

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *POSITIVE IMAGERY* TERHADAP EFIKASI DIRI DALAM MENGHADAPI KESIAPSIAGAAN BENCANA PADA SISWA SMP NEGERI YOGYAKARTA

EFFECTIVENESS OF POSITIVE IMAGERY ENGINEERING GUIDELINES ON SELF EFICATION IN FACING DISASTER READINESS IN YOGYAKARTA MIDDLE SCHOOL STUDENTS

Oleh :**Milati Mugia Rahayu**, Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta
email: milati2095fip2016@student.uny.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok teknik *positive imagery* terhadap efikasi diri dalam menghadapi kesiapsiagaan bencana pada Siswa SMP Negeri Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasi experimental design* dan menggunakan desain penelitian *non-equivalent control group design*. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *random assigment samling* dan *purposive sampling*. Sampel penelitian ini berjumlah 30 siswa kelas VII C dan VII D SMP Negeri 4 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020 yang memiliki skor efikasi diri terendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala efikas diri. Hasil penelitian menunjukkan perhitungan rata-rata skor efikasi diri siswa sebelum diberikan treatment sebesar 74,3 dan rata-rata skor efikasi diri setelah diberikan treatment sebesar 87,2. Selain itu berdasarkan hasil perhitungan uji *wilcoxon signed ranks test* dengan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ sehingga keputusannya ialah H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa bimbingan kelompok teknik *positive imagery* efektif dalam meningkatkan efikasi diri kesiapsiagaan bencana pada siswa SMP Negeri 4 Yogyakarta.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, teknik *positive imagery*, efikasi diri siswa

ABSTRACT

The purpose of this study was to know the effectiveness of positive imagery technical group guidance on self-efficacy in dealing with disaster preparedness for students of SMP Negeri 4 Yogyakarta. The method used in this study is a quantitative study with a quasi experimental design approach and uses a non-equivalent control group design. The sampling technique in this study uses random sampling and purposive sampling. The sample of this study was 30 students of class VII C and VII D of SMP Negeri 4 Yogyakarta in the academic year 2019/2020 who had the lowest self-efficacy score. Data collection techniques using self-efficacy scale. The results showed the average calculation of students' self-efficacy scores before being given treatment was 74.3 and the average score of self-efficacy after being given treatment was 87.2. Also based on the results of the Wilcoxon signed ranks test test with a significance value of $0.001 < 0.05$ so that the decision is that H_0 is rejected and H_a is accepted. The results of the study showed that the guidance of the positive imagery technique group was effective in increasing the self-efficacy of disaster preparedness for students of SMP Negeri 4 Yogyakarta.

Keywords: Group Guidance, positive imagery techniques, student self-efficacy

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu sektor penting dalam memajukan suatu negara dan membantu kelangsungan hidup individu. Pendidikan menjadi dasar dari pribadi manusia yang membentuk perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Tirtarahardja (2008:188) pendidikan merupakan suatu proses yang kompleks dan melibatkan berbagai pihak

untuk mencapai tujuan pendidikan yaitu membangun manusia Indonesia seutuhnya serta menyiapkan sumber daya manusia yang bermutu.

Bimbingan dan Konseling yang merupakan bagian dari pendidikan memiliki peran yang sangat penting untuk membantu terciptanya tujuan dari pendidikan. Bimbingan dan konseling di sekolah diselenggarakan untuk memfasilitasi

perkembangan siswa agar mampu mengaktualisasikan potensi diri dalam rangka mencapai perkembangan secara optimal (Panduan Operasional Layanan Bimbingan dan Konseling, 5:2016).

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah menyatakan bahwa komponen layanan bimbingan dan konseling yang mencakup layanan dasar, layanan peminatan dan perencanaan, layanan responsif dan layanan dukungan sistem. Layanan tersebut perlu untuk diterapkan dan dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah. Guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan bimbingan kepada siswa perlu memiliki wawasan dan keterampilan yang baik serta dalam pelaksanaan layanan menggunakan metode dan teknik layanan yang bervariasi.

Bimbingan kelompok merupakan salah satu komponen dari layanan dasar yang perlu untuk dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah. Menurut Syafaruddin (2019:63) layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan kepada individu secara kelompok dengan jumlah anggota kelompok berkisar antara 10-15 orang. Selain itu, menurut Sukardi (2008:64) menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat memberikan pemahaman baru yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik sebagai individu, pelajar, anggota keluarga maupun anggota masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Bimbingan kelompok berfungsi sebagai penjegahan (*preventif*) yaitu untuk membantu siswa dalam mengantisipasi berbagai kemungkinan timbulnya masalah dan berupaya untuk mencegahnya supaya dapat meminimalisir terjadinya gangguan psikologis.

Teknik dalam layanan bimbingan kelompok sangat beragam salah satunya ialah teknik *positive imagery*. Teknik *positive imagery* merupakan salah satu teknik dari pendekatan teori konseling *rational emotive behavior* yang mudah untuk dilakukan dan dipelajari oleh siswa. Teknik ini dapat digunakan untuk melatih siswa

memunculkan keyakinan rasional dalam mengatasi pengaruh dan konsekuensi negatif untuk menghadapi kesulitan di masa lalu, tekanan di masa sekarang, maupun di masa mendatang yang berada di luar kendali.

Corey (2013:299) memaparkan dalam bukunya *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* bahwa Teknik *positive imagery* adalah bentuk praktik mental yang intensif dirancang untuk menstabilkan pola emosi baru. Siswa ditunjukkan bagaimana melatih diri sendiri untuk mengembangkan emosi yang sehat di tempat atau situasi yang dirasa tidak aman. Ketika siswa mengubah perasaannya tentang kesulitan, siswa memiliki peluang yang lebih baik untuk mengubah perilakunya dalam situasi tersebut. Teknik semacam itu dapat digunakan untuk situasi antarpribadi dan lainnya yang bermasalah bagi individu. Teknik ini dirasa mampu untuk membantu mengurangi tekanan psikologis yang dialami siswa dalam kehidupan sehari-hari. Tekanan psikologis yang dapat terjadi diluar kendali manusia salah satunya adalah bencana alam.

Indonesia merupakan salah satu negara yang tergolong rawan terhadap kejadian bencana baik bencana alam maupun karena tindakan manusia, hal tersebut berhubungan dengan letak geografis, iklim, geologis dan faktor-faktor lain seperti keragaman sosial budaya dan politik (Departemen Kesehatan RI, 2007). Berdasarkan *The WorldRiskIndex 2016*, Indonesia ditetapkan sebagai negara yang berisiko tinggi terhadap bencana dengan index risiko 10,24% (kejadian bencana: 19,36%, kerentanan: 52,87%) (UNUEHS, 2016).

Berdasarkan statistik kejadian bencana dalam periode antara 1 Januari sampai 19 November 2019, dilaporkan terjadi 1.312 kejadian bencana alam di Indonesia. Dari 1.312 bencana tersebut di antaranya 343 kejadian banjir, 340 kejadian tanah longsor, 4 kejadian banjir dan longsor tanah, 3 kejadian gelombang pasang/abrasi, 554 kejadian puting beliung, 52 kejadian kebakaran hutan dan lahan, 12 kejadian gempa bumi, 3 kejadian letusan gunung api. Bencana alam ini tidak ada korban jiwa

(meninggal) akan tetapi menyebabkan 1.385 luka-luka (BNPB, 2019).

Berdasarkan indeks risiko bencana Indonesia (IRBI) Daerah Istimewa Yogyakarta berada dalam kelas risiko tinggi dengan risiko ancaman bencana, yaitu gempa bumi, tsunami, banjir, kekeringan, erupsi gunung berapi (merapi), tanah longsor, kebakaran, cuaca ekstrem, gelombang pasang dan abrasi, kegagalan teknologi, epidemi penyakit, dan konflik sosial. Tingkat risiko bencana sangat dipengaruhi oleh potensi ancaman bencananya, kerentanan dan kapasitas masyarakatnya di wilayah tersebut (BNPB, 2016).

Bencana alam dapat memberikan dampak terhadap individu baik itu dampak secara fisik maupun psikologis. Terlepas dari dampak fisik, terdapat beberapa dampak psikologis yang dapat dialami oleh individu diantaranya seperti amnesia, kecemasan (termasuk *Generalized Anxiety Disorder*), fobia, penyalahgunaan zat, insomnia, gangguan stres pasca trauma (PTSD), hiper rangsangan, gangguan stres akut (ASD), depresi dan kadang-kadang bunuh diri, dan penyakit mental lainnya (Fan et al., 2011; Hussain, Weisaeth, & Heir, 2011; Keskinen-Rosenqvist, Michélsen, Schulman, & Wahlström, 2011; Neria, Nandi, & Galea, 2008 ; Norris, 2001). Kesiapsiagaan bencana secara psikologis diperlukan untuk membantu mengurangi tekanan psikologis.

Menurut Reser, kesiapan psikologis melibatkan beberapa proses dan kapasitas dalam individu yang saling terkait, seperti kesadaran, pengetahuan, antisipasi, perhatian, pemikiran, perasaan, stres yang dialami, motivasi, niat dan pengambilan keputusan, dan manajemen, atau mengatasi pikiran, perasaan, dan tindakan seseorang. Sampai saat ini hanya ada satu studi yang diterbitkan yang membahas kesiapsiagaan psikologis terhadap bencana alam (Reser & Morrissey, 2009).

Pemerintah melakukan beberapa upaya dalam mengurangi dampak risiko dari adanya bencana. Salah satu upaya yang diterapkan disekolah ialah menyelenggarakan program satuan pendidikan aman bencana yang tertuang

dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI nomor 33 Tahun 2019 tentang penyelenggaraan program satuan pendidikan aman bencana (SPAB). Program SPAB merupakan upaya pencegahan penanggulangan dampak bencana di satuan pendidikan.

Berdasarkan hal tersebut, diperlukan adanya layanan bimbingan di sekolah untuk menyiapkan siswa secara psikologis dalam menghadapi bencana serta mengurangi dampak risiko dari bencana. Salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran dan mempersiapkan diri dalam menghadapi kesiapsiagaan bencana ialah dengan meningkatkan efikasi diri siswa. Efikasi diri memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, siswa akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila efikasi diri mendukung.

Feist, J. & Feist (2008:431) juga memaparkan bahwa efikasi diri merupakan kemampuan diri untuk memengaruhi hasil yang diharapkan. Berdasarkan hal tersebut, seseorang yakin bahwa ia mampu melakukan suatu hal yang dapat memperoleh sesuatu yang diinginkan dalam situasi tertentu. Pendapat lain tentang efikasi diri yang di kemukakan oleh Alwisol, (2016:303) menjelaskan bahwa Efikasi diri adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan.

Menurut teori sosial kognitif Bandura (dalam Rustika, 2012), menjelaskan bahwa efikasi diri yang rendah dapat menyebabkan meningkatnya kecemasan dan perilaku menghindar. Individu akan menghindari aktivitas-aktivitas yang dapat memperburuk keadaan, hal ini karena merasa tidak mempunyai kemampuan untuk mengelola aspek-aspek yang berisiko bukan disebabkan oleh adanya ancaman. Berdasarkan paparan diatas, efikasi diri perlu dimiliki setiap siswa dalam menghadapi kesiapsiagaan bencana. Siswa yang memiliki efikasi diri yang baik akan lebih siapsiaga dalam menghadapi bencana dan tekanan psikologis dari adanya bencana lebih dapat diatasi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Hilman Syarif dan Mastura dengan judul Hubungan *Self Efficacy* dengan kesiapsiagaan bencana Gempa Bumi dan Tsunami pada siswa SMA Negeri 2 dan 6 Banda Aceh bahwa terdapat hubungan yang bermakna dan sangat kuat antara efikasi diri dengan kesiapsiagaan bencana. Efikasi diri terbukti memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesiapsiagaan siswa dalam menghadapi bencana. Selain itu, terdapat penelitian lain tentang pengaruh bimbingan kelompok dan efikasi diri terhadap pengetahuan dan tindakan siswa SMP

Negeri 8 Banda Aceh dalam menghadapi bencana gempa bumi yang dilakukan oleh Emalia Nuranda, dkk. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh bimbingan kelompok dan efikasi diri terhadap kesiapsiagaan siswa dalam menghadapi bencana gempa bumi. Efikasi diri dalam menghadapi kesiapsiagaan bencana sangat penting untuk meminimalisir dampak dari adanya bencana serta meminimalisir adanya tekanan psikologis pada siswa.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti ingin melakukan sebuah kajian mengenai “Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Positive Imagery* terhadap Efikasi Diri dalam Menghadapi Kesiapsiagaan Bencana pada Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri Yogyakarta”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian eksperimen dengan desain penelitian *quasi eksperiment*. Bentuk desain yang digunakan adalah *Non Equivalent Control Group Design* terhadap siswa kelas VII SMP Negeri 4 Yogyakarta. **Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 4 Yogyakarta yang beralamat di Jl. Hayam Wuruk No.18, RT.41/RW.11, Bausasran, Kec. Danurejan, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55211. Penelitian pengambilan data dilaksanakan pada bulan Maret sampai Juli 2020.

Subyek Penelitian

Populasi penelitian adalah siswa SMP Negeri 4 Yogyakarta yang berjumlah 169 siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *random assignment sampling* dan *purposive sampling* dengan jumlah 30 siswa.

Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala *Likert* yang dimodifikasi untuk menyusun skala pengambilan keputusan karier dengan 4 alternatif jawaban yang diberikan yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai.

Validitas dan Reliabilitas

Validitas yang digunakan pada penelitian ini menggunakan validitas isi berdasarkan pertimbangan ahli (*expert judgment*) dan validitas konstruk menggunakan aplikasi *SPSS VERSI 20.0*. Hasil yang diperoleh terdapat 4 item gugur dan 28 item dinyatakan valid. Selanjutnya, uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach*. Hasil uji coba menunjukkan nilai *Apha Cronbach* yaitu 0,742. **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif. Selain itu, untuk uji hipotesis penelitian ini menggunakan statistik non parametrik dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan program komputer *SPSS versi 20.0*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Pretest dan Posttest Skala Efikasi Diri Kesiapsiagaan Bencana

Hasil penelitian diperoleh dengan menyebarkan instrumen penelitian kepada kelas VII C sebagai kelompok kontrol dan kelas VII D sebagai kelompok eksperimen yang bertujuan untuk memperoleh data tentang efikasi diri terhadap kesiapsiagaan bencana siswa SMP negeri 4 Yogyakarta.

Variabel efikasi diri diukur menggunakan skala efikasi diri kesiapsiagaan bencana yang terdiri dari 28 item pernyataan dengan 4 alternatif jawaban. Berikut hasil *pretest* dan *posttest* skala efikasi diri kesiapsiagaan bencana SMP Negeri 4 Yogyakarta.

Tabel 1. Hasil *pretest* dan *posttest* Skala Efikasi diri Kesiapsiagaan bencana

	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	<i>Pretest</i> <i>t</i>	<i>Posttest</i> <i>t</i>	<i>Pretest</i> <i>t</i>	<i>Posttest</i> <i>t</i>
Total Skor	1.114	1.308	1.094	1.082
Median	75	89	75	71
Skor Max	83	98	89	83
Skor Min	66	74	52	63
Rata-rata	74,3	87,2	73	72
Kategori	Sedang	Tinggi	Sedang	Sedang
Keterangan	Meningkat		Menurun	

Sumber: Data Primer Diolah, 2020

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat dari kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberikan perlakuan (*treatment*) dengan bimbingan kelompok teknik *positive imagery* adanya peningkatan pada hasil skor *posttest*. Hasil rata-rata skor *pretest* 74,3 menjadi 87,2. Sedangkan pada kelompok kontrol yang diberikan bimbingan kelompok dengan metode diskusi terdapat penurunan pada hasil skor *posttest*. Hasil skor rata-rata *pretest* dari 73 menjadi 72.

b. Uji Hipotesis Penelitian

Tabel 2. Hasil uji perbedaan antara *pretest* kelompok eksperimen dan *pretest* kelompok kontrol

Test Statistics^a

	Pre_Kontrol - Pre_Eksperimen
Z	-.540 ^b

Asymp. (2tailed)	Sig. .589
---------------------	--------------

- Wilcoxon Signed Ranks Test
- Based on positive ranks.

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* diatas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,589 dan nilainya lebih besar dari 0,05. Melihat hasil signifikansi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima sehingga tidak ada perbedaan efikasi diri pada siswa kelompok eksperimen dan siswa kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) berupa layanan bimbingan kelompok.

Tabel 3. Hasil uji perbedaan antara *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen

Test Statistics^a

	Post_Eksperimen - Pre_Eksperimen
Z	-3.412 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

- Wilcoxon Signed Ranks Test
- Based on negative ranks.

Dari hasil uji *wilcoxon* tersebut diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.001 dan nilainya lebih kecil dari 0,05 yang berarti bahwa H_0 ditolak. Artinya *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen memiliki varian data yang berbeda. Kesimpulan yang diperoleh bahwa adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *positive imagery* terhadap efikasi diri dalam menghadapi kesiapsiagaan bencana.

Tabel 4. Hasil uji perbedaan *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol

Test Statistics^a

	Post_Kontrol - Pre_Kontrol
Z	-.458 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.647

- Wilcoxon Signed Ranks Test
- Based on positive ranks.

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* diatas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,647 dan nilainya lebih besar dari 0,05. Melihat hasil dari

nilai signifikansi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima karena tidak ada perbedaan efikasi diri pada siswa kelompok kontrol setelah diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi.

Tabel 5. Hasil uji perbedaan antara *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Test Statistics^a

			Post_Kontrol - Post_Eksperimen
Z			-3.412 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)			.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* diatas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,003 dan nilainya lebih kecil dari 0,05 yang berarti H_0 ditolak. Posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki varian data yang berbeda. Kesimpulannya ialah adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *positive imagery* terhadap efikasi diri dalam menghadapi kesiapsiagaan bencana pada siswa.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) terlebih dahulu diberikan *pretest* kepada siswa kelas VII C dan VII D di SMP Negeri 4 Yogyakarta dengan total sebanyak 58 siswa dan hasil skor terendah diambil 30 siswa untuk dijadikan sampel dalam penelitian. 30 siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan masing-masing kelompok terdiri dari 15 siswa.

Setelah melakukan *pretest*, dilanjutkan dengan pemberian perlakuan (*treatment*) kepada

masing-masing kelompok. Kelompok eksperimen menggunakan teknik *positive imagery* sedangkan kelompok kontrol menggunakan metode diskusi tanpa penerapan teknik *positive imagery*. Selanjutnya dilakukan pengambilan data *posttest* untuk melihat tingkat efikasi diri terhadap kesiapsiagaan bencana pada siswa.

Hasil *posttest* menunjukkan seluruh subyek dari kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor. Kategori skor setelah diberikan perlakuan (*treatment*) dan *posttest* mengalami peningkatan menjadi kategori tinggi 12 siswa dan dengan kategori sedang 3 siswa. hal ini ditunjukkan dengan hasil *pretest* dan *posttest* setelah diuji menggunakan uji *Wilcoxon* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Dengan demikian, bimbingan kelompok dengan teknik *positive imagery* efektif dalam meningkatkan efikasi diri kesiapsiagaan bencana pada siswa.

Melalui layanan bimbingan kelompok dengan penerapan teknik *positive imagery* siswa mendapatkan informasi dan memiliki pemahaman baru terkait dengan kesiapsiagaan bencana sehingga efikasi diri siswa dapat meningkat. Hal lain yang mempengaruhi efikasi diri siswa dapat meningkat menurut Feist&Feist (2008:489) diantaranya ialah melalui persuasi sosial yaitu meyakinkan siswa tentang potensi dan kemampuan untuk menguasai suatu kegiatan sehingga siswa akan berupaya sebaik mungkin untuk mencapai tujuan yang diharapkan yaitu lebih siapsiaga dalam menghadapi bencana. Selain itu, hal yang mempengaruhi efikasi diri siswa ialah kondisi emosional, kondisi emosional yang stabil dan mampu mengontrol perasaan-perasaan cemas, takut, stres ataupun tertekan maka efikasi diri siswa meningkat. Siswa yang memiliki pikiran irasional, kondisi emosional yang tidak stabil maka efikasi dirinya pun menjadi lemah dan rendah.

Hal tersebut sesuai dengan yang dipaparkan oleh Corey (2013:299) yang menjelaskan bahwa teknik *positive imagery* dirancang untuk menstabilkan pola emosi baru dengan melatih individu yang mengalami perasaan cemas, tertekan, takut dan lain sebagainya sebagai emosi negatif untuk diubah serta dikembangkan menjadi pola emosi yang

lebih sehat dengan menggunakan daya *imagery*. Penerapan teknik *positive imagery* secara tepat dapat membangkitkan emosi positif untuk mengimbangi perasaan takut, cemas dan lain-lain ketika terjadi peristiwa bencana alam, Lazarus (2015). Kelebihan teknik *positive imagery* menurut Neenan & Dryden (2004) ialah teknik *positive imagery* mudah dilakukan dan dapat memberikan penguatan terhadap keyakinan rasional sehingga siswa dapat melawan keyakinan irasionalnya.

Siswa yang memiliki keyakinan rasional dalam menghadapi tekanan (bencana alam) akan lebih banyak upaya yang dilakukan untuk memperkuat keyakinan serta mengembangkan kemampuan siswa dalam menghadapi bencana. Melalui keyakinan rasional yang dimiliki siswa dalam menghadapi bencana alam siswa mampu berpikir dan bertindak dengan cepat, tepat dan akurat pada saat terjadi bencana.

Kesiapsiagaan bencana secara psikologis sangat diperlukan untuk membantu mengurangi tekanan psikologis. Menurut Reser, kesiapan psikologis melibatkan beberapa proses dan kapasitas dalam individu yang saling terkait seperti kesadaran, pengetahuan, antisipasi, perhatian, perasaan, motivasi, niat dan pengambilan keputusan dan manajemen atau mengatasi pikiran, perasaan dan tindakan seseorang, (Reser & Morrissey, 2009). Efikasi diri merupakan salah satu kesiapan psikologis yang meliputi kesadaran, pengetahuan, perasaan, motivasi dan pengambilan keputusan serta tindakan individu.

Efikasi diri sangat berpengaruh terhadap individu dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dikarenakan efikasi diri yang dimiliki dapat mempengaruhi siswa dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan pada saat terjadi bencana alam.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, efikasi diri siswa dalam menghadapi kesiapsiagaan bencana sudah menunjukkan hasil yang signifikan, meskipun masih terdapat beberapa siswa yang memiliki kategori sedang. Dengan demikian, teknik *positive imagery* menjadi salah satu teknik yang dapat diterapkan dan

dikembangkan dalam layanan bimbingan kelompok di sekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *positive imagery* efektif dalam upaya meningkatkan efikasi diri kesiapsiagaan bencana pada siswa SMP Negeri 4 Yogyakarta. Hasil penelitian yang dilakukan terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengenai efikasi diri siswa menunjukkan adanya peningkatan pada kelompok eksperimen secara signifikan.

Pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum perlakuan memiliki kesamaan dalam efikasi diri dengan kategori sedang. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan hasil *pretest* pada dua kelompok. Setelah diberikan perlakuan (*treatment*) berupa layanan bimbingan kelompok teknik *positive imagery* tingkat efikasi diri pada kelompok eksperimen secara signifikan mengalami perubahan yang lebih baik atau meningkat.

Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Teknik *positive imagery* sebagai salah satu teknik dari teori pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dapat dijadikan salah satu alternatif sebagai layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan efikasi diri siswa salah satunya efikasi diri dalam kesiapsiagaan bencana.

2. Bagi peneliti lain

- a. Pada saat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *positive imagery* perlu untuk mengkondisikan siswa agar fokus dalam kegiatan bimbingan sehingga teknik dapat diterapkan dengan tepat.
- b. Jika akan melakukan penelitian menggunakan teknik *positive imagery* sebaiknya

memperhatikan waktu pelaksanaan penelitian agar hasil penelitian dapat diperoleh dengan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2016). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang:UMM Press
- BNPB. (2016). *Risiko Bencana Indonesia (RBI)*. Jakarta
- Corey Gerald. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Pshychotherapy* (9^d ed.).US: BROOKS/COLE.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2007). *Pedoman Teknis Penanggulangan Krisis*.Jakarta: Depkes RI
- Emalia Nuranda, et al .(2014). *Pengaruh Bimbingan Kelompok dan Efikasi Diri terhadap Pengetahuan dan Tindakan Siswa Smp Negeri 8 Banda Aceh dalam Menghadapi Bencana Gempa Bumi*. ISSN 2355-3324. Jurnal Ilmu Kebencanaan
- Feist, J. & Feist, G.J. (2008). *Theories of Personality*. United States:McGraw-Hill Companies.Inc.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2016). *Pedoman Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*: Jakarta
- Lazarus Arnold A. (2015). *Emotive Imagery*. Encyclopedia of Psychotherapy VOLUME 1: Rutgers University and Center for Multimodal Psychological Services
- Mashudi, E.A.(2016). *Konseling Rational Emotive Behavior dengan Teknik.Pencitraan untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah*. Vol. 5, No. 1, ISSN: 2301-6167. PSIKOPEDAGOGIA Universitas Ahmad Dahlan
- Michael & Dryden, Windy. (2004). *The Rational Emotif Behavior Approach to therapeutic change*. London: Sage Publications.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI nomor 33 Tahun 2019 tentang penyelenggaraan program satuan pendidikan aman bencana
- Reser, J.P., & Morrissey, S.A. (2009). *The crucial role of psychological preparedness for disasters*. InPsych.14-15 The Bulletin of the Australian Psychological Society. Diambil pada tanggal 20 November 2019
- Rustika I Made.(2012). *Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura*. Vol.20,No.1-2,2012:18-25, ISSN:08547108.BuletinPsikologi.Fakult as Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Sukardi, Dewa Ketut. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syafarudin.,dkk.(2019). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*.Medan: Perdana Publishing

Syarif Hilman dan Mastura.(2015). *Hubungan Self Efficacy dengan Kesiapsiagaan Bencana Gempa Bumi dan Tsunami pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 dan 6 Banda Aceh*. Vol. VI No. 2 2015. ISSN : 2087-2879. Idea Nursing Journal. Diambil pada tanggal 18 November 2019,dari <http://jurnal.unsyiah.ac.id/INJ/article/view/6535>

Tirtarahardja Umar & S.L. La Sulo.(2008). *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya

UNU-EHS.(2016).*WorldRiskReport* United Nations University.