

MENINGKATKAN EFIKASI DIRI AKADEMIK MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK BIBLIOTERAPI SISWA KELAS VIII C SMP NEGERI 3 KALASAN

INCREASE ACADEMIC SELF-EFFICACY THROUGH GROUP GUIDANCE USING BIBLIOTHERAPY TECHNIQUES IN STUDENT OF VIII C SMP N 3 KALASAN

Oleh: Arini Mar'atul Muawanah Ulfa Anas, Universitas Negeri Yogyakarta

arini.maratul@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan teknik biblioterapi dalam bimbingan kelompok sebagai upaya meningkatkan efikasi diri akademik pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Kalasan. Penelitian ini berbasis penelitian tindakan kelas dengan menggunakan model Kemmis & Mc. Taggart yang terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan teknik biblioterapi dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan efikasi diri akademik. Penggunaan teknik biblioterapi dapat meningkatkan keyakinan siswa terhadap kemampuan yang dimiliki dan menyusun strategi belajar yang efektif. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan skor rata-rata pre-test 87 (kategori sedang), post-test I 103 (kategori sedang) dan post-test II 117 (kategori tinggi). Peningkatan yang diperoleh juga diperkuat dari hasil observasi dan wawancara. Kata Kunci: Teknik Biblioterapi, Efikasi Diri Akademik

Abstract

The research of the study is to acknowledge the use of bibliotherapy technique through group guidance as a way to improve students of class VIII C SMP N 3 Kalasan's academic self-efficacy. This research is based on classroom action research using the Kemmis & Mc model. Taggart consists of four sides, namely planning, action, observation, and reflection. The results of this study show that bibliotherapy techniques in groups that can improve academic self-efficacy. Using of bibliotherapy technique can increases student's belief in their abilities and develop effective learning strategies. The increase in average score of pre-test 87 (medium category), post-test I 103 (medium category) and post-test II 117 (high category). The sign of improvement also showed by the result of interview and observation.

Keywords: Bibliotherapy Technique, Academic Self-Efficacy

PENDAHULUAN

Belajar merupakan kegiatan pokok dalam pendidikan yang bertujuan untuk menanamkan nilai dan norma sosial serta mengembangkan pengetahuan. Hal ini sejalan dengan Tujuan Pendidikan Nasional yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi warga negara yang beriman, berilmu, serta bermoral.

Belajar tidak hanya berfokus pada kemampuan intelektual semata melainkan juga

terdapat pengembangan bakat dan minat melalui kegiatan ekstrakurikuler. Keberhasilan siswa dalam aspek akademik dapat diukur melalui tingkat pemahaman materi dan kemampuan penyelesaian tugas yang ditunjukkan dalam bentuk hasil belajar. Oleh karena itu, perlu dilakukan penguatan internal sebagai pondasi untuk membentuk sikap positif dalam kegiatan belajar agar tercapai keberhasilan akademik. Siswa yang mampu menyadari dan meyakini potensi diri dapat mengembangkan motivasi secara mandiri dan membentuk sikap positif

dalam kegiatan belajar sehingga dapat mencapai keberhasilan akademik.

Keyakinan siswa terhadap kemampuan atau potensi yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas akademik disebut dengan efikasi diri akademik. Istilah efikasi diri dicetuskan oleh Albert Bandura dalam teori kognisi-sosial. Schunk (dalam Santrock, 2014: 265) menyatakan bahwa teori kognisi sosial sangat tepat apabila diterapkan bagi siswa dalam proses belajar di kelas. Sekolah memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan kognitif yang berdampak pada perubahan sikap dan perilaku siswa.

Siswa yang yakin mampu melakukan sesuatu dalam menghadapi tugas akademik akan membentuk upaya yang efektif dan sikap yang positif. Selain itu, ia juga adaptif terhadap perubahan lingkungan yang tidak diharapkan. Sebaliknya, siswa dengan efikasi diri rendah cenderung akan berfokus pada kelemahan diri dan membentuk sikap mudah menyerah sehingga mengurangi usaha dalam penyelesaian masalah.

Siswa SMP berada pada fase perkembangan remaja awal. Pada fase ini, remaja mulai memikirkan masa depan terutama dalam hal pendidikan (Nurmi, dalam Desmita 2016: 199). Perolehan prestasi menjadi perhatian bagi remaja dikarenakan dapat meningkatkan kepercayaan diri. Efikasi diri berperan penting dalam memberikan keyakinan pada remaja terhadap potensi yang dimiliki sehingga dapat mengembangkan potensi untuk meraih prestasi dan meningkatkan penghargaan diri.

Faktanya, masih banyak siswa yang belum memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas di sekolah. Peneliti melakukan wawancara dengan siswa untuk mengetahui peran efikasi diri dalam mempengaruhi proses belajar. Peneliti menemukan beberapa siswa yang khawatir tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas pelajaran dengan baik. Kekawatiran ini semakin kuat apabila menjelang ujian terutama bagi siswa yang tidak menguasai materi yang diujikan. Kebanyakan siswa memilih untuk menyontek pekerjaan temannya jika merasa tidak mampu dan tidak percaya diri dalam mengerjakan soal ujian.

Selain itu, peneliti menemukan ada siswa yang kesulitan untuk aktif bertanya karena merasa dikucilkan oleh teman-teman di kelas. Siswa tersebut merasa tidak mendapat dukungan dari teman-temannya apabila ia berpartisipasi aktif di kelas sehingga hal ini berpengaruh terhadap kepercayaan pada kemampuan diri. Ia menjadi kurang bersemangat dalam mengeksplorasi dan meningkatkan potensi yang dimiliki untuk berprestasi.

Efikasi diri yang rendah juga berdampak pada partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru SMP Negeri 3 Kalasan masih banyak siswa yang belum yakin dengan kemampuannya sehingga sulit menentukan ekstrakurikuler yang harus diikuti. Pihak sekolah kesulitan untuk mengetahui potensi-potensi siswanya sehingga berdampak pada minimnya partisipasi siswa dalam perlombaan.

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 3 Kalasan, peneliti menemukan terdapat beberapa siswa yang tidak memperhatikan penjelasan guru di kelas. Ada siswa yang berbincang dengan teman sebangkunya, tidak mencatat materi, meletakkan kepala di atas meja, dan melakukan kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan pelajaran. Lebih lanjut, peneliti menemukan kelas dengan mayoritas siswanya gaduh dan menghambat proses belajar mengajar di kelas.

Bimbingan dan Konseling memiliki peran penting dalam mengembangkan potensi siswa terutama terkait dengan proses belajar mengajar di sekolah. Pemberian layanan bimbingan dan konseling disesuaikan dengan kebutuhan siswa yang diketahui berdasarkan data empiric. Permasalahan siswa khususnya efikasi diri yang rendah dan dapat menghambat proses belajar mengajar menjadi salah satu tanggungjawab Bimbingan dan Konseling.

Layanan bimbingan kelompok memberikan informasi kepada siswa berupa topik-topik umum dan tidak bersifat rahasia. Pelaksanaan bimbingan kelompok memanfaatkan fungsi dinamika kelompok dalam bentuk gagasan atau ide anggota untuk menyelesaikan suatu permasalahan tertentu. Oleh karena itu, partisipasi dalam bentuk keaktifan siswa sebagai anggota kelompok menjadi fokus utama dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

Terdapat beberapa teknik yang digunakan dalam pemberian layanan bimbingan kelompok salah satunya yaitu biblioterapi. Menurut Goddard (2011: 4) biblioterapi merupakan

kegiatan terapi yang bertujuan untuk menambah informasi, mengelola emosi dan sikap dalam memahami kondisi lingkungan. Biblioterapi membentuk perasaan positif dan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri pada kondisi yang sulit. Biblioterapi memanfaatkan buku yang sesuai dengan pengalaman dan karakteristik diri sebagai sebuah tindakan penyembuhan dan pemecahan masalah.

Hasil penelitian yang dilakukan Ayu Paramita Antari (2017) menunjukkan bahwa intervensi biblioterapi melalui novel dan video dapat meningkatkan *self-efficacy* perilaku diet pada perempuan yang mengalami obesitas. Oleh karena itu, teknik biblioterapi terbukti dapat digunakan untuk meningkatkan efikasi diri apabila dengan perkembangan kemampuan berpikir-analitis pada bahan bacaan dihubungkan dengan permasalahan yang dialami siswa.

Berdasarkan teori perkembangan Erikson, Siswa SMP berada pada fase perkembangan remaja awal yang ditandai dengan pencarian identitas diri (Erikson, dalam Santrock, 113:2003). Pada fase ini muncul dorongan untuk melakukan eksplorasi terhadap lingkungan sehingga remaja cenderung terlibat aktif dalam kegiatan bersosialisasi terutama dengan teman sebaya. Siswa kelas VIII berpartisipasi aktif dalam mengikuti berbagai kegiatan akademik maupun non-akademik di sekolah. Oleh karena itu, siswa kelas VIII memiliki kecenderungan untuk mengalami berbagai permasalahan pribadi-sosial dan belajar.

Berdasarkan permasalahan dan hasil penelitian diatas, maka hal tersebut menarik untuk

dilakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Biblioterapi pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 3 Kalasan”. Penelitian ini berupa penelitian tindakan kelas yang bertujuan untuk mengetahui proses yang terjadi dengan menggunakan teknik biblioterapi untuk membantu siswa dalam meningkatkan efikasi diri akademik. Peneliti berkolaborasi dengan guru BK di sekolah dalam menyusun perencanaan tindakan dan mempersiapkan pelaksanaan tindakan serta refleksi tindakan untuk memperoleh hasil yang optimal.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas menggunakan desain Kemmis & Mc. Taggart yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi pada tiap siklus.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 3 Kalasan yang berlokasi di Jalan Sidokerto Kel. Purwomartani Kec. Kalasan Kab. Sleman, DIY. Waktu pelaksanaan penelitian yaitu pada bulan Oktober hingga Desember 2018.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Kalasan tahun ajaran 2018/2019. Adapun karakteristik subjek penelitian yaitu siswa kelas VIII C sejumlah 8 siswa yang terdiri dari 6 perempuan dan 2 laki-

laki. Subjek penelitian tersebut diambil melalui teknik *purposive*, yaitu teknik pengambilan subjek berdasarkan pertimbangan perolehan skor terendah dari hasil pre-test dengan rata-rata 87 yang berada pada kategori sedang

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala efikasi diri akademik, pedoman observasi dan pedoman wawancara.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis data kuantitatif dan kualitatif. Analisis data kuantitatif melalui interpretasi skor maksimal dan minimal dari nilai skala efikasi diri akademik yang telah diisi oleh subjek penelitian. Adapun data kualitatif diperoleh dari hasil analisis wawancara dan observasi serta dokumentasi pada tiap siklus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Efikasi diri akademik mengacu pada kepercayaan siswa terhadap kemampuan diri yang berdampak pada performa akademik berupa kemampuan penyelesaian tugas. Siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Kalasan memiliki permasalahan-permasalahan belajar yang menurunkan performa belajar. Gejala yang nampak berkaitan dengan efikasi diri akademik tersebut berupa rendahnya partisipasi aktif siswa dalam kegiatan belajar. Oleh sebab itu, salah satu upaya untuk membantu

siswa dalam meningkatkan efikasi diri akademik adalah memberikan tindakan melalui bimbingan kelompok menggunakan teknik biblioterapi.

Teknik biblioterapi merupakan langkah terapi menggunakan buku bacaan tertentu untuk memberikan pemahaman atas permasalahan yang dialami pembaca melalui isi buku baik fiksi maupun non-fiksi dalam bentuk informasi baru yang memandirikan. Herlina menjelaskan lebih rinci mengenai tahapan dalam melakukan biblioterapi berupa a) persiapan meliputi pembentukan rapport dengan siswa dan kesepakatan topik; b) seleksi buku dengan mempertimbangkan masalah yang dihadapi, tingkat kemampuan kognitif, minat membaca dan tingkat kemampuan membaca; c) memperkenalkan buku; dan d) strategi tindak lanjut yang dilakukan secara mandiri maupun kelompok.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan teknik biblioterapi yang dikemas dalam bentuk layanan bimbingan kelompok. Penelitian ini dilaksanakan selama dua siklus (siklus I dan II dimana masing-masing siklus dilaksanakan sebanyak dua kali tindakan yaitu sebagai berikut:

Siklus I:

Pada pertemuan pertama, kegiatan diawali dengan penyampaian tujuan, pembentukan kelompok dan pelaksanaan biblioterapi. Kemudian dilanjutkan pada pertemuan kedua siswa diberikan bacaan yang berjudul "*Feel Your Story*" karya Yuhan Yusuf Yuwono. Inti dari tema bacaan ini adalah cara memahami perasaan yang

muncul ketika menghadapi masalah dan mempercayai kemampuan diri dengan berfokus pada tujuan. Pada pembahasan kali ini siswa diarahkan untuk mampu memahami hal-hal yang menghambat pencapaian tujuan belajar.

Pertemuan ketiga berfokus pada pemecahan masalah melalui beberapa kasus yang didiskusikan dalam kelompok kecil. Siswa diberikan bacaan yang berjudul "*Take a Risk and Start To Do Something*" karya Yuhan Yusuf Yuwono. Inti dari tema bacaan ini adalah memberikan pandangan kegagalan yang pasti akan dihadapi dalam mencapai tujuan. Pada pembahasan kali ini siswa diarahkan untuk memahami suatu masalah dengan memberikan solusi permasalahan berdasarkan kemampuan yang dimiliki. Siswa diarahkan untuk memposisikan dirinya sebagai subjek dalam kasus tertentu.

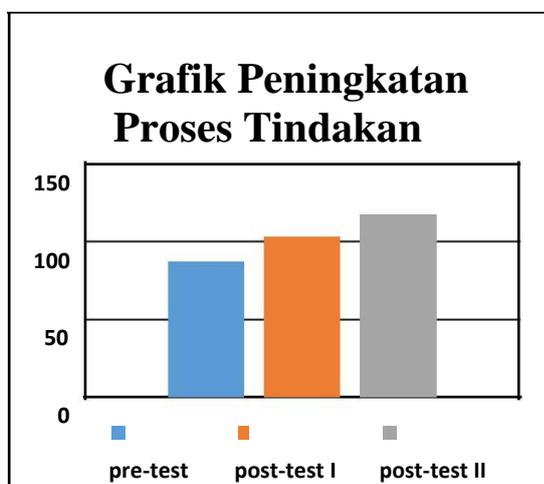
Pertemuan-pertemuan pada siklus I berjalan cukup kondusif. Siswa mengikuti tindakan dengan baik. Berdasarkan hasil *post-test* (siklus I) diketahui bahwa masih terdapat beberapa siswa yang belum mencapai kriteria keberhasilan, sehingga perlu dilanjutkan ke siklus II agar tingkat efikasi diri akademik mencapai kategori tinggi.

Siklus II:

Pada pertemuan pertama, kegiatan ini diisi dengan pemahaman bacaan secara mendalam dengan mendeskripsikan hal-hal yang dapat diteladani dari tema buku. Siswa diberikan bacaan berupa komik edukasi yang diambil dari situs

pendidikan.id dengan tema kecemasan dan pantang menyerah.

Pertemuan kedua berfokus pada penyusunan komitmen belajar yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa sebagai langkah tindak lanjut setelah kegiatan biblioterapi. Peneliti membantu siswa untuk menyusun tujuan belajar yang realistis. Siswa sudah memiliki keyakinan bahwa ia mampu belajar dengan baik apabila disertai langkah-langkah belajar yang efektif. Oleh karena itu, peneliti meminta siswa untuk memahami secara mendalam poin-poin yang diisi meliputi identifikasi kebiasaan belajar yang buruk, mengingat kembali keberhasilan yang pernah dicapai, menyusun komitmen belajar dan ujian, menyikapi kegagalan dan memotivasi diri melalui kehadiran orang lain dalam hidupnya.



SIMPULAN DAN SARAN **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian tindakan melalui teknik biblioterapi dapat meningkatkan efikasi diri akademik siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Kalasan. Hasil *pre-test* menunjukkan tingkat

efikasi diri akademik subjek penelitian dalam kategori sedang dengan rata-rata 87. Pada siklus I, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan sebesar 17,8% dengan rata-rata 103 yang berada pada kategori sedang. Pada siklus II, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan sebesar 14,5 % dengan rata-rata 117 (kategori tinggi).

Gambaran langkah-langkah yang digunakan dalam teknik biblioterapi yaitu pertama siswa diajak untuk menyadari hambatan belajar yang berasal dari diri sendiri dan lingkungan, setelah itu siswa diarahkan untuk mengingat kembali pengalaman-pengalaman terdahulu berkaitan dengan keberhasilan akademik. Langkah selanjutnya yaitu penyusunan rencana belajar untuk mengubah kebiasaan belajar dan merumuskan tujuan belajar yang realistis.

Saran

1. Bagi siswa

Penelitian ini terbukti dapat meningkatkan efikasi diri akademik siswa menggunakan teknik biblioterapi sehingga siswa diharapkan mampu meyakini kemampuan diri dan membentuk upaya yang efektif dalam mencapai tujuan belajar dengan komitmen yang kuat.
2. Bagi guru BK
 - a. Guru BK diharapkan dapat memahami masalah belajar yang dihadapi siswa terutama berkaitan tentang keyakinan siswa terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tugas-tugas akademik.
 - b. Pada proses pemberian layanan masih bersifat umum maka guru BK dapat memberikan layanan dalam ruang

lingkup lebih sempit agar guru BK mengetahui masalah dengan mendalam dan memberikan solusi yang memandirikan.

c. Guru BK dapat menggunakan teknik biblioterapi sebagai alternatif pemberian bantuan guna meningkatkan efikasi diri akademik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan buku yang disusun khusus untuk biblioterapi guna mendapatkan hasil yang optimal.

Prayitno. (1995). *Layanan bimbingan dan konseling kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Santrock, J. W. (2014). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Kencana.

Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: an educational perspectives, 6th Edition*. New York: Pearson Education Inc.

Slavin, E. R. (2011). *Psikologi pendidikan: teori dan praktek jilid I*. Jakarta: Permata Puri Media.

Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York WH Freeman and Company.

Desmita. (2016). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Rosda.

Eliasa, E. I. (2016). *Bibliotherapy, as a method of meaningful treatment*. Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta. Vol. 1, No. 1.

Goddard, A. (2011). Children's books for use in bibliotherapy. *Journal of Pediatric Health Care*. Vol. 25, No. 2.

Herlina. (2012). *Bibliotherapy: terapi melalui buku*. Jurnal Edulib. Vol 2, No 2.

Kunandar. (2012). *Langkah mudah penelitian tindakan kelas*. Jakarta: Rajawali. Pers.

Ormrod, J. E. (2009). *Psikologi pendidikan: membantu siswa tumbuh kembang*. Jakarta: Penerbit Erlangga.