 27 juli 2018 |
|---|---|---|
| Pembimbing I | Pembimbing II | Penulis, |
| Dr. ATRUP, M.Pd.,M.M<br>NIDN. 0709116101 | SANTY ANDRIANIE,M.Pd<br>NIDN. 0728018901 | CHUMAINI HIDAYATULLOH<br>NPM. 14.1.01.01.0142 |

# EFEKTIVITAS TEKNIK BIBLIOKONSELING UNTUK MENGATASI EFIKASI DIRI RENDAH PADA SISWA KELAS X SMAN 1 PURWOASRI TAHUN PELAJARAN 2017/2018

**CHUMAINI HIDAYATULLOH**
**14.1.01.01.0142**
FKIP – Bimbingan dan Konseling
Email:chumaini22@gmail.com
Dr. Atrup, M.Pd.,M.M[1] dan Santy Andrianie,M.Pd[2]

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa banyak siswa kelas X SMAN 1 Purwoasri menunjukkan gejala efikasi diri yang rendah seperti mengeluh apabila diberi tugas yang dirasa agak sulit, merasa tidak bisa sebelum mencoba mengerjakan tugasnya, dalam mengerjakan tugas kurang maksimal, tidak berani bertanya maupun berpendapat karena merasa ragu dengan kemampuannya, kurang meyakini akan kemampuan dirinya, merasa minder dengan temannya yang dianggap lebih pandai, cenderung lebih suka menghindar bila diberi kesempatan mengerjakan tugas, hal ini dapat membuat siswa enggan melakukan kewajibannya sebagai siswa. Permasalahan efikasi diri rendah ini juga belum pernah ditangani dengan teknik bibliokonseling. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik bibliokonseling untuk mengatasi efikasi diri rendah siswa kelas X SMAN 1 Purwoasri. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif model *one group pretest-posttes* dengan subjek penelitian 8 orang siswa-siswi kelas X SMAN 1 Purwoasri yang memiliki efikasi diri rendah, efikasi diri diukur dengan skala efikasi diri. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji-t dengan bantuan software IBM SPSS 23.0, hasil uji-t menunjukan nilai sig. (2-tailed) 0,005<0,05 dan nilai $t_{hitung}$ sebesar 4,059>$t_{tabel}$ 1,895. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah bibliokonseling efektif untuk mengatasi efikasi diri rendah pada siswa kelas X SMAN 1 Purwoasri. Berdasarkan kesimpulan tersebut peneliti menyarankan kepada guru BK untuk menggunakan teknik bibliokonseling sebagai alternatif perlakuan untuk mengatasi masalah efikasi diri rendah.

**KATA KUNCI : bibliokonseling, efikasi diri**

## I. LATAR BELAKANG

Pembangunan sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas saat ini sangat dibutuhkan, seiring dengan kemajuan berpikir dan kesadaran manusia akan diri dan dunianya. Pendukung utama tercapainya sasaran pembangunan sumber daya manusia Indonesia yang bermutu adalah pendidikan yang bermutu. Surya (dalam Widaryati, 2013: 94) mengemukakan bahwa pelajar yang efektif adalah mereka yang mampu melakukan kegiatan belajar dengan mendapatkan hasil sebaik-baiknya dan dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupannya. Keyakinan terhadap kemampuan diri yang di miliki mempunyai peran yang sangat penting dalam proses perkembangan individu.

Zimmerman (dalam Widaryati, 2013: 95) mengemukakan bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap pencapaian akademik dan mempengaruhi keberhasilan belajar siswa. Jadi dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi pelajar yang efektif siswa membutuhkan efikasi diri yang tinggi.

Namun menurut penelitian yang dilakukan Jumarin (dalam Widaryati, 2013: 95) menunjukkan bahwa efikasi diri siswa sebagian siswa SMA di Kabupaten Kulon progo rendah dan kurang. Selama masa PPL2 di SMAN1 Purwoasri peneliti menemukan gejala bahwa sebagian besar siswa memiliki efikasi diri yang rendah. Gejala tersebut antara lain siswa mengeluh apabila diberi tugas yang dirasa agak sulit, siswa sudah merasa tidak bisa sebelum mencoba mengerjakan tugasnya, dalam mengerjakan tugas kurang maksimal, tidak berani bertanya maupun berpendapat karena merasa ragu dengan kemampuannya, kurang meyakini akan kemampuan dirinya, merasa minder dengan temannya yang dianggap lebih pandai, cenderung lebih suka menghindar bila diberi kesempatan mengerjakan tugas. Hal ini juga di kuatkan dengan pernyataan teman-teman yang melakukan PPL2 di SMAN 1 Purwoasri bahwa banyak siswa yang mengeluh ketika di berikan tugas. Selain itu dari wawancara yang peneliti lakukan dengan salah satu guru guru BK diketahui bahwa permasalahan efikasi diri di kelas X belum di tangani dengan baik.

Dari data diatas dapat kita lihat bahwa ada kesenjangan yang jauh antara kondisi ideal efikasi diri dan kenyataan di lapangan dan jika tidak di atasi akan memberikan dampak negatif bagi siswa. Siswa yang mempunyai efikasi diri yang rendah cenderung menyerah ketika dihadapkan pada suatu permasalahan. Selain itu ia akan menetapkan target yang lebih rendah dan keyakinan terhadap pencapaian target juga rendah sehingga usaha yang dilakukan lemah, cenderung menghindar bila ada tugas. Dengan demikian, lemahnya efikasi diri dapat membuat siswa enggan melakukan kewajibannya sebagai siswa, yaitu belajar dengan baik dan pada ahirnya membuat prestasinya menurun.

Untuk mengatasi efikasi diri rendah pada siswa kelas X SMAN 1 Purwoasri dapat dilakukan dengan berbagai cara. Salah satu alternatif pendekatan yang saat ini mulai dikaji adalah bibliokonseling. Dijelaskan oleh Pehrsson & McMillen (dalam Hariyadi, dkk., 2014: 99) bawha"*Biblio-counseling* adalah membaca dan mendiskusikan buku-buku tentang situasi yang mirip dengan apa yang sedang dialami oleh anak-anak". Bibliokonseling dapat digunakan untuk mengatasi efikasi

diri rendah karena menurut pendapat dari Bandura (dalam Widaryati, 2013: 95) diantara faktor yang membentuk efikasi diri seseorang adalah pengalaman orang lain *(Vicarious experience)* dan suasana hati. Bibliokonseling dapat digunakan untuk meningkatkan efikasi diri siswa karena pada proses bibliokonseling dengan bacaan yang sesuai emosi positif siswa dapat bangkit, mendapat *Vicarious experience,* mendapatkan contoh dalam berperilaku, menemukan cara penyelesaian masalah dan bagaimana cara mencapai kesuksesan.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik mengangkat permasalahan tersebut untuk dilakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Teknik Bibliokonseling untuk Mengatasi Efikasi Diri Rendah pada Siswa Kelas X SMAN 1 Purwoasri Tahun Pelajaran 2017/2018"

## II. METODE

Penelitian ni menggunakan teknik ekperimen bentuk *one-group pretet-posttest design.* Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

$$O_1 \; X \; O_2$$

*One-Group Pretest-Posttest*

Keterangan :

O1 : Nilai *Pretest*

O2 : Nilai *Posttest*

X : *Treatment* Yang Diberikan

Hal pertama dalam pelaksanaan eksperimen menggunakan desain subyek tunggal ini dilakukan dengan memberikan tes kepada subjek yang belum diberi perlakuan disebut *pre test* (O1). Setelah didapat data *pre-test* kemudian dilakukan *treatment* (X) dengan teknik bibliokonseling untuk jangka waktu tertentu. Setelah dilakukan perlakuan diberikan lagi tes untuk mengukur efikasi diri siswa sesudah dikenakan variabel eksperimen (X), dalam *post test* akan didapatkan data hasil dari eksperimen dimana efikasi diri siswa meningkat atau tidak ada perubahan sama sekali. Bandingkan O1 dan O2 untuk menentukan seberapa besar perbedaan yang timbul, jika sekiranya ada sebagai akibat diberikannya variabel eksperimen.

Menurut Sugiyono (2013: 117) Populasi ialah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMAN 1 Purwoasri tahun akademik 2017/2018 yang berjumlah 272 siswa, dengan 8 kelas.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh

populasi. Menurut Sugiyono (2013: 118) teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Dalam penelitian ini untuk menentukan sampel, peneliti menggunakan *purposive sampling*. Pada penelitian ini penentuan sampel diawali dengan membagikan instrumen efikasi diri kepada seluruh siswa-siswi kelas X, dari data yang di dapatkan kemudian diambil siswa-siswi yang memiliki efikasi diri redah sebagai sampel. Dari hasil instrumen yang dibagikan didapat 8 siswa-siswi dengan efikasi diri rendah, 8 siswa-siswi inilah yang kemudian dijadikan sampel penelitiandan diberikan *treatment* berupa bibliokonseling.

Sugiyono (2013: 148) mendefinisikan instrumen penelitian sebagai suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala psikologis efikasi diri dengan model *likert* bentuk ceklis berisi 4 pilihan jawaban berupa (SS) Sangat Sesuai, (S) Sesuai, (TS) Tidak Sesuai, (STS) Sangat Tidak Sesuai yang disusun berdasarkan aspek serta indikator efikasi diri.

Sebelum dapat digunakan, *instrument* diuji validitas dan reliabilitas terlebihdahulu dengan melakukan uji lapangan, uji validitas dan reliabilitas dilakukan dengan bantuan software IBM SPSS 23. Setelah *instrument* dinyatakan valid dan reliabel proses pengumpulan data diawali dengan pemberian *pretest* kepada sampel yang telah ditentukan, setelah *pretest* diberikan dilakukan *treatment*, setelah *treatment* diberikan dilanjutkan dengan *posttest.* Data yang didapat dari *pretest* dan *posttest* kemudian ditabulasi dan dianalisis.

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif. Analisis data diawali dengan melakukan uji normalitas, uji normalitas data berfungsi untuk mengetahui apakah data yang masuk tergolong normal atau tidak normal. Uji normalitas terkomputerisasi menggunakan software SPSS versi 23.0 dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Data berdistribusi normal jika taraf signifikasinya $\geq$ 0,05 sedang jika taraf signifikansinya $\leq$ 0,05 data dinyatakan tidak normal. Jika data dinyatakan normal maka analisisnya menggunakan uji *parametrik*, sedang jika tidak normal maka analisisnya menggunakan uji *nonparametrik*.

Analisis data dilanjutkan dengan uji hipotesis dengan menggunakan Uji t dengan asumsi bahwa data berdistribusi normal. Pengujiannya menggunakan software SPSS versi 23.0. Langkahnya diawali dengan peneliti menentukan hipotesis, yaitu sebagai berikut:

Ho : Teknik bibliokonseling tidak efektif

untuk mengatasi efikasi diri rendah pada siswa kelas X SMAN 1 Purwoasri.

Ha : Teknik bibliokonseling efektif untuk mengatasi efikasi diri rendah pada siswa kelas X SMAN 1 Purwoasri.

Langkah selanjutnya yakni menentukan taraf signifikansi dalam hal ini sebesar 5% atau 0,05. Norma keputusan yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Apabila nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig. < 0,05 maka $H_0$ ditolak dan $H_a$ diterima
b. Apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan nilai sig. > 0,05 maka $H_a$ ditolak dan $H_0$ diterima

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. HASIL

Tabel 4.7 Output Uji Normalitas

**Tests of Normality**

| | Kolmogorov-Smirnov[a] | | | Shapiro-Wilk | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| pretest | .245 | 8 | .171 | .842 | 8 | .080 |
| posttest | .195 | 8 | .200* | .932 | 8 | .532 |

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Dari data hasil pengujian normalitas yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai *Sig. pretest* dan *postest* masing-masing sebesar 0,080 dan 0,532. Berdasarkan ketentuan apabila nilai s*ig.* > 0,05 maka dapat diartikan bahwa data berdistribusi normal. Karena data terdistribusi normal maka analisis dilanjutkan dengan uji parametris berupa uji-t

Tabel 2 Output Uji-t

**Paired Samples Test**

| | | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference Lower | Upper | | | |
| Pair 1 | posttest - pretest | 10.37500 | 7.22965 | 2.55607 | 4.33086 | 16.41914 | 4.059 | 7 | .005 |

Dari hasil uji *paired sample t-test* diatas menunjukan nilai sig. (2-tailed) 0,005 < 0,05 dan nilai $t_{hitung}$ sebesar 4,059 > $t_{tabel}$ 1,895. Sehingga $H_a$ diterima dan $H_0$ ditolak.

### B. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai sig sebesar 0,005 < 0,05 atau $t_{hitung}$ sebesar 4,059 > $t_{tabel}$ sebesar 1,895. Nilai dari $t_{tabel}$ diperoleh dengan derajat kebebasan (df) n-1 atau 8-1 = 7 dan nilai signifikasi yaitu 0,005 < 0,05, maka $H_0$ ditolak $H_a$ diterima. Hal ini berarti Teknik bibliokonseling efektif untuk mengatasi efikasi diri rendah pada siswa kelas X di SMAN 1 Purwoasri..

Bandura (dalam Himam, Valentino, 2014: 54) mengartikan efikasi diri sebagai keyakinan manusia pada kemampuan mereka untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian-kejadian lingkungannya. Menurut Bandura (dalam Rustika, 2012: 19)

efikasi diri dibentuk oleh empat sumber informasi, yaitu:

1. Pengalaman Berhasil
2. Kejadian Yang Dihayati Seolah-Olah Dialami Sendiri *(Vicarious experience)*
3. Persuasi Verbal
4. Keadaan Fisiologis dan Suasana Hati

*Vicarious experience* dapat diberikan melalui berbagai media seperti video dan bacaan (bibliokonseling). Pehrsson & McMillen (dalam Hariadi, dkk., 2014: 99) menyatakan bahwa bibliokonseling adalah membaca dan mendiskusikan buku-buku tentang situasi yang mirip dengan apa yang sedang dialami oleh anak-anak". Bibliokonseling juga disebut sebagai kegiatan mengintervensi pemikiran individu dengan menggunakan suatu bacaan, sehingga setelah membaca bacaan tersebut, individu mendapatkan informasi baru dan dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Ketika membaca cerpen tentang keberhasilan tokoh emosi positif siswa dapat bangkit dan Apabila siswa melihat pengalaman keberhasilan tokoh, kemudian ia merasakannya seperti kejadian yang dialami sendiri (menjadikan tokoh utama model) maka hal ini akan dapat memengaruhi perkembangan efikasi dirinya, Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan tingkat efikasi diri siswa dari yang awalnya rendah setelah diberikan treatmen bibliokonseling menjadi sedang dan tinggi.

Untuk memancing emosi dan penghayatan siswa peneliti memilih cerpen tentang keberhasilan siswa SMA dalam mengatasi masalah-masalah dalam hidupnya, peneliti memilih cerpen sebagai bacaan karena dirasa akan lebih menarik perhatian siswa dan menghindari rasa bosan ketika membaca. Dalam proses bibliokonseling yang dijalankan peneliti, siswa nampak antusias dan bahkan beberapa merasa bahwa pengalaman tokoh mirip dengan pengalaman pribadinya, seluruh siswa-siswi dalam kelompok nampak menghayati cerita dari setiap cerpen yang diberikan pada setiap pertemuan, kemudian dari sesi diskusi siswa juga dapat lebih memahami cara-cara tokoh utama meraih keberhasilan, mendalami perasaannya , mengutarakan pendapat yang mereka miliki, sehingga siswa menjadi semakin percaya pada kemampuannya dan membuat siswa semakin termotivasi untuk berjuang meraih keberhasilan dalam hidupnya,

yang pada ahirnya dapat meningkatkan efikasi dirinya.

## IV. PENUTUP

### A. KESIMPULAN

Dari hasil analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa teknik bibliokonseling efektif untuk mengatasi efikasi diri rendah pada siswa kelas X SMAN 1 Purwoasri, yang terbukti dengan hasil t hitung 4.059 > t tabel 1,895 dan nilai sig 0,005< 0,05 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nlai skor skala efikasi diri sebelum dan sesudah treatment, yang artinya setelah diberikan treatment nilai skor efikasi diri siswa meningkat.

### B. SARAN

1. Bagi guru BK

Kepada guru BK diharapkan dapat menggunakan teknik bibliokonseling sebagai alternatif perlakuan apabila suatu saat menjumpai permasalahan yang berkaitan dengan efikasidiri rendah pada siswa.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan dapat mengusahakan untuk mengkaji masalah ini dengan jangkauan yang lebih luas terutama yang belum terungkap dalam penelitian ini.

## V. DAFTAR PUSTAKA

Hariyadi,S., Sugiharto,DYP., & Sutoyo,A. 2014. *Bimbingan Kelompok Teknik Biblio-Counseling Berbasis Cerita Rakyat untuk Mengembangkan Kecerdasan Intrapersonal Siswa SMP. Jurnal Bimbingan Konseling,* (Online).3 (2):98-103. Tersedia: https://journal.unnes.ac.id/artikel_sju/jubk/4613 , diunduh 7 november 2017.

Himam,F. & Valentino,R. *Efikasi Diri Untuk Meningkatkan Optimisme Terhadap Pencapaian Karir Karyawan PKWT Perusahaan X. Jurnal Intervensi Psikologi*, (Online).6:50-66. Tersedia; http://journal.uii.ac.id/index.php/intervensipsikologi/article/view/3959 , diunduh 8 november 2017.

Rustika,I.M. 2012. Efikasi Diri: *Tinjauan Teori Albert Bandura.buletin psikologi,* (Online). *20*(1-2):18-25. Tersedia: https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/11945/8799 , diunduh 8 november 2017.

Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Widaryati,S. 2013. *Efektivitas Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Efikasi Diri Siswa. Psikopedagogia Jurnal*

*Bimbingan dan Konseling*, (Online), 2(2):94-100. Tersedia: http://journal.uad.ac.id/index.php/PSIKOPEDAGOGIA/article/view/2576/2599 , diunduh 12 november 2017.