EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* SISWA KELAS VIII SMP SWASTA SINAR HUSNI TAHUN AJARAN 2024-2025

SKRIPSI

Diajukan Guna Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Oleh

Dania

NPM. 2102080038

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2025

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: http://www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

بسم الله الرحمن الرحيم

Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Senin, Tanggal 07 Juli 2025, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama Mahasiswa	:	Dania
NPM	:	2102080038
Prog. Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	:	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2024-2025.

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : (A) Lulus Yudisium
( ) Lulus Bersyarat
( ) Memperbaiki Skripsi
( ) Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA

Ketua	Sekretaris
Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.	**Dr. Hj. Dewi Kesuma Nst, SS, M.Hum.**

ANGGOTA PENGUJI:

1. Dra. Jamila, M.Pd. 1. _____
2. Drs. Zaharuddin Nur, M.M. 2. _____
3. Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi. 3. _____

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: http://www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بسم الله الرحمن الرحيم

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap : Dania
NPM : 2102080038
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2024-2025

sudah layak disidangkan.

Medan, 30 Juni 2025

Disetujui oleh:
Pembimbing

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi, M.Psi. Psikolog.

Diketahui oleh:

Dekan	Ketua Program Studi
Dra. Hj. Syamsuyarnita, M.Pd.	**M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.**

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: http://www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

بسم الله الرحمن الرحيم

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dania
NPM : 2102080038
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2024-2025.

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
28-04-2025	Bimbingan pembuatan RPL dan Pemberian angket		
9-05-2025	Penambahan Materi di BAB II		
19-05-2025	Penambahan Deskripsi Hasil Uji Validitas		
27-05-2025	Penambahan Deskripsi Hasil Uji Hipotesis		
16-06-2025	Perbaikan Penulisan Abstrak		
20-06-2025	Perbaikan dan Penambahan kesimpulan		
30-06-2025	Disetujui untuk sidang skripsi		

Medan, 30 Juni 2025

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Dosen Pembimbing

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
Akreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 174/SK/BAN-PT/Ak-Ppj/PT/III/2024
Pusat Administrasi : Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003
https://umsu.ac.id/ rektor@umsu.ac.id umsumedan umsumedan umsumedan umsumedan

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrahmanirrohim

Yang bertanda tangan di bawah ini .

Nama	: Dania
Tempat/tgl lahir	: Medan / 04 November 2002
No. KTP (NIK)	: 1271054411020002
NPM	: 2102080038
Fakultas	: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa, dokumen kelengkapan administrasi yang saya serahkan/lampirkan dalam melengkapi Berkas Ujian Tugas Akhir adalah BENAR dan ASLI. Apabila di kemudian hari ditemukan bahwa dokumen tersebut PALSU saya bersedia menanggung sanksi yang diberikan oleh Universitas. Data atau berkas yang sudah diberikan tidak dapat dirubah atau ditarik kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan dalam keadaan sadar.

Medan, 30 Juni 2025

Yang Menyatakan

METERAI TEMPEL 10000 6DB82AMX352177284

Dania

ABSTRAK

DANIA, NPM. 2102080038. **Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 20224-2025. Skripsi,** Medan : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan *self efficacy* siswa di kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2024-2025. Penelitian ini menggunakan metode *one group* pretest-posttest *design*. Populasi penelitian berjumlah 63 siswa dengan penentuan sampel menggunakan purposive sampling yakni 6 orang siswa kelas VIII-1 dan 6 orang siswa kelas VIII-2 sesuai dengan karakteristik sampel yang telah ditentukan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, dan kusioner skala *self efficacy*. Pengujian hipotesis menggunakan uji Wilcoxon dengan aplikasi SPSS 30. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa angka probabilitas Asymp. Sig (2-tailed) tingkat *self efficacy* siswa sebesar 0,02 atau probabilitas di bawah alpha 0,05 (0,02 < 0,05) maka Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan penolakan Ho tersebut, maka penelitian ini dapat dikatakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama Efektif Untuk Meningkatkan *Self efficacy* Siswa Kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2024-2025.

Kata kunci : Bimbingan Kelompok, Teknik Psikodrama, *Self Efficacy*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh Syukur

Alhamdulillah, penulis mengungkapkan rasa syukur kepada Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini untuk memenuhi tugas dan persyaratan guna mencapai gelar sarjana (S.Pd) tepat waktu di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara. Shalawat dan salam penulis sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menyampaikan risalah-Nya kepada umatnya untuk membimbing aktivitas yang diberkahi oleh Allah SWT."

Penulis mengadakan penelitian sesuai dengan observasi serta permasalahan yang terjadi di lapangan. Oleh karena itu, dalam penulisan skripsi ini penulis mengangkat judul **"Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2024-2025".**

Pada kesempatan ini segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan kekuatan yang telah diberikan. Atas izin-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Semoga setiap langkah dan ikhtiar ini mendapat ridha dan menjadi keberkahan dalam hidup. Saya juga mengucapkan terimakasih tak terhingga untuk kedua orang tua tersayang saya yaitu Ayah dan Mamak. Ayah terhebat yang saya miliki Bapak Mustafa Kamal, terimakasih Ayah atas setiap doa yang tak pernah putus, atas peluh dan lelah yang

tak pernah Ayah keluhkan, yang mampu menjaga dan melindungi saya dengan baik sampai saat ini, pahlawan terbaik yang saya punya, yang memenuhi tanggung jawabnya dan selalu berusaha menjadi yang terbaik bagi saya dan keluarga. Semoga saya dapat tumbuh menjadi anak yang bisa Ayah banggakan, seperti Ayah selalu menjadi kebanggaan saya. Dan untuk Mamak tercinta saya, Ibu Zuraida**,** terimakasih atas kasih sayang, doa, dan pengorbanan yang tiada henti. Mamak adalah sumber kekuatan dan inspirasi terbesar dalam setiap langkah saya dan menyelesaikan skripsi ini. Mamak yang selalu membimbing saya dengan penuh cinta dan kesabaran. Kedua orang tua saya adalah kunci utama dalam hidup saya, pilar kekuatan, sumber doa tanpa henti, dan cahaya yang selalu menerangi jalan saat saya menghadapi tantangan. Segala keberhasilan yang saya raih adalah buah dari cinta dan dukungan mereka yang tak tergantikan.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Agussani, M.AP selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Ibu Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibu Dr. Dewi Kesuma Nasution, S.S., M.Hum, Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

4. Bapak Dr. Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum, Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Bapak M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd. selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah memberikan bimbingan, dukungan, kesempatan serta kepercayaan kepada saya selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi. Psikolog. selaku sekretaris program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sekaligus dosen pembimbing skripsi saya. Dengan tulus, saya mengucapkan terima kasih kepada Ibu atas dukungan, bimbingan, perhatian serta waktu yang Ibu luangkan selama proses perkuliahan hingga penulisan skripsi ini. Kehadiran dan arahan Ibu memberikan kekuatan dan semangat bagi saya untuk terus melangkah hingga mencapai titik ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen dan seluruh staf biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan saran, bimbingan, bantuan dan ilmu pengetahuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
8. Bapak dan Ibu Guru SMP Swasta Sinar Husni, terkhusus Bapak Drs. H Juliardi sekalu Kepala Sekolah dan Ibu Sri Wahyuni, S.Pd selaku guru BK

di SMP Swasta Sinar Husni yang telah membantu penulis dalam melaksanakan penelitian di sekolah.

9. Untuk saudara kandung yang sangat penulis sayangi. Kakak saya Syahrani, dan Abang saya Iman Syahputra serta adik saya, Muhammad Rizky yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.
10. Untuk sahabat penulis, Ara, Anggi, Cindy, Nabila, Tiara dan Mei. Terimakasih selalu membersamai, membantu dan menampung segala keluh kesah penulis.
11. Teruntuk teman seperjuangan saya bahkan sudah seperti saudara, yaitu Ayu, Rafida, Tashya, Julia, Dhita, Fadila. Terimakasih dengan tulus saya ucapkan atas segala kebaikan yang telah kalian berikan kepada saya. Terimakasih telah menerima saya dengan baik. Kalian tak pernah saya lupakan. Serta untuk teman-teman BK- Pagi Stambuk 2021, terimakasih.
12. Untuk teman-teman HMJ BK FKIP UMSU, yang mengajarkan saya banyak hal, senang rasanya menjadi bagian dari kalian semua. Terutama untuk tim PPK ORMAWA HMJ BK, PMM PKBN, Kampus Mengajar Angkatan 5, terimakasih kalian menciptakan warna baru dikehidupan saya.
13. Teruntuk adik-adik perempuan saya, April, Laila dan Risma, terimakasih atas segala tingkah lucu yang kalian berikan, menjadi pendengar yang baik dan memberikan warna dikehidupan perkuliahan penulis. Terkhusus April, seseorang yang tidak pernah perhitungan dalam membantu, selalu

mendengarkan saya jika berkeluh kesah, yang selalu ada untuk saya diakhir perkuliahan. Segala hal baik saya doakan untuk kalian.

14. Terakhir, saya mengucapkan terimakasih kepada diri saya sendiri, sudah mampu bertahan, berusaha kuat meski lelah, terus melangkah meski tak selalu tahu arah, saya bersyukur selalu dalam lindungan Allah SWT dan dikelilingi orang-orang baik. Tumbuh lebih baik Dania.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi pembacanya. Amin yarobbal'alamin.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Penulis

Dania
2102080038

DAFTAR ISI

ABSTRAK i
KATA PENGANTAR ii
DAFTAR ISI vii
DAFTAR TABEL x
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR LAMPIRAN xii
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 8
1.3 Batasan Masalah 8
1.4 Rumusan Masalah 8
1.5 Tujuan Penelitian 9
1.6 Manfaat Penelitian 9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 11
2.1 Kerangka Teoritis 11
2.1.1 Layanan Bimbingan Kelompok 11
2.1.1.1 Pengertian Bimbingan Kelompok 11
2.1.1.2 Tujuan Bimbingan Kelompok 13
2.1.1.3 Tahap-tahap Bimbingan Kelompok 14
2.1.1.4 Asas-asas Bimbingan Kelompok 17
2.1.1.5 Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama 18
2.1.2 Teknik Psikodrama 19
2.1.2.1 Pengertian Teknik Psikodrama 19
2.1.2.2 Tahap-tahapan Teknik Psikodrama 23
2.1.3 *Self Efficacy* 25
2.1.3.1 Pengertian *Self Efficacy* 25
2.1.3.2 Klasifikasi *Self Efficacy* 26
2.1.3.3 Dimensi *Self Efficacy* 28

2.1.3.4 Indikator *Self Efficacy* 28
2.1.3.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy* 29
2.1.3.6 Pentingnya *Self Efficacy* 31
2.2 Penelitian Yang Relavan 31
2.3 Kerangka Konseptual 34
2.4 Hipotesis Penelitian 35
BAB III METODELOGI PENELITIAN 36
3.1 Pendekatan Penelitian 36
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian 39
3.2.1 Lokasi Penelitian 39
3.2.2 Waktu Penelitian 39
3.3 Populasi dan Sampel 40
3.3.1 Populasi 40
3.3.2 Sampel 41
3.4 Variabel dan Definisi Operasional 42
3.4.1 Variabel Penelitian 42
3.4.2 Definisi Operasional 42
3.4.2.1 Variabel (X): Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama 42
3.4.2.2 Variabel (Y) : *Self Efficacy* 43
3.5 Instrumen Penelitian 44
3.5.1 Observasi 44
3.5.2 Wawancara 44
3.5.3 Angket 45
3.5.4 Uji Validitas 47
3.5.5 Uji Realibitas 49
3.6 Teknik Analisis Data 50
3.6.1 Deskripsi Data 51
3.6.2 Uji Hipotesis 51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 53

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian 53
4.1.1 Kecenderungan Variabel Penelitian 53
4.1.1.1 Variabel (X) Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama 53
4.1.1.2 Variabel (Y) *Self Efficacy* 54
4.1.2 Pengujian Persyaratan Data 55
4.1.2.1 Uji Normalitas 55
4.1.3 Uji Hipotesis 55
4.1.3.1 Hasil Data Pretest 55
4.1.3.2 Hasil Data Posttest 57
4.1.3.3 Pengujian Hipotesis 61
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian 63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 67
5.1 Kesimpulan 67
5.2 Saran 68
DAFTAR PUSTAKA 70
LAMPIRAN 73

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rencana Jadwal Penelitian 40
Tabel 3. 2 Jumlah Siswa Kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni 40
Tabel 3. 3 Jumlah Sampel Penelitian 41
Tabel 3. 4 Skala Likert 45
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Angket *Self Efficacy* 45
Tabel 3. 6 Uji Validitas Produc Moment 49
Tabel 3. 7 Uji Realibitas Instrumen 50
Tabel 3. 8 Kategori *Self Efficacy* 51
Tabel 4. 1 Uji Normalitas Shapiro Wilk 55
Tabel 4. 2 Skor Pretest pada Tingat *Self Efficacy* Siswa 56
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Varibael *Self Efficacy* Siswa (Pretest) 56
Tabel 4. 4 Skor Posttest pada Tingkat *Self Efficacy* Siswa 58
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Varibael *Self Efficacy* Siswa (Posttest) 58
Tabel 4. 6 Hasil Pretest dan Posttest Tingkat *Self Efficacy* Siswa 59
Tabel 4. 7 Perbandingan Hasil Pretest & Posttest Tingkat 60
Tabel 4. 8 Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test Pada 62
Tabel 4. 9 Arah Perbedaan Pretest dan Posttest *Self Efficacy* Siswa 62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual 35
Gambar 3. 1 Desain One Group Pretest-Posttest 36
Gambar 3. 2 Rumus Product Moment 48
Gambar 3. 3 Rumus Alpha Cronbach 50
Gambar 4. 1 Histogram Hasil Pretest 57
Gambar 4. 2 Histogram Hasil Posttest 59
Gambar 4. 3 Histogram Perbandingan Hasil Pretset Posttest 61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 74
Lampiran 2 86
Lampiran 3 89
Lampiran 4 92
Lampiran 5 93
Lampiran 6 94
Lampiran 7 95
Lampiran 8 96
Lampiran 9 97
Lampiran 10 98
Lampiran 11 99
Lampiran 12 100
Lampiran 13 101
Lampiran 14 102
Lampiran 15 103
Lampiran 16 104

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah proses yang mengubah sikap dan perilaku individu atau kelompok untuk mematangkan manusia melalui konsep pembelajaran mandiri. Tujuannya adalah untuk mengembangkan kemampuan diri, membentuk sikap peduli terhadap lingkungan belajar, dan mendorong siswa agar percaya diri dan dapat beradaptasi dengan Masyarakat, (Baharuddin, 2021). Tujuan pendidikan yang tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah membentuk siswa yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pendidikan bertujuan untuk menanamkan kepatuhan terhadap perintah Tuhan serta menjauhi larangan-Nya. Kesadaran akan keimanan dan ketakwaan ini menjadi aspek penting dalam proses pendidikan, karena dapat membentuk individu yang selalu merasa diawasi dan memiliki rasa takut untuk melakukan kesalahan. Pembinaan pribadi yang taat kepada Tuhan dapat menjadi kekuatan yang mendorong seseorang untuk menjauhi hal-hal yang dilarang oleh-Nya. Maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan nasional berperan dalam mengembangkan kemampuan, membentuk karakter, dan membangun peradaban bangsa. Tujuannya adalah untuk mengembangkan potensi siswa agar menjadi individu yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki akhlak yang mulia, sehat, berpengetahuan, terampil, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis.

Siswa merupakan individu yang unik dan dinamis dalam proses perkembangan mereka. Pada umumnya, setiap siswa memiliki keinginan untuk meraih keberhasilan dan kesuksesan di masa depan. Agar mencapai tujuan tersebut, keyakinan diri yang tinggi sangat diperlukan. Keyakinan diri adalah faktor utama yang mendorong siswa untuk terus berusaha lebih baik dan berprestasi meskipun menghadapi berbagai tantangan. Tanpa keyakinan diri yang tinggi, siswa akan kesulitan mempertahankan semangat dan fokus dalam proses pembelajaran dan mungkin tidak termotivasi untuk meningkatkan keterampilan yang mereka miliki. Pada akhirnya, ini dapat menghambat perkembangan karier mereka di masa depan. Menurut Ali. Mohammad (dalam Nissa dkk., 2022), keyakinan terhadap kemampuan mereka sendiri dalam konteks pendidikan merupakan tantangan kognitif yang paling sulit dan terkait dengan kompetensi akademis. Lembaga akademik biasanya memberikan kepercayaan kepada anak-anak untuk mendefinisikan identitas diri. Peran kausal atau mediasi efikasi diri yang terkait dengan identitas diri dalam perkembangan pendidikan siswa mencakup keberhasilan, di mana keyakinan memengaruhi motivasi untuk belajar, respons emosional, dan prestasi akademik. Hal ini dapat menjadi sumber rasa pencapaian pribadi mereka dan berdampak signifikan pada efikasi diri mereka.

Menurut Afifah & Kusuma (dalam Sahin dkk., 2024) Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk merencanakan, menemukan, dan menyelesaikan pekerjaan untuk mencapai tujuan yang diinginkan disebut *self efficacy*. Rasa percaya diri ini sangat penting untuk menangani masalah yang

muncul dalam kehidupan sehari-hari. Akibatnya, siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi cenderung lebih baik dalam menyelesaikan tugas dan mengatasi rintangan untuk mencapai tujuan. Siswa yang menghadapi tantangan akademis dan kurang percaya diri dalam kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas sekolah sering kali terkait dengan masalah kurangnya kemandirian di sekolah. Siswa dengan *self efficacy* rendah mungkin kurang yakin dengan kemampuan mereka untuk memahami isi pelajaran, mengikuti instruksi guru, atau berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas. Hal ini dapat menimbulkan rasa cemas, stres, dan akhirnya mengurangi motivasi belajar.

Selain itu, *self efficacy* yang rendah juga dapat memengaruhi hubungan sosial siswa di sekolah. Siswa yang kurang percaya diri terhadap kemampuan mereka mungkin ragu untuk berinteraksi dengan teman sebayanya atau berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, yang dapat meningkatkan perasaan terisolasi secara sosial dan tidak berdaya. Akibatnya, menjadi lebih sulit bagi mereka untuk membentuk hubungan positif dengan guru dan teman sekelas. Oleh karena itu, untuk meningkatkan perilaku belajarnya, siswa harus memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi. Siswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah dapat ditingkatkan melalui dukungan dan bantuan dari orang-orang di sekitarnya seperti guru, orang tua, dan teman, yang akan memengaruhi perilaku belajarnya. Untuk mengatasi permasalahan tersebut diperlukan upaya perbaikan proses pembelajaran di kelas khususnya metode komunikasi guru. Komunikasi yang efektif oleh guru membantu meningkatkan kualitas pengajaran di kelas. Guru

diharapkan mendorong siswa untuk mengembangkan efikasi diri yang tinggi sepanjang proses pembelajaran. Hal ini penting karena efikasi diri yang tinggi berdampak positif terhadap motivasi belajar siswa dan proses belajarnya.

Guru memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan suatu negara karena melalui guru dibentuk orang yang cerdas dan pintar. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) adalah salah satu guru yang dapat membantu siswa meningkatkan *self efficacy* nya. Guru bimbingan dan konseling membantu siswa menyelesaikan masalah yang mereka hadapi, seperti masalah pribadi, masalah sosial, belajar, dan masalah karir. Sangatlah bervariasi dalam meningkatkan efikasi diri siswa, dan seorang guru atau pembimbing harus kreatif dalam menciptakan cara untuk membuat siswa yakin bahwa mereka memiliki kemampuan yang luar biasa. Penanaman rasa percaya diri bersama dengan pembelajaran dan pemberian motivasi sangat penting untuk meningkatkan prestasi belajar siswa. Guru BK memiliki peran yang sangat penting untuk membantu siswa meningkatkan *self efficacy* nya melalui layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling merupakan bantuan yang diberikan kepada siswa baik dalam kelompok maupun individu dengan tujuan agar setiap individu dapat mencapai kemandirian optimal (Sumarginingsih Arifah Romawati, 2020).

Layanan bimbingan dan konseling yang tersedia di sekolah, baik secara individu maupun berkelompok, dapat membantu meningkatkan keyakinan diri siswa dalam belajar. Siswa sangat membutuhkan bimbingan untuk mampu

mengembangkan kemampuan mereka sendiri dalam prestasi akademik dan non-akademik. Dengan demikian, guru BK dapat memanfaatkan berbagai layanan bimbingan dan konseling untuk membantu dan membimbing siswa untuk mencapai tingkat belajar terbaik mereka. Selain itu, bimbingan dan konseling di sekolah dapat dibuat lebih bervariasi lagi dengan menggunakan berbagai teknik untuk menyediakan layanan kepada siswa. Salah satu layanan yang dapat diberikan adalah layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan peneliti, di SMP Swasta Sinar Husni yang merupakan salah satu lembaga pendidikan yang telah menetapkan bimbingan dan konseling menjadi suatu hal pendorong dan membantu individu untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Melalui observasi dan wawancara langsung yang dilakukan pada salah satu subjek yang akan diteliti dalam penelitian ini, yaitu seorang guru BK. Diketahui bahwa masih banyak siswa di kelas VIII yang memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah. Rendahnya *self efficacy* siswa di dasari oleh kurangnya dukungan secara emosional dari keluarga dan teman sebaya serta rasa malu dan takut akan kegagalan. Menurut Guru BK siswa yang tidak mendapatkan dukungan emosional dari keluarga sering kali mencari pengakuan di luar, seperti dari teman atau media sosial, yang tidak selalu positif dan membuat siswa merasa usahanya tidak berarti, sehingga motivasi untuk mencoba atau berprestasi menjadi rendah dan terjerumus kenakalan remaja yang mempengaruhi proses belajar nya. Hal ini terlihat dari data yang ada di ruang BK, ada beberapa siswa yang ikut dalam

kenakalan remaja, diantaranya mengikuti komunitas geng motor, tawuran serta seks bebas.

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui hal ini menjadi polemik bagi sekolah. Peran BK sangat penting membantu menyikapi masalah tersebut. Layanan bimbingan kelompok telah dilaksanakan terhadap siswa yang bermasalah, namun belum memberikan hasil yang maksimal. Menurut Guru BK hal tersebut disebabkan oleh tidak digunakannya metode atau teknik sebagai media layanan dan beberapa anak kurang mendapatkan dukungan dari keluarga, sehingga siswa kurang termotivasi memperbaiki dirinya dan penilaian dirinya menjadi rendah. Menurut Guru BK, 70 % siswa kelas VIII memiliki *self efficacy* yang rendah. Melihat persoalan yang dihadapi sekolah, layanan bimbingan dan konseling yang dapat dijadikan solusi alternatif penyelesaian masalah adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama.

Prayitno (dalam Pohan & Indra, 2020) menjelaskan bahwa Layanan bimbingan kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang bermanfaat bagi pengembangan diri anggota kelompok. Layanan bimbingan kelompok memungkinkan semua anggota kelompok untuk secara aktif merespons prosedur dan teknik yang diterapkan. Hal ini disebabkan oleh kesempatan dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengungkapkan pendapat, tanggapan, dan berbagai reaksi yang juga dapat menjadi peluang yang sangat berharga bagi individu. Terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan

dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok, salah satunya adalah teknik psikodrama.

Bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama menawarkan ruang bagi siswa untuk tumbuh bersama. Melalui permainan peran, siswa tidak hanya mengeksplorasi diri sendiri, tetapi juga belajar dari pengalaman teman sebaya. Interaksi sosial yang terjalin dalam psikodrama dapat membantu siswa membangun dukungan sosial dan meningkatkan rasa percaya diri mereka. Psikodrama, sebuah teknik permainan peran, dapat menjadi alat yang efektif dalam bimbingan kelompok. Melalui psikodrama, siswa dapat lebih memahami diri sendiri, mengeksplorasi perasaan, dan mengembangkan kepercayaan diri. Dalam lingkungan yang aman, siswa diajak untuk berinteraksi dan berlatih peran baru, sehingga dapat mengatasi tantangan dan mencapai potensi penuh mereka. Psikodrama bekerja dengan cara mengajak individu untuk memerankan berbagai situasi dalam kehidupan mereka. Melalui proses ini, siswa dapat mengidentifikasi pola pikir dan perilaku yang membatasi, serta menemukan cara-cara baru untuk menghadapi tantangan. Dengan demikian, psikodrama dapat menjadi teknik yang efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti terdorong untuk mengkaji lebih dalam mengenai **"Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2024-2025".**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat di identifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Menurut Guru BK hampir 70% siswa kelas VIII memiliki *self efficacy* yang rendah
2. Siswa yang memiliki *self efficacy* rendah berperilaku melanggar aturan sekolah, seperti geng motor, tawuran dan seks bebas.
3. Hampir 60% siswa kurang termotivasi belajar.
4. Layanan bimbingan kelompok yang dilakukan Guru BK belum maksimal.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang ada agar tidak terjadi kesalahan dalam mencapai tujuan, maka peneliti membatasi permasalahan pada Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Psikodrama dan *Self Efficacy* Siswa Kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2024-2025.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan, dapat dirumuskan masalah penelitian ini, yakni: apakah Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama Efektif untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Pada Siswa Kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2024-2025?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2024-2025.

1.6 Manfaat Penelitian

Tercapainya tujuan diatas, penelitian ini akan dilihat dalam dua perspektif, yakni: kebermanfaatan secara teoritis dan kebermanfaatan secara praktis. Berikut penjelasan kedua manfaat tersebut:

1. Manfaat Teoritis
   - Penelitian ini memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, khususnya di bidang bimbingan dan konseling dalam layanan bimbingan kelompok, yakni dengan menggabungkan teknik psikodrama untuk meningkatkan *self efficacy* siswa.
2. Manfaat Praktisi
   a. Bagi Sekolah

      Penelitian ini memberikan kontribusi bagi sekolah dalam hal pengembangan program bimbingan dan konseling. Hasil penelitian dapat menjadi rujukan untuk meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling, serta membantu siswa memahami bahwa *self efficacy* itu penting dan proses belajar dapat menjadi pengalaman yang menyenangkan.

b. Bagi Guru

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru BK atau konselor dalam memberikan layanan bimbingan kelompok yang efektif untuk membantu siswa meningkatkan *self efficacy* dirinya.

c. Bagi Siswa

Penelitian ini akan membantu siswa mengembangkan pola pikir positif dan keterampilan komunikasi pada diri sendiri untuk meningkatkan *self efficacy* dalam proses belajar.

d. Bagi Peneliti lain

Penelitian ini memberi kesempatan kepada peneliti lain untuk terjun langsung ke lapangan dan mengimplementasikan serta meninjau keefektivan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan *self efficacy* siswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kerangka Teoritis

2.1.1 Layanan Bimbingan Kelompok

2.1.1.1 Pengertian Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (dalam Pranoto Hadi, 2024) layanan bimbingan kelompok diberikan kepada siswa dalam suatu kelompok dengan tujuan untuk meningkatkan, memperkuat, dan menumbuhkan kemandirian mereka. Layanan ini merupakan bentuk bantuan kepada individu yang dilakukan dalam suasana kelompok dan dapat mencakup penyebaran informasi dan kegiatan yang membahas masalah-masalah yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan kehidupan sosial.

Bimbingan kelompok adalah proses membantu beberapa orang sekaligus dengan menciptakan suasana di mana mereka dapat berinteraksi dan belajar satu sama lain. Interaksi ini sangat penting untuk membantu mereka memahami diri sendiri dan cara bergaul dengan orang lain. Layanan bimbingan kelompok juga merupakan bentuk bantuan (bimbingan) yang diberikan kepada individu melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, kegiatan dan dinamika kelompok harus dirancang untuk mencakup berbagai hal yang bermanfaat dalam membangun atau menyelesaikan masalah individu (siswa). Layanan bimbingan kelompok menangani masalah umum yang menjadi perhatian kelompok. Masalah

tersebut dibahas dalam suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif dengan bimbingan pemimpin kelompok (supervisor atau konselor). Layanan bimbingan kelompok harus dipimpin oleh seorang pemimpin kelompok, yang merupakan konselor yang terlatih dan berwenang untuk mengorganisir praktik bimbingan dan konseling. (Hartanti & Nindi Riandika, 2022).

Menurut Prayitno (dalam Pranoto Hadi, 2024) Bimbingan kelompok biasanya dilakukan dalam kelas yang terdiri dari dua puluh hingga tiga puluh orang. Informasi yang disampaikan dalam bimbingan dan konseling kelompok terutama bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri dan orang lain, sementara perubahan sikap merupakan tujuan yang tidak langsung. Kegiatan bimbingan kelompok biasanya dipimpin oleh seorang konselor atau guru bimbingan. Bimbingan kelompok dilakukan dalam tiga jenis kelompok: kelompok kecil (2-6 orang), kelompok menengah (7-12 orang), dan kelompok besar (13-20 orang) atau kelas (20-40 orang). Informasi yang diberikan dalam bimbingan kelompok bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang realitas kehidupan, aturan yang berlaku, serta cara menyelesaikan tugas dan mencapai masa depan dalam studi, karier, atau kehidupan. Kegiatan kelompok diarahkan untuk meningkatkan dan mengembangkan pemahaman diri, pemahaman lingkungan, penyesuaian diri, dan pengembangan diri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa

bimbingan kelompok adalah layanan yang memberikan informasi kepada individu dalam suasana kelompok yang terdiri dari 6 hingga 30 orang.

Bimbingan ini berfungsi sebagai sarana untuk menyampaikan informasi dan membantu siswa dalam merencanakan serta mengambil keputusan yang baik. Dengan demikian, diharapkan dapat memberikan dampak positif. Layanan bimbingan kelompok, yang bersifat preventif, memberikan bimbingan dan konseling kepada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas isu-isu tertentu. Layanan ini, yang dipimpin oleh seorang pemimpin kelompok, bertujuan untuk meningkatkan pemahaman individu, pengembangan mereka, serta membantu mereka dalam membuat keputusan atau tindakan yang lebih baik.

2.1.1.2 Tujuan Bimbingan Kelompok

Secara umum, tujuan bimbingan kelompok adalah untuk meningkatkan kemampuan individu dalam berinteraksi satu sama lain, terutama dengan anggota kelompok. Bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong perkembangan pemikiran, perasaan, persepsi, wawasan, dan sikap yang mendukung perilaku yang lebih baik, termasuk keterampilan komunikasi yang lebih efektif.

Menurut Natawidjaja (dalam Pranoto Hadi, 2024) bimbingan kelompok bertujuan untuk meningkatkan pemahaman diri dan pemahaman terhadap orang lain, serta mencegah munculnya masalah atau kesulitan pada konseli. Tujuan utama dari bimbingan kelompok adalah membantu siswa

menjadi individu yang lebih baik. Cara untuk mencapainya adalah dengan melatih siswa agar dapat berpikir, merasakan, dan berperilaku dengan lebih baik. Selain itu, bimbingan kelompok juga berfokus pada peningkatan keterampilan komunikasi siswa. Siswa akan belajar untuk hidup berdampingan dengan teman-teman, bekerja sama dalam menyelesaikan masalah, berani mengungkapkan pendapat mereka, menghormati pendapat orang lain, dan membangun hubungan yang baik dengan guru serta teman-teman.

2.1.1.3 Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Suatu proses layanan sangat ditentukan pada tahapan-tahapan yang harus dilalui sehingga akan terarah, runtut, dan tepat pada sasaran. Tahap pelaksana bimbingan kelompok menurut Prayitno ada empat tahapan (Hartanti & Nindi Riandika, 2022), yaitu:

1. Tahap Pembentukan

Pada tahap ini, di mana anggota kelompok pertama kali bertemu dan mulai membangun hubungan. Para anggota akan saling berbagi informasi tentang diri mereka, harapan, dan tujuan yang ingin dicapai. Di sini, mereka akan belajar tentang apa itu bimbingan kelompok, mengapa penting, dan bagaimana cara berpartisipasi. Setiap anggota juga akan mengetahui bahwa apa yang mereka bicarakan akan dirahasiakan dan dilandasi asas kerahasiaan.

2. Tahap Peralihan

Tahap kedua berfungsi sebagai "jembatan" yang menghubungkan tahap pertama dan tahap ketiga dalam proses dinamika kelompok. Ketika jembatan ini dilalui dengan lancar, anggota kelompok dapat dengan segera berpartisipasi dalam kegiatan tahap ketiga dengan antusiasme yang tinggi. Sebaliknya, jika jembatan tersebut menghadapi hambatan, anggota kelompok cenderung menunjukkan keengganan untuk memasuki tahap kegiatan kelompok yang sesungguhnya. Dalam konteks ini, pemimpin kelompok, dengan gaya kepemimpinan yang khas, berperan penting dalam memfasilitasi transisi anggota kelompok melewati jembatan tersebut dengan aman. Ini adalah apa yang dilakukan saat ini:

- Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
- Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya
- Membahas suasana yang terjadi
- Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
- Bila perlu kembali kepada beberapa aspek tahap pertama

3. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan komponen paling penting dalam kegiatan kelompok. Mengingat signifikansi tahap ini, terdapat banyak aspek yang perlu dipertimbangkan dan dilaksanakan oleh pemimpin kelompok. Pemimpin harus mampu mengorganisir kegiatan dengan penuh kesabaran,

keterbukaan, dan semangat. Selain itu, pemimpin juga harus dapat memberikan dukungan dan dorongan kepada anggota kelompok. Pada tahap ini, terdapat berbagai aktivitas yang dapat dilakukan. Tahap yang dimaksud di sini adalah saat di mana anggota kelompok secara aktif bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Oleh karena itu, peran pemimpin sangat penting dalam memastikan bahwa semua anggota terlibat secara aktif dan bahwa kegiatan berlangsung sesuai dengan rencana. Pemimpin harus menciptakan suasana yang nyaman dan aman bagi anggota kelompok untuk mengungkapkan pendapat mereka. Selain itu, pemimpin juga perlu memotivasi anggota kelompok untuk terus berusaha dan mengatasi tantangan yang dihadapi.

4. Tahap Pengakhiran

Hal yang paling penting di akhir sebuah program bimbingan kelompok bukanlah seberapa sering kelompok itu bertemu, melainkan seberapa besar keberhasilan yang telah mereka capai. Semua kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya seharusnya membawa kelompok semakin dekat ke tujuan yang ingin dicapai bersama. Terkadang, kelompok sendiri yang memutuskan kapan mereka akan mengakhiri program ini, dan bahkan mungkin merencanakan pertemuan kembali di masa depan. Pada tahap akhir ini, ada beberapa hal penting yang perlu dilakukan. Secara sederhana, tahap akhir dari bimbingan kelompok adalah saat kelompok merefleksikan perjalanan mereka, merayakan keberhasilan, dan merencanakan langkah

selanjutnya. Beberapa hal yang mungkin dilakukan pada tahap akhir ini, antara lain:

- Evaluasi : Menilai sejauh mana tujuan kelompok telah tercapai.
- Refleksi : Menganalisis proses dan hasil yang telah dicapai.
- Apresiasi : Memberikan apresiasi kepada semua anggota kelompok.
- Perencanaan tindak lanjut: Membicarakan kemungkinan untuk melanjutkan kegiatan kelompok atau individu.

2.1.1.4 Asas-asas Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (dalam Hidayat dkk., 2021) Asas-asas yang ada dalam layanan bimbingan kelompok diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Asas Kerahasiaan: Setiap anggota grup diharuskan untuk menyimpan dan menjaga kerahasiaan informasi yang didiskusikan di dalam kelompok. Hal ini terutama berlaku untuk informasi yang tidak boleh diketahui oleh pihak lain.
2. Asas keterbukaan: Prinsip Keterbukaan: Anggota kelompok diizinkan untuk secara bebas dan tanpa ragu mengekspresikan perasaan dan pemikiran mereka mengenai masalah ini tanpa rasa takut atau malu.
3. Asas kesukarelaan: Setiap anggota kelompok memiliki kebebasan untuk berpartisipasi secara spontan tanpa merasa malu atau tertekan oleh rekan-rekan atau pemimpin kelompok.
4. Asas kenormatifan; semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.

2.1.1.5 Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama

Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan kelompok dimana pemimpin kelompok memberikan informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok dapat lebih bersosialisasi atau membantu anggota kelompok mencapai tujuan bersama dengan memanfaatkan dinamika kelompok, (Kumara Ria Agus, 2017). Pendapat lain menjelaskan layanan bimbingan kelompok sangat penting dilakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dan keyakinan siswa akan kemampuannya, (Megianti dkk., 2022). Dalam penerapan layanan bimbingan kelompok penggunaan media dapat membantu siswa untuk lebih memahami dan memanfaatkan kemampuan/akademik nya. Dengan menggunakan teknik psikodrama dapat membantu konseli atau sekelompok konseli untuk mengatasi masalah-masalah pribadi dengan cara menggunakan permainan peran, drama, atau terapi tindakan untuk mengungkapkan perasaan tentang konflik, kemarahan, agresi, perasaan bersaslah dan kesedihan, (Rahmi Siti dkk., 2023). Sehingga dapat disimpulkan Bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama merupakan suatu metode yang diterapkan oleh konselor untuk membantu siswa mengatasi permasalahan yang dihadapi atau mengembangkan potensinya dalam suasana yang menyenangkan. Melalui kegiatan kelompok diharapkan dapat menciptakan rasa nyaman dan keterbukaan. Dengan teknik psikodrama, siswa diharapkan lebih bersedia

untuk membuka diri selama bimbingan kelompok, terutama saat mengikuti situasi dramatis melalui permainan peran.

2.1.2 Teknik Psikodrama

2.1.2.1 Pengertian Teknik Psikodrama

Menurut Azwar (dalam Fauziah dkk., 2024) kata "psikodrama" sering digunakan sebagai istilah umum ketika berbicara tentang tindakan berbagai metode yang dikembangkan oleh J.J Moreno. Psikodrama adalah suatu teknik yang menggunakan permainan peran untuk membantu seseorang memahami dan mengatasi masalah emosional yang dalam. Dengan memerankan berbagai peran, individu dapat mengungkapkan perasaan terpendam, seperti kemarahan, kesedihan, atau ketakutan. Selain itu, psikodrama juga bisa digunakan untuk mengembangkan perilaku yang lebih sehat dan memperbaiki hubungan dengan orang lain. Salah satu jenis permainan peran yang lebih fokus pada masalah pribadi dan emosional individu. Berbeda dengan sosiodrama yang lebih menekankan pada interaksi sosial, psikodrama bertujuan untuk menggali konflik batin dan mencari solusi yang efektif. Psikodrama melibatkan proses dramatisasi di mana individu berperan sebagai dirinya sendiri atau orang lain dalam situasi yang relevan dengan masalah yang sedang dihadapi. Melalui permainan peran ini, individu dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri dan menemukan cara baru untuk menghadapi tantangan hidup.

Menurut Prawitasari (dalam Jahiras, 2020) mendefinisikan psikodrama sebagai suatu metode yang memfasilitasi individu untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka sendiri melalui perspektif yang berbeda. Dengan melibatkan orang lain dalam proses dramatisasi, psikodrama bertujuan untuk membantu individu mengatasi permasalahan personal. Penelitian ini menguji hipotesis bahwa penerapan teknik psikodrama dalam konteks bimbingan kelompok dapat berkontribusi pada peningkatan *self efficacy* siswa. Agar psikodrama bisa berhasil, sebaiknya dilakukan dalam bentuk bimbingan kelompok. Dengan begitu, melalui interaksi dan dinamika yang terjadi dalam kelompok, tujuan dari psikodrama, yaitu membantu individu memahami dan mengatasi masalah, bisa tercapai dengan lebih baik.

Psikodrama bertujuan untuk membantu siswa mengeluarkan emosi mereka, mendapatkan pemahaman yang lebih baik, dan mengembangkan perilaku baru yang lebih baik. Selain itu, psikodrama bertujuan untuk membantu siswa mengekspresikan berbagai emosi, seperti kemarahan, kesedihan, ketakutan, dan emosi lainnya.

Menurut Rahmi (dalam Fauziah dkk., 2024) terdapat beberapa elemen dasar dalam psikodrama.

1. Panggung Permainan

Panggung psikodrama adalah seperti panggung teater kecil di mana seseorang bisa memerankan berbagai situasi dalam hidupnya. Tempat ini

harus cukup luas agar pemain bisa bergerak bebas dan mengekspresikan diri dengan leluasa. Selain itu, tempat ini juga harus bisa mewakili situasi yang ingin digambarkan oleh orang yang sedang menjalani terapi, baik secara langsung atau simbolis. Tempat di mana seseorang bisa mengeluarkan semua perasaan dan pikirannya tanpa takut dihakimi. Benda-benda atau pengaturan ruangan di panggung bisa memiliki makna khusus yang berhubungan dengan pengalaman hidup seseorang.

2. Pemimpin Psikodrama

Orang yang memimpin sesi psikodrama sering disebut sebagai terapis atau konselor. Mereka berperan seperti sutradara dalam sebuah pertunjukan, mengarahkan jalannya sesi dan membantu peserta untuk mengeksplorasi perasaan dan pikiran mereka. Seorang pemimpin psikodrama yang baik haruslah kreatif, berani, dan memiliki karisma untuk bisa membimbing peserta dengan efektif. Tugas utama mereka adalah membantu peserta yang menjadi tokoh utama dalam psikodrama, merancang alur cerita, mengamati perilaku peserta selama sesi, dan membantu mereka mengungkapkan perasaan yang terpendam. Konselor dalam psikodrama tidak hanya sebagai pengamat, tetapi juga sebagai pembimbing yang aktif. Mereka menciptakan suasana yang aman dan mendukung agar peserta merasa nyaman untuk mengeksplorasi diri mereka.

3. Pemeran Utama

Pemeran utama dalam psikodrama adalah seperti aktor utama dalam sebuah drama. Mereka adalah fokus utama dari sesi terapi. Orang yang menjadi pemeran utama ini harus bisa spontan dan jujur dalam memerankan berbagai situasi dalam hidupnya, baik itu pengalaman masa lalu, situasi saat ini, atau bahkan bayangan tentang masa depan. Mereka juga harus aktif dalam memilih adegan yang ingin dimainkan dan berinteraksi dengan pemain lain. Kemampuan pemeran utama untuk bertindak secara spontan sangat penting agar bisa mengungkapkan perasaan yang paling dalam. Pemeran utama dalam psikodrama memiliki peran yang sangat penting dalam proses terapi. Mereka adalah penjelajah utama dalam dunia batin mereka sendiri.

4. Pemeran Pembantu

Pemeran pembantu sebagai objek atau orang lain yang berarti dalam permainan tersebut bisa pula disebut sebagai aktor. Fungsi pemeran pembantu untuk menggambarkan peran orang-orang yang memiliki pengaruh besar dalam kehidupan protagonis, sehingga bisa lebih memahami dinamika hubungan dan konflik yang terjadi. Serta untuk merepresentasikan hubungan-hubungan signifikan dalam kehidupan nyata.

5. Penonton

Penonton dalam psikodrama tidak hanya sekedar menyaksikan, tetapi juga aktif terlibat dalam proses terapi. Mereka memberikan perspektif yang berbeda dan membantu pemeran utama untuk melihat situasi dari sudut

pandang yang baru. Sebagai penonton mereka memberikan dukungan, masukan, dan bahkan saran kepada pemeran utama. Dengan begitu, pemeran utama bisa lebih memahami dampak dari perilaku atau tindakannya. Dengan adanya peran penonton ini, diharapkan sesi psikodrama bisa berjalan dengan lancar dan efektif.

2.1.2.2 Tahap-tahapan Teknik Psikodrama

Corey (dalam Fauziah dkk., 2024) adalah seorang ahli dalam bidang konseling yang telah merumuskan beberapa tahapan penting dalam pelaksanaan psikodrama. Tahapan-tahapan ini dirancang untuk memastikan bahwa sesi psikodrama berjalan efektif dan memberikan manfaat maksimal bagi peserta.

1. Tahap Pemanasan

Tahap awal dalam psikodrama adalah tahap pemanasan. Tujuannya adalah untuk membuat semua anggota kelompok merasa nyaman, rileks, dan siap untuk berpartisipasi secara aktif. Pada tahap ini, pemimpin sesi (sutradara) akan menentukan topik yang akan dibahas dan memilih salah satu anggota untuk menjadi tokoh utama (protagonis). Semua anggota kelompok harus siap untuk terlibat dan berpartisipasi agar sesi psikodrama berjalan lancar dan efektif. Tahap pemanasan dalam psikodrama sangat penting untuk menciptakan suasana yang mendukung proses terapi. Dengan melakukan pemanasan yang baik, peserta akan lebih siap untuk menghadapi tantangan dan eksplorasi diri yang lebih dalam pada tahap-tahap selanjutnya.

2. Tahap Aksi/Kegiatan

Tahap ini adalah saat di mana masalah atau situasi yang ingin dibahas dalam psikodrama benar-benar dimainkan, baik itu peristiwa yang sudah terjadi, sedang terjadi sekarang, atau yang dikhawatirkan akan terjadi di masa depan, semuanya akan diperankan. Tujuannya adalah agar semua orang, terutama protagonis (tokoh utama), bisa mengekspresikan perasaan mereka secara bebas. Pemimpin kelompok kemudian akan mengamati ekspresi wajah, gerakan tubuh, dan kata-kata yang digunakan oleh protagonis untuk memahami lebih dalam tentang masalah yang sedang dihadapi. Tahap ini adalah jantung dari psikodrama. Di sinilah proses penyembuhan dan pemahaman diri terjadi. Melalui permainan peran, peserta dapat mengungkapkan perasaan yang terpendam baik itu marah, sedih, takut, atau senang. Memahami akar masalah dan menemukan penyebab dari masalah yang sedang dihadapi. Serta mencoba solusi baru dengan mengeksplorasi berbagai cara untuk mengatasi masalah.

3. Tahap Berbagi/Diskusi

Tahap ini adalah bagian akhir dari psikodrama di mana semua peserta diajak untuk berbagi perasaan dan pikiran mereka tentang apa yang telah terjadi selama sesi. Pemimpin kelompok akan memfasilitasi diskusi untuk menggali lebih dalam tentang makna dari apa yang telah dimainkan dan bagaimana hal itu berdampak pada setiap individu. Tahap akhir ini juga untuk merefleksikan, mengintegrasikan, dan menutup sesi psikodrama.

Melalui diskusi bersama, peserta dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan membawa pembelajaran dari sesi psikodrama ke kehidupan sehari-hari.

2.1.3 *Self Efficacy*

2.1.3.1 Pengertian *Self Efficacy*

Self efficacy (efikasi diri) adalah kunci keberhasilan belajar. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan lebih termotivasi, lebih produktif, dan lebih mampu menghadapi tantangan dalam pembelajaran. Menurut Bandura (dalam Damanik Erikson Jhon & Asiah, 2024), *self efficacy* merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berfungsi pada tingkat tertentu dan mengatasi masalah yang memengaruhi kehidupannya. Dengan demikian, *self efficacy* juga memengaruhi bagaimana individu merasa, berpikir, memotivasi diri, dan bertindak. Jeanne Ellis Ormrod mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kapasitasnya untuk melaksanakan tindakan tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Selanjutnya, Bandura juga menekankan pentingnya *self efficacy*, bahkan menyatakan bahwa *self efficacy* merupakan pendorong utama pencapaian seseorang. Individu cenderung lebih mungkin untuk melaksanakan tugas yang mereka rasa mampu untuk dilakukan dibandingkan dengan tugas yang tidak mereka rasa mampu. Kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuannya (efikasi diri) sangat berpengaruh pada perilaku mereka. Menurut Albert Bandura (dalam Damanik Erikson

Jhon & Asiah, 2024), seorang ahli psikologi cara kita belajar dan berperilaku dipengaruhi oleh faktor sosial (lingkungan) dan kognitif (pikiran). Jadi, perilaku kita itu terbentuk dari bagaimana kita berpikir, merasa, dan berinteraksi dengan orang lain di sekitar kita. Proses ini dimulai sejak kecil dan terus berlangsung sepanjang hidup kita, dipengaruhi oleh keluarga, sekolah, dan masyarakat. Orang yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung memiliki pikiran negatif tentang diri sendiri. Sebaliknya, orang yang memiliki efikasi diri yang tinggi biasanya merasa lebih positif. Efikasi diri yang sehat itu bukan hanya perasaan senang dengan diri sendiri, tapi juga didasarkan pada pengalaman nyata bahwa kita memang mampu melakukan sesuatu.

Stave Chandler (dalam Nissa dkk., 2022) mengatakan bahwa cara terbaik untuk meningkatkan keyakinan diri adalah dengan mengubah cara kita memandang diri sendiri. Dengan kata lain, jika kita ingin lebih percaya diri, kita harus mengubah pandangan negatif kita tentang diri kita menjadi pandangan yang lebih positif.

2.1.3.2 Klasifikasi *Self Efficacy*

Setiap individu pada dasarnya memiliki efikasi diri dalam dirinya. Namun, yang membedakan adalah seberapa tinggi atau rendah tingkat efikasi diri tersebut. Bandura (dalam Hatta dkk., 2021) menyatakan bahwa terdapat perbedaan pola perilaku antara individu dengan efikasi diri tinggi dan individu dengan efikasi diri rendah.

A. Klasifikasi *Self Efficacy* Tinggi

1. Secara aktif menentukan dan memilih peluang yang paling baik.

2. Menganalisis kondisi serta mengatasi hambatan yang ada.

3. Menetapkan tujuan dengan menyusun standar yang jelas.

4. Mempersiapkan, merancang, dan melaksanakan tindakan secara terencana.

5. Berusaha dengan tekun dan pantang menyerah.

6. Menyelesaikan masalah dengan cara yang inovatif.

7. Mengambil pelajaran dari pengalaman sebelumnya.

8. Membayangkan dan memvisualisasikan keberhasilan.

9. Mengelola dan mengurangi stres.

B. Klasifikasi *Self efficacy* Rendah

1. Bersikap tidak aktif.

2. Menghindari tantangan atau tugas yang sulit.

3. Memiliki ambisi atau cita-cita yang rendah.

4. Terfokus pada kelemahan diri sendiri.

5. Enggan untuk mencoba hal baru.

6. Mudah menyerah dan kehilangan motivasi.

7. Menyalahkan masa lalu atas ketidakmampuannya.

8. Merasa cemas, stres, dan tidak berdaya.

9. Mencari alasan atau pembenaran atas kegagalannya.

2.1.3.3 Dimensi *Self Efficacy*

Self efficacy, atau kepercayaan diri terhadap kemampuan diri, merupakan konsep yang kompleks dan multidimensi. Meskipun tidak ada konsensus universal mengenai dimensi spesifik dari *self efficacy*. Menurut Bandura (dalam Danuarta Wijaya, 2024) telah mengidentifikasi beberapa dimensi utama yang sering muncul:

1. **Magnitude/Level:** Ini mengacu pada kekuatan atau tingkat keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugas tertentu. Semakin tinggi magnitudenya, semakin yakin seseorang akan kemampuannya untuk berhasil.
2. **Strength:** Ini mengacu pada kekuatan atau stabilitas keyakinan seseorang. Apakah keyakinannya kuat dan tahan terhadap tantangan atau mudah goyah?
3. **Generality:** Ini mengacu pada seberapa luas keyakinan seseorang terhadap kemampuannya. Apakah keyakinannya hanya terbatas pada tugas tertentu atau meluas ke berbagai situasi?

2.1.3.4 Indikator *Self Efficacy*

Self efficacy memiliki indikator yang mengacu pada 3 dimensi *self efficacy* , diantarnya dimensi level, strength, dan generality. Menurut Brown dkk (dalam Hatta dkk., 2021), menyebutkan bahwa terdapat indikator pada *self efficacy* yang telah dirumuskan, yaitu:

1. Magnitude (Level/Tingkat Kesulitan Tugas).

- Keyakinan individu dapat menyelesaikan pekerjaan/tugas, di mana individu itu sendiri yang menentukan tugas (target) apa yang harus diselesaikan.
- Individu menerima bahwa dalam setiap melakukan tugas apapun dapat diselesaikan meskipun itu luas atau sulit.

2. Strength (Kekuatan Keyakinan Diri)

- Individu yang yakin bisa memotivasi dirinya sendiri untuk belajar dan menyelesaikan tugas tepat waktu.
- Individu yang percaya bahwa dengan usaha yang keras dan ketekunan, ia bisa mencapai hasil yang baik dalam pekerjaan atau tugas yang sulit.
- Saat menghadapi kesulitan atau kegagalan, individu tetap berusaha dan tidak mudah menyerah.

3. Generality (Generalisasi Keyakinan Diri)

- Individu merasa percaya diri tidak hanya dalam satu tugas/pekerjaan, tetapi juga dalam berbagai tugas.
- Individu menerima bahwa dalam setiap melakukan tugas apapun dapat diselesaikan meskipun itu luas atau sempit meskipun belum pernah melakukannya sebelumnya.

2.1.3.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Albert Bandura (dalam Danuarta Wijaya, 2024), seorang psikolog yang terkenal dengan teorinya tentang pembelajaran sosial kognitif,

mengidentifikasi beberapa faktor utama yang mempengaruhi *self efficacy* , yaitu:

1. Pengalaman Berhasil (*Mastery Experiences*): Pengalaman sukses dalam menyelesaikan tugas secara langsung akan meningkatkan *self efficacy* . Semakin sering seseorang berhasil, semakin kuat keyakinannya pada kemampuan dirinya. Sebaliknya, pengalaman gagal berulang kali dapat menurunkan *self efficacy* .
2. Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experiences*): Melihat orang lain yang memiliki kesamaan dengan kita berhasil dalam suatu tugas dapat meningkatkan *self efficacy* kita. Prinsip ini sering digunakan dalam program mentoring dan bimbingan.
3. Persuasi Sosial (*Verbal Persuasion*): Dorongan dan pujian dari orang lain dapat meningkatkan *self efficacy*. Sebaliknya, kritik dan perbandingan negatif dapat menurunkannya. Guru, orang tua, dan teman sebaya memiliki peran penting dalam memberikan dukungan verbal.
4. Kondisi Fisiologis dan Emosional (*Physiological and Emotional States*): Kondisi fisik dan emosi seseorang dapat mempengaruhi persepsi mereka terhadap kemampuan diri. Misalnya, seseorang yang merasa sehat dan berenergi cenderung memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi. Stres, kecemasan, dan kelelahan dapat menurunkan *self efficacy*.

2.1.3.6 Pentingnya *Self Efficacy*

Self efficacy, atau kepercayaan diri terhadap kemampuan diri, adalah faktor kunci dalam pencapaian kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, karier, dan hubungan sosial. Berikut adalah beberapa alasan mengapa *self efficacy* sangat penting:

1. Motivasi: Individu dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih termotivasi untuk mencapai tujuan mereka. Mereka percaya bahwa upaya mereka akan membuahkan hasil, sehingga mereka lebih gigih dan tekun dalam menghadapi tantangan.
2. Ketekunan: Ketika menghadapi kesulitan, individu dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih bertahan dan tidak mudah menyerah. Mereka memiliki keyakinan bahwa mereka dapat mengatasi masalah dan menemukan solusi.
3. Kinerja yang lebih baik: Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung memiliki kinerja yang lebih baik dalam berbagai tugas, baik itu akademik, pekerjaan, atau olahraga.
4. Kesehatan mental: *Self efficacy* yang tinggi dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih baik, termasuk tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan emosional yang lebih tinggi.

2.2 Penelitian Yang Relavan

Kajian relevan bertujuan untuk mengetahui dan meninjau kembali penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Dengan memahami penelitian

sebelumnya, peneliti dapat memanfaatkan temuan-temuan mereka untuk meningkatkan kualitas kajian peneliti. Sejauh yang diketahui oleh peneliti belum ditemukan penelitian tentang "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan *Self efficacy* Siswa". Akan tetapi, terdapat penelitian yang bersinggungan dengan penelitian yang sedang dibahas.

1. Penelitian oleh (Laksono, 2022) Judul penelitian ini adalah "Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama terhadap *Self efficacy* Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 29 Semarang." Berdasarkan hasil analisis data, skor total pretest pada kelompok eksperimen adalah 796 dengan rata-rata 53,07, sedangkan pada kelompok kontrol, skor totalnya adalah 898 dengan rata-rata 59,87. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sementara itu, hasil posttest pada kelompok eksperimen menunjukkan skor total 1060 dengan rata-rata 70,67, sedangkan kelas kontrol memiliki skor total 975 dengan rata-rata 65. Dari sini, dapat diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa "Terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama terhadap *self efficacy* siswa kelas VIII di SMP N 29 Semarang." Saran yang dapat disampaikan oleh peneliti adalah agar guru pembimbing di sekolah memberikan layanan lebih lanjut terkait pengembangan *self efficacy* .

2. Penelitian oleh (Azwar Khairi, 2020) dengan Judul penelitian ini adalah "Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Akademik Siswa (Penelitian Eksperimen Semu pada Siswa SMA Negeri 1 Cimahi Tahun Pelajaran 2019/2020)". Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu non-equivalent pre-test - post-test control group. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Cimahi tahun pelajaran 2019/2020, dengan sampel penelitian sebanyak sembilan siswa yang dipilih melalui teknik random assignment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri akademik siswa. Rekomendasi yang diberikan ditujukan kepada guru bimbingan dan konseling (BK) untuk memanfaatkan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian tentang kepercayaan diri akademik.
3. Penelitian oleh Rudi Herwanto (2018) Judul penelitian ini adalah "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMPN 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019." Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (quasi experimental) dengan desain pretest and posttest control class design. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 10 peserta didik, yang terdiri dari 5 peserta didik pada kelas eksperimen dan 5 peserta didik pada kelas kontrol, yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang

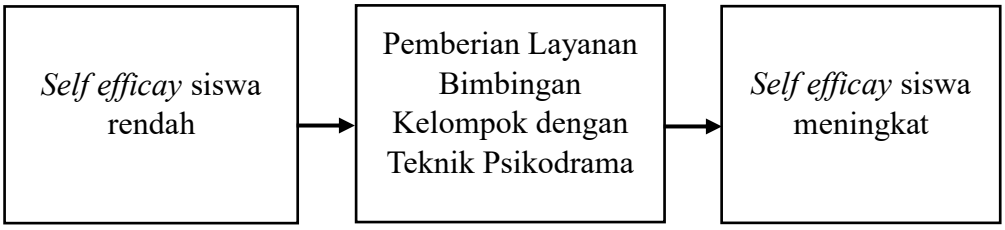
rendah. Metode pengumpulan data dilakukan melalui observasi, kuesioner, dan dokumentasi berupa foto. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri setelah diberikan layanan dengan teknik psikodrama. Hasil perhitungan menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,925 dengan taraf signifikansi 0,05, sehingga 0,025 < 0,05 yang berarti hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang kuat dari teknik psikodrama dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

2.3 Kerangka Konseptual

Penelitian ini berfokus pada permasalahan rendahnya *self efficacy* yang dialami oleh siswa kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni. *self efficacy*, yang didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau mengatasi tantangan, berperan penting dalam keberhasilan belajar dan perkembangan diri siswa. Ketika *self efficacy* siswa rendah, mereka cenderung mengalami penurunan motivasi belajar, kesulitan menghadapi tekanan akademik, dan kurang percaya diri dalam mengambil keputusan atau menyelesaikan masalah. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa.

Untuk meningkatkan *self efficacy* adalah melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Teknik psikodrama, yang memanfaatkan peran dan ekspresi emosional dalam situasi simulasi, memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi, mengeksplorasi, dan memecahkan masalah secara kreatif.

Layanan bimbingan kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman, saling mendukung, dan belajar dari satu sama lain.



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini yaitu Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan *self efficacy* Siswa Kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni. Adapun kebenarannya akan dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan di sekolah yang bersangkutan.

Ha : Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama Efektif Untuk Meningkatkan *Self efficacy* Siswa Kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2024-2025.

Ho : Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama tidak Efektif Untuk Meningkatkan *Self efficacy* Siswa Kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2024-2025.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuantitatif. Dalam buku (Sundari Yolla Utari, 2024) penelitian kuantitatif merupakan suatu penelitian yang sistematis terhadap fenomena dengan mengumpulkan data yang dapat diukur dengan metode statistik, matematika maupun komputasi. Penelitian kuantitatif sering disebut dengan penelitian ilmiah. Melalui penelitian kuantitatif, peneliti dapat mengembangkan dan menguji teori-teori serta model-model matematis untuk memahami fenomena alam. Selain itu, penelitian ini juga memungkinkan untuk mengukur dan menganalisis hubungan antara berbagai faktor yang mempengaruhi fenomena tersebut.

Pada penelitian ini akan menggunakan metode *pre-eksperimental design* tipe *one group* pretest-posttest *design* (tes awal-tes akhir kelompok tunggal). *One grup* pretest-posttest *design* merupakan penelitian yang memberikan tes awal (pretest) sebelum diberikan perlakuan. Setelah diberikan perlakuan maka diberikan tes akhir (posttest) (Sugiyono, 2020). Berikut *desain one group* pretest-posttest:

$$O_1 \; X \; O_2$$

Gambar 3. 1 Desain One Group Pretest-Posttest

Keterangan:

O_1: Nilai pretest, proses pemberian tes menggunakan skala *self efficacy* kepada siswa kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni untuk mengetahui kondisi awal siswa (sebelum diberi treatment layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama).

X : Pemberian treatment treatment layanan bimbingan kelompok dengan Teknik psikodrama kepada siswa kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni yang menjadi sampel pada penelitian.

O_2 : Nilai posttest, pemberian tes menggunakan skala *self efficacy* setelah siswa kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni yang menjadi sampel mendapatkan treatment, hal tersebut bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perubahan setelah diberikan treatment.

Pada pemberian treatment ini peneliti akan melaksanakan prosedur eksperimen, di antaranya:

1. Pertemuan Pertama

   a. Tahap awal, pada tahap ini peneliti menciptakan suasana yang aman dan mendukung bagi semua peserta. Peneliti aktif membangun hubungan positif dengan setiap anggota kelompok Hal ini penting untuk memfasilitasi proses berbagi dan pertumbuhan pribadi setiap peserta. Serta memberikan ice breaking kepada siswa

   b. Tahap pemberian pretest, pada tahap ini menggunakan skala *self efficacy* untuk mengukur tingkat *self efficacy* awal siswa. Pretest dilakukan secara individu terhadap siswa kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni. Hasil Pretest

untuk mengetahui tingkat *self efficacy* awal siswa sebagai dasar evaluasi perubahan setelah intervensi.

2. Pertemuan Kedua

a. Tahap pemberian treatment. Pada tahap ini peneliti membuka kegiatan dengan menyampaikan tujuan sesi dan membangun suasana kondusif melalui kegiatan pemanasan *(ice breaking)*. Kemudian pada tahap kegiatan siswa memainkan peran yang relevan dengan situasi yang menantang *self efficacy* siswa, seperti berbicara di depan kelas atau menghadapi konflik sosial yang siswa alami. Siswa juga di minta untuk mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi terkait pengalaman mereka. Kemudian melakukan diskusi kelompok dengan merefleksi bersama mengenai peran yang dimainkan, pengalaman, dan wawasan baru. Terakhir pemimpin kelompok menyimpulkan kegiatan dan memberikan motivasi kepada siswa untuk mengaplikasikan pembelajaran dalam kehidupan nyata. Selama sesi, konselor memantau perkembangan siswa, mencatat dinamika kelompok, dan memberikan dukungan sesuai kebutuhan individu.

3. Pertemuan Ketiga

Pada pertemuan ini, peneliti melakukan pengukuran ulang dengan memberikan posttest. Peneliti melakukan pengukuran *self efficacy* siswa menggunakan instrumen yang sama seperti pretest. Kemudian peneliti membandingkan hasil pretest dan posttest untuk mengidentifikasi perubahan tingkat *self efficacy* siswa setelah menerima intervensi.

4. Pertemuan Keempat

Pada pertemuan ini peneliti melakukan analisis data dengan mengolah data hasil pretest dan posttest menggunakan uji statistik, seperti uji t untuk sampel berpasangan, guna menentukan keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Selanjutnya menafsirkan hasil analisis data untuk menjawab tujuan dan hipotesis penelitian. Kemudian peneliti menyampaikan temuan kepada pihak sekolah sebagai masukan untuk pengembangan layanan bimbingan dan konseling. Sebagai penutup penelitian

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Swasta Sinar Husni Jl. Bambu No.54, Helvetia, Kec. Sunggal, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20116.

3.2.2 Waktu Penelitian

Adapun waktu yang diperlukan dalam menyelesaikan penelitian ini adalah selama rentang waktu dari bulan November 2024 - sampai bulan Juni 2025 dimulai dari observasi awal disekolah, persetujuan judul, penulisan proposal, seminar proposal, perbaikan, pelaksanaan penelitian, bimbingan skripsi sampai dengan meja hijau.

Tabel 3. 1 Rencana Jadwal Penelitian

No.	Kegiatan	Bulan							
		Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun
1.	Pengajuan Judul	■							
2.	Persetujuan Judul	■							
3.	Penulisan Proposal		■						
4.	Bimbingan Proposal			■	■				
5.	Seminar Proposal				■				
6.	Pelaksanaan Penelitian					■	■	■	
7.	Bimbingan Skripsi							■	■
8.	Sidang Meja Hijau								■

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari subyek yang hendak diteliti. Populasi merupakan wilayah generalisasi dari objek atau subyek yang memiliki kualitas dan juga karakteristik yang telah peneliti tetapkan untuk dipelajari kemudian menarik kesimpulan. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII (1 & 2) SMP Swasta Sinar Husni yang berjumlah 63 siswa.

Tabel 3. 2 Jumlah Siswa Kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni

No.	Kelas	Jumlah siswa
1.	VIII-1	32
2.	VIII-2	31
Jumlah		**63**

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi atau perwakilan dari populasi yang hendak diteliti. Pengambilan sampel pada penelitian menggunakan *teknik purposive sampling*. Peneliti menggunakan cara pengambilan sampel *purposive sampling* karena subyek pada penelitian ini terbatas, yaitu hanya subyek yang mengalami *self efficacy* rendah. *Teknik purposive sampling* merupakan suatu teknik penentuan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2020).

Adapun karakteristik siswa kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni yang dijadikan sampel penelitian adalah:

1. Siswa yang menunjukkan kurang percaya diri akan kemampuan akademik nya.
2. Siswa yang menunjukan mudah menyerah saat menghadapi kesulitan/hambatan tugas.
3. Siswa yang memiliki motivasi belajar rendah.
4. Siswa yang menunjukkan penilaian diri yang rendah.

Tabel 3. 3 Jumlah Sampel Penelitian

Kelas	Jumlah Siswa
VIII-1	6
VIII-2	6
Total	**12**

3.4 Variabel dan Definisi Operasional

3.4.1 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah sesuatu yang telah peneliti tetapkan sebagai fokus penelitian untuk dipelajari atau diteliti, sehingga memperoleh informasi mengenai hal tersebut dan kemudian disimpulkan (Sugiyono, 2020).

Pada penelitian ini, variabel penelitiannya yaitu:

1. Variabel bebas (X) pada penelitian ini yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama.
2. Variabel terikat (Y) pada penelitian ini yaitu *self efficacy* .

3.4.2 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah batasan spesifik yang digunakan untuk mengukur variabel yang akan diteliti. Definisi ini berperan dalam mempermudah proses pengumpulan data, memastikan konsistensi, mencegah terjadinya perbedaan interpretasi, serta membatasi ruang lingkup variabel yang diteliti. Pada penelitian ini, definisi operasional untuk setiap variabel dirumuskan sebagai berikut.

3.4.2.1 Variabel (X): Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama

Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan kelompok dimana pemimpin kelompok memberikan informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok dapat lebih bersosialisasi atau membantu anggota

kelompok mencapai tujuan bersama dengan memanfaatkan dinamika kelompok, (Kumara Ria Agus, 2017). Layanan bimbingan kelompok sangat penting dilakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dan keyakinan siswa akan kemampuannya. Bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama merupakan suatu metode yang diterapkan oleh konselor untuk membantu siswa mengatasi permasalahan yang dihadapi atau mengembangkan potensinya dalam suasana yang menyenangkan. Melalui kegiatan kelompok diharapkan dapat menciptakan rasa nyaman dan keterbukaan. Dengan teknik psikodrama, siswa diharapkan lebih bersedia untuk membuka diri selama bimbingan kelompok, terutama saat mengikuti situasi dramatis melalui permainan peran.

3.4.2.2 Variabel (Y) : *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Damanik Erikson Jhon & Asiah, 2024), *self efficacy* merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berfungsi pada tingkat tertentu dan mengatasi masalah yang memengaruhi kehidupannya. Dengan demikian, *self efficacy* juga memengaruhi bagaimana individu merasa, berpikir, memotivasi diri, dan bertindak. Jeanne Ellis Ormrod mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kapasitasnya untuk melaksanakan tindakan tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Selanjutnya, Bandura juga menekankan pentingnya *self efficacy*, bahkan menyatakan bahwa *self efficacy* merupakan pendorong utama

pencapaian seseorang. Individu cenderung lebih mungkin untuk melaksanakan tugas yang mereka rasa mampu untuk dilakukan dibandingkan dengan tugas yang tidak mereka rasa mampu

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat untuk mengumpulkan, memeriksa, dan menyelidiki suatu permasalahan yang sedang diteliti. Data yang diperoleh berfungsi untuk menjawab pertanyaan penelitian dan untuk menguji hipotesis penelitian (Sugiyono, 2020).

3.5.1 Observasi

Observasi merupakan salah satu teknik pengambilan data dengan pengamatan secara langsung. Agar penelitian terstruktur dan data yang diperoleh tidak bias, pedoman yang jelas tentang indikator-indikator tertentu sangat penting dalam observasi, (Fadilla dkk., 2022).

3.5.2 Wawancara

Penelitian ini juga menggunakan teknik pengumpulan data dengan wawancara, dimana wawancara merupakan suatu bentuk interaksi yang melibatkan dua pihak atau lebih, umumnya antara pewawancara dan narasumber, yang dilaksanakan dengan tujuan untuk mengumpulkan informasi yang relevan. Dengan demikian, wawancara dapat dianggap sebagai salah satu metode pengumpulan data yang efektif dan dapat diterapkan dalam konteks penelitian tertentu, (Ritonga, 2023).

3.5.3 Angket

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket skala dengan model skala likert. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengumpulkan data guna menemukan atau mengukur data yang bersifat kualitatif dan kuantitatif dengan lima pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS) dengan penilaian favorable dan unfavorable. Siswa diminta memilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi yang dialaminya. Skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala *self efficacy* (Simamora, 2022).

Tabel 3. 4 Skala Likert

No.	Pernyataan	*Favorable (+)*	*Unfavorable (-)*
1.	Sangat Setuju	5	1
2.	Setuju	4	2
3.	Netral	3	3
3.	Tidak Setuju	2	4
4.	Sangat Tidak Setuju	1	5

Tabel 3. 5 Kisi-kisi Angket *Self Efficacy*

No.	Dimensi *Self Efficacy*	Indikator	Nomor Item	
			Falvouralble	*Unfalvouralble*
1.	*Magnitude* (Tingkat Kesulitan)	•Keyakinan individu dapat menyelesaikan pekerjaan/tugas, di mana individu itu sendiri yang	1,2,5,6	3,4,7,8

		menentukan tugas (target) apa yang harus diselesaikan.- • Individu menerima bahwa dalam setiap melakukan tugas apapun dapat diselesaikan meskipun itu luas atau sulit.		
2.	*Strength* (Tingkat Kekuatan)	• Individu yang yakin bisa memotivasi dirinya sendiri untuk belajar dan menyelesaikan tugas tepat waktu. • Individu yang percaya bahwa dengan usaha yang keras dan ketekunan, ia bisa mencapai hasil yang baik dalam pekerjaan atau tugas yang sulit. • Saat menghadapi kesulitan atau kegagalan, individu tetap berusaha dan tidak mudah menyerah.	9,10,13,14,17,18	11,12,15,16, 19,20

3.	*Generality* (Tingkat Keluasan)	• Individu merasa percaya diri tidak hanya dalam satu tugas/pekerjaan, tetapi juga dalam berbagai tugas. • Individu menerima bahwa dalam setiap melakukan tugas apapun dapat diselesaikan meskipun itu luas atau sempit meskipun belum pernah melakukannya sebelumnya.	21,22,25,26	23,24,27,28

3.5.4 Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui akan kelayakan butir yang ada di dalam daftar pertanyaan atau penyataan dalam suatu variabel. Uji validitas menggunakan product moment. Uji kevalidan ini di ukur dengan menggunakan bantuan SPSS. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan, (Prasetya Indra, 2022).

Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Rumus yang digunakan adalah product moment, yaitu sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X^2)\}\ \{N\ Y^2 - (\sum Y^2)\}}}$$

Gambar 3. 2 Rumus Product Moment

Keterangan :

r_{xy} : kooefisien korelasi antara X dan Y N : banyaknya subjek

$\sum X$: jumlah skor tiap butir

$\sum Y$: jumlah skor total

XY : jumlah perkalian X dan Y

$\sum X^2$: jumlah kuadrat nilai X

$\sum Y^2$: jumlah kuadrat nilai Y

Pada keterangan tersebut bisa dijelaskan bahwa jika r hitung > r tabel berdasarkan taraf signifikansi 5% maka item dikatakan valid dan dan jika r hitung ≤ r tabel maka pernyataan dinyatakan tidak valid atau gugur. Penelitian yang dilakukan uji instrument ini kepada siswa kelas VIII yang bertujuan agar mengetahui hasil validitas dari skala *self efficacy* .

Berdasarkan analisis dari kuesioner yang terdiri dari 28 pertanyaan/item, terdapat 3 pertanyaan yang tidak memenuhi syarat dan 25 pertanyaan yang valid. Proses pengujian kevalidan dilakukan dengan menggunakan rumus Rhitung lebih besar dari Rtabel, sehingga pertanyaan yang valid dilampirkan sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Uji Validitas Produc Moment

No.	Rhitung	Rtabel 5% (n=63)	Keterangan
1.	0, 249	0,248	Valid
2.	0, 178	0,248	Tidak Valid
3.	0, 387	0,248	Valid
4.	0, 478	0,248	Valid
5.	0, 102	0,248	Tidak Valid
6.	0, 461	0,248	Valid
7.	0, 480	0,248	Valid
8.	0, 606	0,248	Valid
9.	0, 433	0,248	Valid
10.	0, 152	0,248	Tidak Valid
11.	0, 548	0,248	Valid
12.	0, 576	0,248	Valid
13.	0, 357	0,248	Valid
14.	0, 438	0,248	Valid
15.	0, 522	0,248	Valid
16.	0, 402	0,248	Valid
17.	0, 456	0,248	Valid
18.	0, 512	0,248	Valid
19.	0, 492	0,248	Valid
20.	0, 630	0,248	Valid
21.	0, 361	0,248	Valid
22.	0, 579	0,248	Valid
23.	0, 407	0,248	Valid
24.	0, 335	0,248	Valid
25.	0, 380	0,248	Valid
26.	0, 359	0,248	Valid
27.	0, 458	0,248	Valid
28.	0, 459	0,248	Valid

Sumber Data SPSS 30

3.5.5 Uji Realibitas

Uji reliabilitas yaitu alat yang untuk mengukur apakah dapat dipercaya walaupun dipakai berkali-kali dengan mengukur gejala yang sama. Apabila hasil tes konsisten, maka instrument tersebut dapat dipercaya atau reliable, (Prasetya Indra, 2022). Untuk menguji reliabilitas instrument peneliti

menggunakan *alpha cronbach* dengan bantuan SPSS versi 30, yang dimana nanti hasilnya akan muncul nilai dari *alpha cronbach.* Rumus *alpha cronbach* sebagai berikut:

$$(CA) = \left[\frac{k}{k-1}\right]\left[1 - \frac{\sum \delta b^2}{\sum \delta t^2}\right]$$

Gambar 3. 3 Rumus Alpha Cronbach

Keterangan :

CA : koefisien *alpha cronbach*

K : banyaknya pertanyaan dalam butir

δb2 : varian butir

δt2 : varian total

Berdasarkan pencarian untuk uji reabilitas memerlukan angket yang sudah valid, dimana sebelumya pengujian validitas ini data yang di uji menggunakan SPSS Statistic 30.

Tabel 3. 7 Uji Realibitas Instrumen

Cronbach's Alpha	*Cronbach's Alpha Based on Standardized Items*	*N of Items*
0,842	0,842	25

Sumber Data SPSS 30

3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengolah dan menganalisis data yang diperoleh melalui instrumen penelitian untuk menghasilkan informasi yang dapat menjawab tujuan penelitian. Pada penelitian eksperimen ini, tujuan utama adalah

mengukur efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan *self efficacy* siswa.

3.6.1 Deskripsi Data

Untuk menghitung rentang data atau interval, rumus yang dapat digunakan sebagai berikut.

$$Interval\ k = \frac{Skor\ maksimum - Skor\ minimum}{\text{Jumlah Kategori}}$$

Perhitungan dalam menentukan skor atau interval skor dalam penelitian ini dapat diperhitungkan sebagai berikut:

$$Interval\ k = \frac{125 - 25}{5} = \frac{100}{5}$$

Interval k = 20

Selanjutnya peneliti menentukan kategorisasi untuk meningkatkan *self efficacy* siswa yaitu sebagai berikut.

Tabel 3. 8 Kategori *Self Efficacy*

Interval	**%**	**Kategori**
> 105	84%	Sangat Tinggi
104-85	83%-68%	Tinggi
84-65	67%-52%	Sedang
64-45	51%-36%	Rendah
< 44	35%	Sangat Rendah

3.6.2 Uji Hipotesis

Untuk menghitung perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan treatment maka menggunakan statistik uji *Wilcoxon Signed Ranks Test.* Adapun langkah-langkah uji hipotesis *Wilcoxon Test* dengan bantuan SPSS

30.00 adalah menentukan Ho dan Ha yang kriteria keputusan pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

a. Ho diterima dan Ha ditolak apabila probabilitas (*sig 2 – tailed*) > *alpha (α* = 0.05)
b. Ho ditolak dan Ha diterima apabila probabilitas (*sig 2 – tailed*) < *alpha* (*α* = 0.05)

Penentuan penggunaan uji t berpasangan berdasarkan prasyarat normalitas data yang diketahui dari uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dari setiap variabel benar dan sesuai atau tidak. Data berdistribusi normal apabila memenuhi ketentuan yaitu ketika nilai sig. > 0,05 (sig. > 0,05), maka data berdistribusi normal. Uji normalitas menggunakan alat SPSS versi 30, dengan uji *shapiro-wilk.* Pengambilan keputusan untuk uji normalitas menggunakan *shapiro-wilk* yaitu:

1. Jika nilai sig. > 0,05 maka data berdistribusi normal.
2. Jika nilai sig. < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian

4.1.1 Kecenderungan Variabel Penelitian

4.1.1.1 Variabel (X) Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama

Bimbingan kelompok adalah layanan yang memberikan siswa berbagi pengalaman, saling belajar, dan meningkatkan keterampilan interpersonal melalui interaksi kelompok yang dinamis. Layanan ini, ketika digunakan bersama dengan pendekatan psikodrama, menunjukkan kecenderungan yang sangat efektif dalam membantu siswa meningkatkan keterampilan psikososial mereka dan mengeksplorasi diri mereka secara lebih mendalam. Psikodrama memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengungkapkan perasaan mereka, merenungkan perselisihan dalam diri mereka, dan menggambarkan kembali peristiwa penting dalam hidup mereka.

Hasil penelitian yang telah dilakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama terbukti efektif dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan psikososial mereka dan mengeksplorasi diri mereka sendiri. Selama sesi, sebagian besar siswa menunjukkan peningkatan keterlibatan. Peningkatan keterlibatan ini ditunjukkan dengan

partisipasi yang lebih aktif, keberanian untuk mengungkapkan konflik internal, dan kemampuan untuk merefleksikan pengalaman pribadi mereka secara terbuka. Siswa juga menunjukkan peningkatan kesadaran diri dan kemampuan untuk mendukung teman sebaya.

4.1.1.2 Variabel (Y) *Self Efficacy*

Self efficacy merupakan konsep yang dikembangkan oleh Albert Bandura yang merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. *self efficacy* sangat penting bagi siswa karena berpengaruh langsung pada motivasi mereka untuk belajar, ketekunan mereka dalam menghadapi tantangan akademik, dan kepercayaan diri mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas yang menantang. Hasil analisis Pretest dan posttest menunjukkan bahwa siswa cenderung lebih yakin akan dirinya setelah layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik psikodrama. Pada semua indikator yang diteliti, yaitu keyakinan dalam menyelesaikan tugas, kemampuan mengelola tantangan, dan ketekunan saat menghadapi tantangan, skor rata-rata *self efficacy* meningkat. Hasil uji statistik inferensial, seperti paired sample t-test, yang menunjukkan perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi, mendukung peningkatan ini.

4.1.2 Pengujian Persyaratan Data

4.1.2.1 Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu uji persyaratan data. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data terdistribusi secara normal atau tidak. Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan rumus *Shapiro Wilk*, dengan pengelolaan data menggunakan bantuan SPSS 30.

Tabel 4. 1 Uji Normalitas *Shapiro Wilk*

	Statistik	**Sampel**	**Sig**		**Keterangan**
Pretest	0, 879	12	0,84		Normal
Posttest	0, 933	12	713		Normal

Berdasarkan hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data penelitiaan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* menunjukkan bahwa data Pretest memiliki nilai signifikansi 0,069 dan data posttest memiliki nilai signifikansi 0,713, masing-masing lebih besar dari batas signifikansi 0,05 yang menunjukkan bahwa data pada kedua pengujian berdistribusi normal. Maka penelitian dapat dilakukan analisis lebih lanjut, dengan mengunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test.*

4.1.3 Uji Hipotesis

4.1.3.1 Hasil Data Pretest

Sebelum menggunakan teknik psikodrama untuk bimbingan kelompok, tujuan pelaksanaan pretest adalah untuk mengetahui kondisi awal *self efficacy* siswa. Pretest berfungsi sebagai alat ukur awal yang

menunjukkan tingkat keyakinan diri siswa dalam situasi belajar, tugas, dan tantangan, adapun data pretest yang diperoleh sebagai berikut.

Tabel 4. 2 Skor Pretest pada Tingat *Self Efficacy* Siswa

No.	Inisial Responden	Nilai Pretest	
		Skor	Kategori
1.	D1	73	Sedang
2.	D2	51	Rendah
3.	D3	50	Rendah
4.	D4	55	Rendah
5.	D5	57	Rendah
6.	D6	70	Sedang
7.	D7	71	Sedang
8.	D8	60	Rendah
9.	D9	69	Sedang
10.	D10	54	Rendah
11.	D11	58	Rendah
12.	D12	54	Rendah
Rata-rata		60	**Rendah**

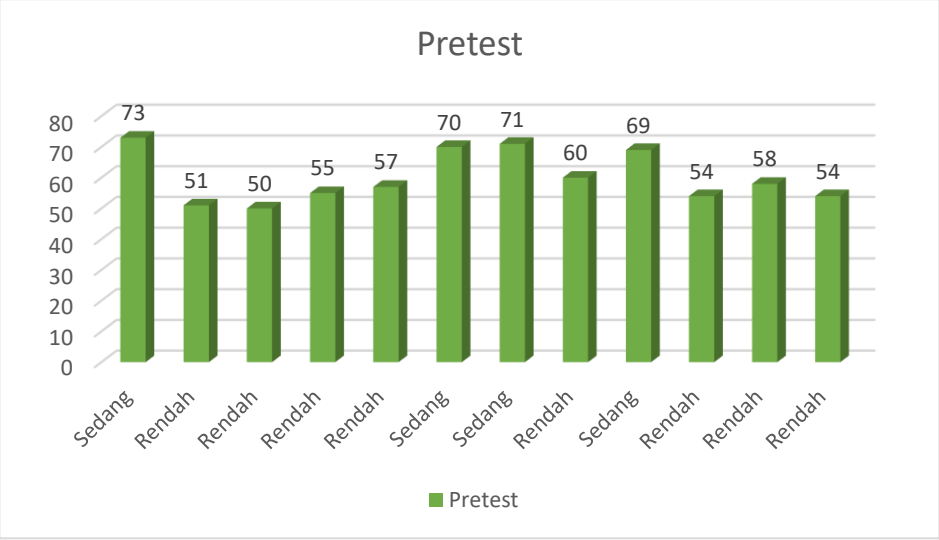
Berdasarkan data nilai pretest dari 12 responden, sebagian besar siswa, yaitu 8 responden berada dalam kategori rendah dan hanya 4 responden berada dalam kategori sedang, serta tidak ada satu pun yang berada dalam kategori tinggi. Nilai tertinggi yang diberikan responden adalah 74, sedangkan nilai terendah adalah 50. Rata-rata nilai semua responden adalah 60, yang masih berada dalam kategori rendah.

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Varibael *Self Efficacy* Siswa (Pretest)

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentasi
Sangat Tinggi	> 105	-	0%
Tinggi	104-85	-	0%
Sedang	84-65	4	33 %

Rendah	64-45	8	67 %
Sangat Rendah	< 44	-	0%
Jumlah		**12**	**100%**

Berdasarkan tabel diatas hasil pretest yang mendapatkan nilai dengan kategori sedang berjumlah 4 orang siswa dengan presentase 33 % dan kategori rendah dikategorikan 8 orang siswa dengan presentasi 67 %.



Gambar 4. 1 Histogram Hasil Pretest

4.1.3.2 Hasil Data Posttest

Setelah memberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama, kemudian peneliti mengukur tingkat *self efficacy* siswa. Untuk melihat apakah ada perubahan atau tidak setelah diberikannya perlakuan kepada siswa.

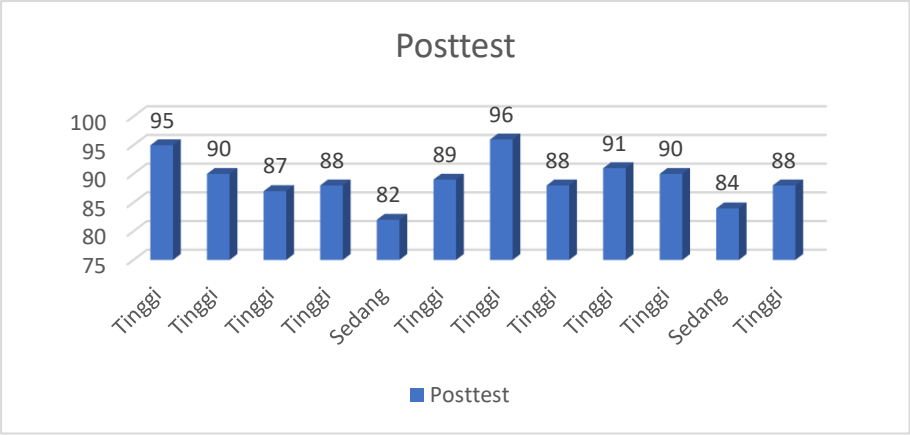
Tabel 4. 4 Skor Posttest pada Tingkat *Self Efficacy* Siswa

No.	Inisial Responden	Nilai Posttest	
		Skor	Kategori
1.	D1	95	Tinggi
2.	D2	90	Tinggi
3.	D3	87	Tinggi
4.	D4	88	Tinggi
5.	D5	82	Sedang
6.	D6	89	Tinggi
7.	D7	96	Tinggi
8.	D8	88	Tinggi
9.	D9	91	Tinggi
10.	D10	90	Tinggi
11.	D11	84	Sedang
12.	D12	88	Tinggi
Rata-rata		**89**	**Tinggi**

Berdasarkan tabel diatas terdapat 10 responden yang diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dikategorikan tinggi dan 2 responden dikategorikan sedang. Hasil posttest menunjukkan bahwa peserta menguasai materi dengan lebih baik. Setelah pemberian perlakuan, nilai rata-rata meningkat dari 60 (kategori rendah) menjadi 89 (kategori tinggi). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan peserta secara keseluruhan ditingkatkan dengan baik oleh perlakuan yang digunakan.

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Varibael *Self Efficacy* Siswa (Posttest)

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentasi
Sangat Tinggi	> 105	-	0%
Tinggi	104-85	10	83 %
Sedang	84-65	2	17 %
Rendah	64-45		0%
Sangat Rendah	< 44	-	0%
Jumlah		**12**	**100%**



Gambar 4. 2 Histogram Hasil Posttest

Hasil analisis data frekuensi dan presentasi dapat disimpulkan bahwa 10 orang siswa dengan presentasi 83% berada pada kategori tinggi dan 2 orang siswa dengan presentasi 17% berada dalam kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan berdasarkan pada hasil data frekuensi dan persentase menunjukkan bahwa secara keseluruhan, kondisi atau tingkat yang diukur dalam penelitian ini cukup baik.

Perbedaan frekuensi peningkatan *Self efficacy* siswa dari hasil pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

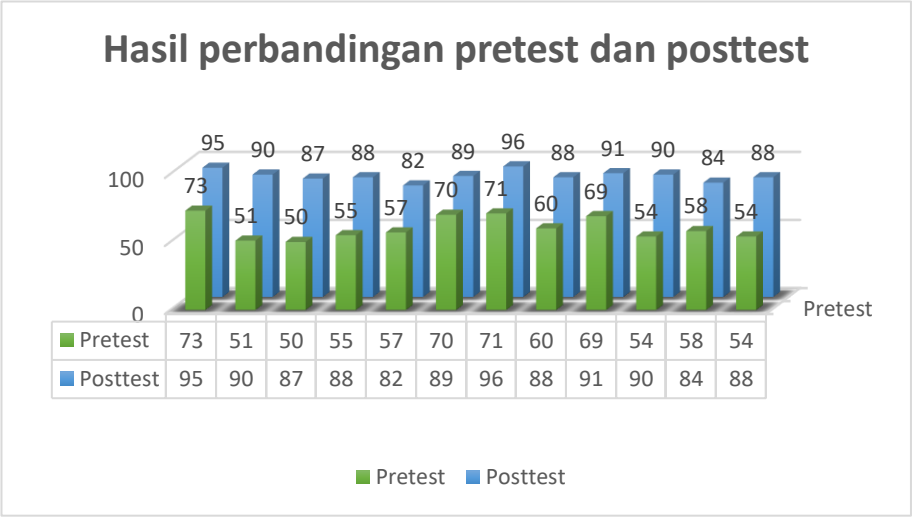
Tabel 4. 6 Hasil Pretest dan Posttest Tingkat *Self Efficacy* Siswa

Kategori	Interval	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	> 105	-	0%	-	0%
Tinggi	104-85	-	0%	10	83%
Sedang	84-65	4	33%	2	17%
Rendah	64-45	8	67%		0%
Sangat Rendah	< 44	-	0%	-	0%

Tabel 4. 7 Perbandingan Hasil Pretest & Posttest Tingkat *Self Efficacy* siswa

No.	Inisial Responden	Pretest		Posttest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1.	D1	73	Sedang	95	Tinggi
2.	D2	51	Rendah	90	Tinggi
3.	D3	50	Rendah	87	Tinggi
4.	D4	55	Rendah	88	Tinggi
5.	D5	57	Rendah	82	Sedang
6.	D6	70	Sedang	89	Tinggi
7.	D7	71	Sedang	96	Tinggi
8.	D8	60	Rendah	88	Tinggi
9.	D9	69	Sedang	91	Tinggi
10.	D10	54	Rendah	90	Tinggi
11.	D11	58	Rendah	84	Sedang
12.	D12	54	Rendah	88	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa terdapat perubahan signifikan pada tingkat *self efficacy* siswa pada sebelum dan sesudah diberikan perlakukan. Pada hasil pretest 67 % siswa berada pada kategori rendah dan hanya 33% berada dalam kategori sedang. Sedangkan pada posttest terlihat sebanyak 83% siswa berada pada kategori tinggi dan 17% berada pada kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan tingkat *self efficacy* siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama, terjadi peningkatan yang signifikan.



Gambar 4. 3 Histogram Perbandingan Hasil Pretest Posttest

4.1.3.3 Pengujian Hipotesis

Untuk pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan Rumus Uji t *Wilcoxon Signed Rank-test* dengan menggunakan bantuan SPSS Statistic versi 30. *Wilcoxon Signed Rank-test* digunakan menguji perbedaan dua data yang berpasangan, dalam hal ini antara nilai pretest dan posttest.

1. Jika nilai sif < 0,05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan maka terdapatnya pengaruh variable X dan varibel Y
2. Jika nilai sig > 0,05 menunjukkan tidak terdapatnya perbedaan yang signifikan, ini menunjukkan tidak terdapat pengaruh variable X dan variable Y.

Tabel 4. 8 Hasil Analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* Pada Tingkat *Self Efficacy* Siswa Pada Pretest dan Posttest

	Posttest - Pretest
Z	-3.062
Asymp. Sign (2-tailed)	0,02

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa angka probabilitas Asymp. Sig (2-tailed) tingkat *self efficacy* siswa sebesar 0,02 atau probabilitas di bawah alpha 0,05 (0,02 < 0,05). Berdasarkan nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 (p < 0,05), dapat disimpulkan bahwa skor *self efficacy* sebelum dan sesudah layanan berbeda secara signifikan.

Hasil ini menunjukkan bahwa teknik psikodrama dalam bimbingan kelompok secara signifikan meningkatkan *self efficacy* siswa. Selain itu, peningkatan ini ditunjukkan dengan peningkatan rata-rata skor pretest sebesar 60,17 menjadi 89,00 pada saat posttest, dengan peningkatan persentase sebesar 47,92%. Selanjutnya untuk melihat arah perbedaan tersebut, apakah pretest atau posttest yang lebih tinggi dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 4. 9 Arah Perbedaan Pretest dan Posttest *Self Efficacy* Siswa

		N	**Mean Ranks**	**Sum of Ranks**
Pretest - Posttest	Negative Ranks	0	0,00	0,00
	Positive Ranks	12	6,50	78,00
	Ties	0		
	Total	12		

Sumber SPSS 30

Berdasarkan hasil diatas, nilai Positive Ranks 12 yang berarti 12 siswa yang dilibatkan dalam penelitian, semuanya mengalami peningkatan secara signifikan dari pretest ke posttest. Sehingga dapat diartikan bahwa adanya peningkatan pada posttest terhadap efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatan *Self efficacy* siswa kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2024-2025.

4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan *self efficacy* siswa kelas VII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2024-2025.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang diukur menggunakan angket. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket *self efficacy* yang telah diuji validitasnya. Sebelum angket disebarkan kepada sampel penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji coba terhadap angket tersebut untuk mengetahui tingkat validitas item. Item-item yang tidak memenuhi kriteria validitas dikeluarkan dan tidak digunakan dalam pengukuran, sedangkan item yang valid dijadikan instrument resmi dalam pengambilan data. Setelah instrument tervalidasi, peneliti menyebarkan kepada 12 orang siswa sebagai sampel penelitian, yang terdiri dari 6 siswa kelas VIII-1 dan 6 orang siswa kelas VIII-2. Pengukuran penelitian ini dilakukan dalam dua tahap, yaitu pretest sebelum perlakuan/treatmen dan posttest setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama.

Hasil pretest menunjukkan kondisi awal *self efficacy* siswa sebelum perlakuan. Dari 12 siswa dalam penelitian, 8 orang siswa berada dalam kategori rendah dan 4 orang siswa berada dalam kategori sedang, Menurut hasil analisis data, tidak ada siswa yang menerima nilai yang tinggi. Nilai terendah adalah 50, dan nilai tertinggi adalah 73, dengan nilai rata-rata 60,17 yang masih termasuk dalam kategori rendah. Penelitian ini menunjukkan bahwa ketika siswa menghadapi kesulitan akademik, mereka kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas, menghadapi tantangan, dan mempertahankan usaha. Rasa takut gagal, kurangnya pengalaman sukses, dan kurangnya dukungan sosial yang membangun dapat memengaruhi hal ini. Karena keadaan ini, intervensi konseling sangat penting, terutama penggunaan teknik psikodrama untuk bimbingan kelompok.

Setelah diberikan perlakuan, dapat dilihat dari hasil posttest menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan setelah layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik psikodrama diberikan. Tidak ada siswa dalam kategori rendah. 10 orang siswa berada dalam kategori tinggi, dan 2 siswa berada dalam kategori sedang. Skor rata-rata posttest meningkat menjadi 89.00, dimana nilai skor rata-rata tersebut termasuk dalam kategori tinggi.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama berhasil meningkatkan keyakinan siswa terhadap kemampuan mereka menunjukkan peningkatan skor ini. Psikodrama memungkinkan siswa mengekspresikan konflik internal mereka secara simbolik dan mendalam serta mendapatkan

dukungan sosial melalui dinamika kelompok. Selama proses ini, siswa belajar dari pengalaman orang lain dan dari pengalaman mereka sendiri.

Hal tersebut selaras dengan teori *self efficacy* yang dikembangkan oleh Albert Bandura. Bandura menyatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemapuannya dalam mengatur dan melaksanakan Tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Terdapat empat sumber utama pembentuk *self efficacy* menurut Bandura, yaitu pengalaman keberhasilan (mastery experience), pengalaman vikarius (pengamatan terhadap orang lain), persuasi sosial dan kondisi fisiologis serta emosional.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan Rumus Uji t dengan menggunakan bantuan SPSS Statistic versi 30. *Wilcoxon Signed Rank-test* digunakan menguji perbedaan dua data yang berpasangan, diperoleh nilai Z = 3.062 dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,02. Nilai signifikan ini lebih kecil dari taraf signifikansi sebesar 0,05 (0,02 < 0,05) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *self efficacy* siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak terdapat perbedaan ditolak, dan hipotesis alternatif (Ha) yang menyatakan terdapat perbedaan diterima.

Selanjutnya, analisis arah perbedaan menunjukkan bahwa semua responden mengalami peningkatan skor, yang ditunjukkan dengan rangking positif = 12 dan rangking negatif = 0, serta nilai seri = 0. Hal ini berarti tidak ada

satu pun responden yang mengalami penurunan nilai atau tetap sama, tetapi semuanya menunjukkan perubahan positif dari pretest ke posttest.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini dianalisis menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pretest posttest, Instrumen pengumpulan data berupa angket *self efficacy* yang telah diuji validitasnya dan telah disebarkan kepada 12 orang siswa sebagai sampel penelitian. Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan tingkat *self efficacy* siswa sebelum perlakuan dikategorikan rendah karena kurangnya pemahaman terkait *self efficacy* dengan nilai rata-rata 60%, setelah dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama, terjadi peningkatan yang signifikan dalam *self efficacy* siswa, seluruh responden mengalami peningkatan. Hasil uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukan nilai signifikan sebesar 0,02<0,05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2024-2025.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil analisis, pembahasan dan kesimpulan, maka yang menjadi saran peneliti dalam penelitian ini ialah:

1. Bagi siswa

   Diharapkan bagi siswa agar mampu secara bertahap meningkatkan *self efficacy* dalam menghadapi kesulitan dalam belajar, kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas, menghadapi tantangan, serta mempertahankan usaha yang telah dilakukan. S*elf efficacy* juga mempengaruhi individu merasa, berpikir, memotivasi diri, dan bertindak.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

   Diharapkan kepada guru BK hendaknya sering melaksanakan kegiatan layanan bimbingan kelompok maupun individu dengan menggunakan pendekatan. Khususnya tentang *self efficacy* siswa dengan tujuan agar siswa mampu memahami keadaan dirinya dan tingkat keyakinan dirinya atas kemampuan yang dimiliki siswa tersebut.

3. Bagi Sekolah

   Diharapkan bagi pihak sekolah dapat memfasilitasi dan memberikan ruang dan waktu untuk berbagai kegiatan layanan yang dilakukan oleh guru BK terutama pada layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* siswa dalam dinamika kelompok dengan menggunakan

pendekatan. Guru BK juga dapat meningkatkan program-program bimbingan dan konseling kepada siswa.

4. Bagi Peneliti

Peneliti hendaknya melakukan penelitian dengan menggunakan waktu yang lebih lama lagi. Peneliti juga dapat menggunakan 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan juga kelompok kontrol. Dengan adanya penelitian ini peneliti dapat memperluas wawasan, pengetahuan peneliti dan bahan tambahan terkait penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Baharuddin, M. R. (2021). Adaptasi Kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka (Fokus: Model MBKM Program Studi). *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, *4*(1), 195–205. https://doi.org/10.30605/jsgp.4.1.2021.591

Damanik Erikson Jhon, & Asiah. (2024). Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Self Efficacy Belajar Siswa yang Rendah di SMP Negeri 13 Medan T.A 2023/2024. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5225–5237.

Danuarta Wijaya, A. (2024). Dampak Rendahnya Self Efficacy Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Studi Literatur. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 115–126.

Fadilla, Z., Ketut Ngurah Ardiawan, M., Eka Sari Karimuddin Abdullah, M., Jannah Ummul Aiman, M., & Hasda, S. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Saputra Nanda, Ed.). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. http://penerbitzaini.com

Fauziah, S., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2024). Pelakasanaan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Untuk Menghindari Pelecehan Seksual. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, *5*(1), 118–127. https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.106

Hartanti, J., & Nindi Riandika, L. M. (2022). *Bimbingan Kelompok* (Riandika Nindi Lucky, Ed.). UD DUTA SABLON.

Hatta, N., Supriatna, E., & Septian, M. R. (2021). Gambaran Self Efficacy Siswa Di MTS Nurul Hidayah. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, *4*(5), 356. https://doi.org/10.22460/fokus.v4i5.7866

Hidayat, A., Hendriana, H., & Rezza Septian, M. (2021). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing Bagi Peserta Didik Yang Berperilaku Agresif DI SMP Yayasan Atikan Sunda Bandung. *FOKUS (Kajian Bimbingan*

& Konseling dalam Pendidikan), *4*(2), 151. https://doi.org/10.22460/fokus.v4i2.6820

Jahiras. (2020). Bimbingan kelompok teknik psikodrama efektif meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII SMPN 48 Surabaya. *Electronic) Pusat Kajian BK Unindra-IKI*, *378*(2), 378–381. https://doi.org/10.26539/teraputik-42441

Kumara Ria Agus. (2017). *Buku Ajar Bimbingan Kelompok*.

Laksono, T. B. (2022). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama Terhadap Efikasi Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 29 Semarang. *Jurnal Inovasi Pembelajaran di Sekolah*, *3*(1). https://doi.org/10.51874/jips.v3i1.49

Megianti, F., Hendriana, H., & Yuliani, W. (2022). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI SMKN 6 Garut. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, *5*(6), 430–446. https://doi.org/10.22460/fokus.v5i6.9002

Nissa, A. K., Majid, A., & Lailiyah, S. (2022). Konsep Self Efficacy pada Karakter Remaja dalam Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Basicedu*, *6*(4), 7526–7531. https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3552

Pohan, R. A., & Indra, S. (2020). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kegiatan Merespon Pembelajaran. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *4*(1), 17. https://doi.org/10.29240/jbk.v4i1.1280

Pranoto Hadi. (2024). *Evolusi Bimbingan dan Konseling Kelompok dari Teori Ke Praktik Serta Integrasi Nilai-nilai Islam* (Hasanuddin, Ed.; 1 ed.). PT. Literasi Nusantara Abadi Grup. www.penerbitlitnus.co.id

Prasetya Indra. (2022). *Metodelogi Penelitian Pendekatan Teori dan Praktek*.

Rahmi Siti, Sovayunanto Riski, Febriyanti Feny, & Dirmawana Silva. (2023). *Panduan Bimbingan dan Konseling Kelompok dengan Teknik Psikodrama* (Susanti, Ed.; 1 ed.). Syiah Kuala University Press.

Ritonga, S. (2023). Rekapitulasi Rata-Rata Hasil Wawancara Calon Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Al Bukhary Labuhan Batu Tahun 2023. *Tarbiyah bil Zalam, Jurnal Pendidikan, Agama dan Sains*.

Sahin, A., Renatha Ernawati, Rizki Amalia, Raudah Zaimah Dalimunthe, Amalia Rizki Pautina, Sya'ban Maghfur, Dini Chairunnisa, & Ahmad Fasya AlfayyadI. (2024). Self-Efficacy Pada Siswa: Systematic Literatur Review. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *8*(2), 627–639. https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5549

Simamora, B. (2022). Skala Likert, Bias Penggunaan dan Jalan Keluarnya. *Jurnal Manajemen*, *12*(1), 84–93. https://doi.org/10.46806/jman.v12i1.978

Sumarginingsih Arifah Romawati, H. M. (2020). Aktualisasi Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Membangun Konsep Diri Yang Positif Pada Siswa. *JURNAL CERMIN ωJurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi Pendidikan*, *1*.

Sundari Yolla Utari, dkk. (2024). *Metode Penelitian* (Suhardi, Ed.; 1 ed.). CV. Gita Lentera. https://www.researchgate.net/publication/377847335

LAMPIRAN

Lampiran 1

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
SMP Swasta Sinar Husni
Tahun Ajaran 2024/2025

Satuan Pendidikan : SMP Swasta Sinar Husni	Strategi Layanan : Bimbingan Kelompok
Kelas/ Semester : VIII/2	Aspek Perkembangan/ SKKPD : Kematangan Emosional
Alokasi Waktu : 45 menit (JP)/1 pertemuan	Model dan Moda : Psikodrama , Curah pendapat
Topik/ Materi : Meningkatkan *Self Efficacy* dengan Teknik Psikodrama	Luring
Bidang Layanan : Pribadi dan Sosial	Media dan Alat : Laptop, LKPD

TUJUAN LAYANAN	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	1 Peserta didik dapat memahami pengertian *self efficacy* (C1) 2 Peserta didik dapat mengenali ciri-ciri *self efficacy* yang tinggi dan rendah (C2) 3 Peserta didik dapat menyebutkan manfaat memiliki *self efficacy* yang baik (C1) 4 Peserta didik memahami pentingnya mengenali diri sendiri untuk meningkatkan *self efficacy* (C2)	5 Peserta didik dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi *self efficacy* (A2) 6 Peserta didik dapat menganalisis perilaku *self efficacy* rendah dan dampaknya (A2)	7 Peserta didik dapat memilih strategi meningkatkan *self efficacy* (P1) 8 Peserta didik mampu menyusun rencana tindakan peningkatan *self efficacy* melalui teknik psikodrama (P2)

LANGKAH KEGIATAN	
1. Pembentukan	a. Mengucapkan salam dan berdoa b. Mengapresiasikan kehadiran & Mengakrabkan anggota kelompok c. Guru menyampaikan tujuan, cakupan materi & azas-azas bimbingan kelompok d. Guru menjelaskan langkah-langkah kegiatan bimbingan kelompok
2. Peralihan	a. Guru memantau kesiapan peserta didik dalam mengikuti layanan b. Guru mengadakan ice Breaking untuk memotivasi agar anak lebih semangat c. Peserta didik membuat komitmen untuk menjaga rahasia kelompok d. Peserta didik berkomitmen untuk terbuka, jujur dan saling membantu
3. Kegiatan Inti (menggunakan model : Socrates dialoq)	*a.* ***Experience*** 1) Peserta didik menyampaikan pengalaman pribadi yang berkaitan dengan rendahnya *self efficacy* 2) Masing-masing peserta didik diberi kesempatan berpendapat 3) Guru memparaprase pendapat peserta didik *b.* ***Identify*** 1) Guru menjelaskan faktor-faktor penyebab rendahnya *self efficacy* 2) Peserta didik mengamati contoh perilaku rendah *self efficacy* dalam video 3) Guru mengarahkan identifikasi permasalahan masing-masing siswa *c.* ***Analyze*** 1) Guru membimbing diskusi terkait analisis penyebab dan dampak 2) Guru memilih kasus representatif dari siswa untuk dibawakan dalam psikodrama *3)* Peserta didik berdialoq dengan teman dan guru tentang dampak lebih jauh jika tidak memperbaiki *self efficacy* *d.* ***Generalisation*** 1) Pelaksanaan teknik psikodrama: menentukan peran, bermain peran, diskusi 2) Refleksi perasaan dan wawasan setelah psikodrama 3) Peserta didik membuat penyusunan rencana tindakan peningkatan *self efficacy*.
4. Pengakhiran	a. Peserta didik menyimpulkan kegiatan b. Peserta didik bermain game"Putuskan dengan cepat" untuk merefleksi hasil layanan c. Guru menyampaikan pengumuman tentang jadwal kegiatan monitoring hasil bimbingan kelompok, dan menutup kegiatan dengan berdoa dan mengucap salam

PENILAIAN	
1. Penilaian Proses	Keseuaian program; Antusiasme peserta didik,Kebermanfaatan dan kebermaknaan kegiatan
2. Penilaian Hasil	Understanding ,Comfortable ,Action
3. Tindak lanjut	Memonitor perubahan 1-2 minggu *self efficacy* siswa

Medan, 9 Mei 2025

Mengetahui
Guru Bimbingan Konseling

Sri Wahyuni, S.Pd

Peneliti

Dania

Menyetujui
Kepala Sekolah
SMP Swasta Sinar Husni

Drs. Juliardi

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Lampiran Materi
2. Lampiran Evaluasi Proses dan Hasil
3. Lembar Bahan Refleksi Bimbingan Kelompok

MATERI LAYANAN

A. Pertanyaan-Pertanyaan Konselor Untuk Memancing Socrates Dialoq

1. Apa kamu pernah merasa tidak yakin bisa menyelesaikan tugas sekolah? Apa yang kamu rasakan?
2. Kapan terakhir kali kamu merasa gagal karena kurang percaya pada kemampuanmu sendiri?
3. Menurutmu, apa penyebab kamu sering ragu terhadap kemampuanmu sendiri?
4. Bagaimana dampaknya jika kamu terus merasa tidak percaya diri dalam belajar dan bersosialisasi?
5. Menurutmu, siapa yang paling berpengaruh dalam membentuk rasa percaya dirimu — dirimu sendiri, keluarga, teman, atau guru?
6. Apa yang bisa kamu lakukan untuk meningkatkan kepercayaan terhadap kemampuanmu (self efficacy)?
7. Bisakah kamu merancang langkah-langkah sederhana untuk meningkatkan self efficacy kamu dalam kehidupan sehari-hari?

B.* Contoh Kebiasaan tingginya *self efficacy

1. Berani mencoba hal baru meskipun sulit.
2. Menetapkan target belajar dan bekerja keras untuk mencapainya.
3. Mampu mengatasi hambatan tanpa menyerah.
4. Percaya diri berbicara di depan kelas atau kelompok.
5. Menyelesaikan tugas tanpa menunda-nunda.

C. Contoh Kebiasaan rendahnya *self efficacy*

1. Takut mencoba tugas sulit karena merasa pasti gagal.
2. Mudah menyerah jika ada kesulitan.
3. Merasa cemas berlebihan ketika menghadapi ujian.
4. Tidak yakin pada diri sendiri saat bekerja kelompok atau tampil.

D.* Sebab-Sebab Kebiasaan rendahnya *self efficacy

1. Pengalaman gagal yang berulang.
2. Jarang mendapat dorongan atau dukungan dari orang sekitar.
3. Lingkungan sosial yang sering membandingkan atau mengkritik.
4. Tidak memiliki panutan atau contoh yang baik.
5. Emosi negatif seperti stres, lelah, dan cemas yang tidak terkelola

.

E. Dampak Kebiasaan dari rendahnhya *self efficacy*

1. Pengalaman gagal yang berulang.
2. Jarang mendapat dorongan atau dukungan dari orang sekitar.
3. Lingkungan sosial yang sering membandingkan atau mengkritik.
4. Tidak memiliki panutan atau contoh yang baik.
5. Emosi negatif seperti stres, lelah, dan cemas yang tidak terkelola.

F. Merancang Kegiatan Untuk mengatasi kebiasaan dari rendahnhya *self efficacy*

1. Menulis afirmasi positif setiap pagi tentang kemampuan diri.
2. Mencoba tugas-tugas kecil yang menantang untuk membangun keberhasilan.
3. Mencari dukungan dari guru, teman, atau keluarga.
4. Mengelola stres dengan istirahat cukup, olahraga, dan bercerita.
5. Melakukan psikodrama untuk mengenali dan mengatasi perasaan negatif terhadap diri sendiri.

.

G. Bermain Game "putuskan dengan Cepat"

Guru memberikan 2 Pernyataan dan peserta didik memutuskan dengan cepat. Contoh :

MENCOBA HAL BARU	**ATAU**	**TAKUT GAGAL**
BERANI BERTANYA	**ATAU**	**DIAM SAJA DI KELAS**
LATIHAN BERULANG	**ATAU**	**MENYERAH SAJA**
BELAJAR DARI KEGAGALAN	**ATAU**	**SALAHKAN ORANG LAIN**
AKU BISA KALAU MAU USAHA	**ATAU**	**AKU EMANG BEGITU ORANGNYA**
MENYIAPKAN DIRI	**ATAU**	**MENUNGGU KEAJAIBAN**

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Topik : Meningkatkan *Self Efficacy* dengan Teknik Psikodrama

Coba identifikasikan *self efficacy* rendahmu, kemudian analisislah dampaknya, dan carilah sebabnya serta rancanglah upaya untuk mengatasi rendahnya self efficacy dengan mengisi tabel berikut:

No	Rendahnya self efficacy saya	Dampak yang saya rasakan	Sebab-sebabnya	Langkah yang akan saya lakukan
1				
2				
3				
4				
5				

INSTRUMENT EVALUASI PROSES BIMBINGAN KELOMPOK

TOPIK LAYANAN : Meningkatkan *Self Efficacy* dengan Teknik Psikodrama

NO	ASPEK YANG DI NILAI	YA	TIDAK	ALASAN / BUKTI
1	Dari hasil refleksi secara lisan Apakah peserta didik merasakan manfaat layanan dan kebermaknaan layanan			
2	Dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok apakah peserta didik bersemangat(antusias)			
3	Peserta didik menyampaikan pendapat sesuai topik			
4	Apakah suasana pertemuan, menyenangkan			
5	Apakh Topik yang dibahas , penting			
7	Apakah metode yang digunakan menarik			
8	Apakah Peserta didik aktif berdialoq			
9	Apakah kegiatan bimbingan kelompok berjalan sesuai tujuan tang diharapkan			
10	Apakah peserta didik menunjukan komitmen terhadap hasil layanan bimbingan kelompok			

EVALUASI HASIL

A. Understanding

1. Contoh kebiasaan rendahnya *self efficacy* yang masih saya lakukan adalah ?
2. Sebab-sebab saya masih memiliki kebiasaan *self efficacy* yang rendah antara lain ?
3. Dampak negatif yang mungkin saya terima kalau tidak memperbaiki kebiasaan *self efficacy* yang rendah antara lain.

B. Comfortable

Berilah tanda check rii pernyataan-pernyataan di bawah ini pada kolom :
S : jiika kamu setuju
TS ; Jika kamu tidak setuju

NO	PERNYATAAN	S	TS
1	Saya percaya diri untuk mencoba meskipun belum tentu berhasil.		
2	Saya tidak mudah menyerah saat menghadapi pelajaran yang sulit.		
3	Saat saya gagal, saya belajar dari kesalahan itu.		
4	Saya yakin usaha saya dalam belajar akan membawa hasil yang baik.		
5	Saya percaya bahwa saya bisa menjadi siswa yang lebih baik jika saya mau berusaha.,		

C. Action

Buatlah jadwal kegiatan belajar di rumah untuk meningkatkan self efficacy bukan hanya soal belajar, tapi kegiatan-kegiatan sederhana sehari-hari yang melatih percaya diri, keberanian mencoba, kemandirian, refleksi diri, dan konsistensi usaha, yang semuanya merupakan bagian dari self-efficacy., dengan mempertimbangkan bahwa jadwal tersebut dapat benar-benar dilaksanakan. Jadwal dapat dibuat dengan mengisi tabel berikut :

Jadwal Pembiasaan *self efficacy* yang tinggi

No	Hari tanggal/jam	Kegiatan	Tujuan kegiatan	Pihak Yang dilibatkan /media/alat
1	Senin,..... Jam 6.30-9.30	Menuliskan kalimat afirmasi positif (misalnya: *Saya bisa berubah jadi lebih baik*)	❖ Menguatkan keyakinan diri melalui sugesti positif	Jurnal harian / Post-it di dinding
2				
3				
4				

LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK

SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2024/2025

Jenis Layanan	Layanan Bimbingan Kelompok
Bidang Layanan	Pribadi dan Sosial
Topik/Tema Layanan	Meningkatkan *self efficacy* dengan minat bakat
Kelas/Semester	VIII/Genap
Alokasi Waktu	1x45 menit/ 1 Pertemuan
Tujuan	Peserta didik dapat menjelaskan pengertian minat dan bakat secara umum. Minat dipahami sebagai sesuatu yang disukai dan membuat siswa antusias saat melakukannya, sedangkan bakat diartikan sebagai potensi atau kemampuan alami yang dimiliki seseorang dalam bidang tertentu
Urain Pelaksanaan	
Uraian kegiatan yang telah dilaksanakan	Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam satu pertemuan berdurasi 45 menit. Kegiatan diawali dengan ice breaking dan pengenalan materi mengenai pentingnya mengenali minat dan bakat dalam meningkatkan *self efficacy*. Peserta didik diajak berdiskusi dan mengisi LKPD yang berisi refleksi diri, identifikasi minat-bakat, hambatan yang dihadapi, serta rencana tindakan. Kegiatan dilanjutkan dengan psikodrama mini berdasarkan pengalaman siswa, dan ditutup dengan permainan "Putuskan dengan Cepat".
Hasil yang diperoleh (eksperientasi)	Peserta didik mampu menyampaikan minat dan bakat yang mereka miliki, serta menceritakan pengalaman pribadi ketika merasa percaya diri ataupun ragu saat menjalankan potensi tersebut. Mereka menunjukkan ketertarikan dalam kegiatan psikodrama dan antusias saat membagikan rencana pengembangan dirinya. Banyak siswa menyadari bahwa keyakinan diri bisa tumbuh seiring mereka mengenali potensi dan menerima dukungan.
Kesimpulan yang didapat (analisis)	Kegiatan ini memberikan pemahaman bahwa *self efficacy* berkaitan erat dengan pengenalan dan pengembangan minat serta bakat pribadi. Siswa yang mampu mengenali potensi dirinya cenderung lebih yakin dan berani menghadapi tantangan. Hambatan terbesar yang teridentifikasi adalah rasa malu, takut gagal, dan kurangnya dukungan dari lingkungan. Namun, setelah refleksi dan simulasi peran, siswa tampak lebih siap untuk mencoba kembali dan percaya pada proses belajar.
Tindak lanjut kegiatan (generalisasi)	Guru BK akan memantau pelaksanaan rencana tindakan yang telah disusun oleh peserta didik dalam LKPD selama 1–2 minggu ke depan. Siswa didorong untuk bergabung dengan kegiatan ekstrakurikuler sesuai minatnya dan secara berkala melaporkan perkembangan usahanya dalam mengembangkan minat-bakat. Di sesi selanjutnya, siswa akan diajak mengevaluasi apa yang sudah dicapai dan kesulitan yang masih dihadapi, guna menjaga konsistensi peningkatan *self efficacy*.

Mengetahui
Guru Bimbingan Konseling

Sri Wahyuni, S.Pd

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
SMP Swasta Sinar Husni
Tahun Ajaran 2024/2025

Satuan Pendidikan : SMP Swasta Sinar Husni	Strategi Layanan : Bimbingan Kelompok
Kelas/ Semester : VIII/Genap	Aspek Perkembangan/ SKKPD : Kematangan Emosional
Alokasi Waktu : 45 menit (JP)/Pertemuan 2	Model dan Moda pendapat : Psikodrama , Curah
Topik/ Materi : Meningkatkanself efficacy dengan minat bakat	Luring
Bidang Layanan : Pribadi dan Sosial	Media dan Alat : Laptop, LKPD

TUJUAN LAYANAN	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	1 Peserta didik dapat menjelaskanpengertian self efficacy dan pentingnya kepercayaan diri dalam belajar (C1) 2 Peserta didik dapat menjelaskan pengertian minat dan bakat secara umum (C1) 3 Peserta didik Mengidentifikasi minat dan bakat pribadi melalui refleksi sederhana (C2)	4 Peserta didik dapat menganalisis hubungan antara pengembangan minat-bakat dengan peningkatan self efficacy (A2) 5 Mendiskusikan pengalaman pribadi terkait keraguan diri dan kurangnya keyakinan (A2)	6 Peserta didik dapat merancang strategi pengembangan minat danbakat untuk meningkatkan self efficacy (P1) 7 Peserta didik menunjukkan peningkatan kepercayaan diri melalui kegiatan simulasi atau psikodrama (P2)

LANGKAH KEGIATAN	
1. Pemben-tukan	a. Mengucapkan salam dan berdoa b. Mengapresiasikan kehadiran & Mengakrabkan anggota kelompok c. Guru menyampaikan tujuan, cakupan materi & azas-azas bimbingan kelompok d. Guru menjelaskan langkah-langkah kegiatan bimbingan kelompok
2. Peralihan	a. Guru memantau kesiapan peserta didik dalam mengikuti layanan b. Guru mengadakan ice Breaking untuk memotivasi agar anak lebih semangat c. Peserta didik membuat komitmen untuk menjaga rahasia kelompok d. Peserta didik berkomitmen untuk terbuka, jujur dan saling membantu
3. Kegiatan Inti (menggun akan model : Socrates dialoq)	*a.* ***Experience*** 1) Guru mengajak siswa berbagi pengalaman terkait minat bakatnya 2) Masing-masing peserta didik diberi kesempatan berpendapat 3) Guru memparaprase pendapat peserta didik *b.* ***Identify*** 1) Guru menjelaskan pengertian minat, bakat, dan self efficacy secara singkat. 2) Peserta didik memahami informasi minat,bakat dan self efficacy 3) Guru mengarahkan identifikasi permasalahan masing-masing siswa *c.* ***Analyze*** 1) Guru membimbing diskusi terkait analisis penyebab dan dampak 2) Guru memilih kasus representatif dari siswa untuk dibawakan dalam psikodrama *3)* Peserta didik berdialoq dengan teman danguru tentang dampak lebih jauhjika tidak memperbaiki *self efficacy* *d.* ***Generalisation*** 1) Pelaksanaan teknik psikodrama: menentukan peran, bermain peran, diskusi 2) Refleksi perasaan dan wawasan setelah psikodrama 3) Peserta didik membuat penyusunan rencana tindakan peningkatan *self efficacy*.
4. Penga-khiran	a. Peserta didik menyimpulkan kegiatan b. Peserta didik bermain game"Putuskan dengan cepat" untuk merefleksi hasil layanan c. Guru menyampaikan pengumuman tentangjadwal kegiatan monitoring hasil bimbingan kelompok, dan menutup kegiatan dengan berdoa dan mengucap salam

PENILAIAN	
1. Penilaian Proses	Keseuaian program; Antusiasme peserta didik,Kebermanfaatan dan kebermaknaan kegiatan
2. Penilaian Hasil	Understanding ,Comfortable ,Action
3. Tindak lanjut	Memonitor perubahan 1-2 minggu *self efficacy* siswa

Medan, 9 Mei 2025

Mengetahui
Guru Bimbingan Konseling

Sri Wahyuni, S.Pd

Peneliti

Dania

Menyetujui
Kepala Sekolah
SMP Swasta Sinar Husni

Drs. Juliardi

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Lampiran Materi
2. Lampiran Evaluasi Proses dan Hasil
3. Lembar Bahan Refleksi Bimbingan Kelompok

MATERI LAYANAN

A. Pertanyaan-Pertanyaan Konselor Untuk Memancing Socrates Dialoq

1. Apa langkah kecil yang bisa kamu mulai minggu ini untuk menumbuhkan rasa percaya diri?
2. Apa aktivitas yang paling kamu nikmati dan merasa "ini aku banget"?
3. Apa saja minat atau bakat yang kamu miliki menurutmu sendiri?
4. Bagaimana kamu tahu bahwa itu adalah minat atau bakatmu?
5. Apakah kamu pernah mencoba mengembangkan minat atau bakatmu? Bagaimana rasanya?
6. Menurutmu, apa akibatnya jika kamu tidak percaya diri untuk menunjukkan bakatmu?
7. Jika kamu bisa kembali ke masa lalu, apa yang akan kamu lakukan berbeda untuk lebih percaya pada dirimu sendiri?

***B.* Contoh Kebiasaan positif untuk meningkatkan minat dan bakat**

1. Mencoba hal baru yang sesuai minat
2. Bergabung dengan kegiatan ekstrakurikuler atau komunitas.
3. Menerima masukan dan kritik secara terbuka.
4. Mencatat pencapaian kecil setiap hari.
5. Membuat target pribadi dalam bidang tertentu (misal: menulis satu puisi seminggu).

C. Contoh Kebiasaan negatif yang menghambat minat dan bakat

1. Takut gagal sebelum mencoba
2. Merasa bakat orang lain lebih baik sehingga minder
3. Mudah menyerah jika tidak langsung berhasil
4. Menunda-nunda latihan atau tugas yang berkaitan dengan minat.

***D.* Sebab-Sebab Kebiasaan negative yang menghambat minat dan bakat**

1. Pengalaman gagal yang berulang.
2. Jarang mendapat dorongan atau dukungan dari orang sekitar.
3. Lingkungan sosial yang sering membandingkan atau mengkritik.
4. Tidak memiliki panutan atau contoh yang baik.
5. Emosi negatif seperti stres, lelah, dan cemas yang tidak terkelola

.

E. Dampak Kebiasaan negative yang menghambat minat dan bakat

1. Potensi tidak berkembang dan rasa percaya diri menurun.
2. Membatasi pengalaman dan membuat potensi terpendam
3. Membandingkan diri terus-menerus dan enggan berkembang.
4. Kehilangan peluang belajar dan perbaikan
5. Tidak memberi kesempatan pada diri sendiri untuk tumbuh

F. Merancang Kegiatan Untuk mengatasi kebiasaan negative yang menghambat minat dan bakat

1. Menulis afirmasi positif setiap pagi tentang kemampuan diri.
2. Mencoba tugas-tugas kecil yang menantang untuk membangun keberhasilan.
3. Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atau komunitas minat
4. Mengelola stres dengan istirahat cukup, olahraga, dan bercerita.
5. Melakukan psikodrama untuk mengenali dan mengatasi perasaan negatif terhadap diri sendiri.

.

G. Bermain Game "putuskan dengan Cepat"

Guru memberikan 2 Pernyataan dan peserta didik memutuskan dengan cepat. Contoh :

Mengembangkan bakat	**ATAU**	**Menyembunyikan kemampuan**
Coba dulu	**ATAU**	**Nanti aja kalau yakin**
Tampil percaya diri	**ATAU**	**Menunggu disuruh**
Tanya guru jika bingung	**ATAU**	**Diam saja karena takut salah**
Latihan terus walau susah	**ATAU**	**Berhenti karena lelah**
Aku bisa berkembang	**ATAU**	**Aku cuma segini-gininya**

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Topik : Meningkatkan *Self Efficacy* dengan minat bakat

Coba identifikasikan *self efficacy* rendahmu berhubungan dengan minat bakatmu, kemudian analisislah dampaknya, dan carilah sebabnya serta rancanglah upaya untuk mengatasi rendahnya self efficacy dengan mengisi tabel berikut:

No	Rendahnya self efficacy saya	Dampak yang saya rasakan	Sebab-sebabnya	Langkah yang akan saya lakukan
1				
2				
3				
4				
5				

INSTRUMENT EVALUASI PROSES BIMBINGAN KELOMPOK

Topik Layanan : Meningkatkan *Self Efficacy* dengan minat bakat

NO	ASPEK YANG DI NILAI	YA	TIDAK	ALASAN / BUKTI
1	Dari hasil refleksi secara lisan Apakah peserta didik merasakan manfaat layanan dan kebermaknaan layanan			
2	Dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok apakah peserta didik bersemangat(antusias)			
3	Peserta didik menyampaikan pendapat sesuai topik			
4	Apakah suasana pertemuan, menyenangkan			
5	Apakh Topik yang dibahas , penting			
7	Apakah metode yang digunakan menarik			
8	Apakah Peserta didik aktif berdialoq			
9	Apakah kegiatan bimbingan kelompok berjalan sesuai tujuan yang diharapkan			
10	Apakah peserta didik menunjukan komitmen terhadap hasil layanan bimbingan kelompok			

EVALUASI HASIL

A. Understanding

1. Apa minat dan bakat yang kamu miliki dan ingin kembangkan?
2. Bagaimana hubungan antara kepercayaan diri (*self efficacy*) dan keberhasilan mengembangkan minat dan bakat?
3. Apa yang akan terjadi jika kamu terus menunda-nunda mengembangkan minat dan bakatmu?

B. Comfortable

Berilah tanda check rii pernyataan-pernyataan di bawah ini pada kolom :
S : jika kamu setuju
TS ; Jika kamu tidak setuju

NO	PERNYATAAN	S	TS
1	Saya merasa percaya diri mengembangkan minat dan bakat saya.		
2	Saya merasa nyaman saat tampil menunjukkan kemampuan saya.		
3	Saya yakin usaha saya akan membuat saya berkembang lebih baik.		
4	Saya merasa kegiatan bimbingan kelompok ini membantu saya mengenali diri sendiri.		
5	Saya merasa lebih semangat setelah menyadari potensi diri saya.		

C. Action

Buatlah jadwal kegiatan belajar di rumah untuk meningkatkan self efficacy bukan hanya soal belajar, tapi kegiatan-kegiatan sederhana sehari-hari yang melatih percaya diri, keberanian mencoba, kemandirian, refleksi diri, dan konsistensi usaha, yang semuanya merupakan bagian dari self-efficacy., dengan mempertimbangkan bahwa jadwal tersebut dapat benar-benar dilaksanakan. Jadwal dapat dibuat dengan mengisi tabel berikut :

Jadwal Pembiasaan *self efficacy* yang tinggi

No	Hari tanggal/jam	Kegiatan	Tujuan kegiatan	Pihak Yang dilibatkan /media/alat
1	Senin,..... Jam 6.30-9.30	Upload karya ke Instagram	❖ Meningkatkan kepercayaan diri untuk tampil	Akun sosial media
2				
3				
4				

LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK

SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2024/2025

Jenis Layanan	Layanan Bimbingan Kelompok
Bidang Layanan	Pribadi dan Sosial
Topik/Tema Layanan	Meningkatkan *self efficacy* dengan Teknik psikodrama
Kelas/Semester	VIII/Genap
Alokasi Waktu	1x45 menit/ 1 Pertemuan
Tujuan	Peserta didik dapat mengenali ciri-ciri self efficacy yang tinggi dan rendah, seperti berani mencoba, tidak mudah menyerah, serta percaya pada proses (self efficacy tinggi), dan sebaliknya, mudah ragu, takut gagal, serta sering menghindar (self efficacy rendah)..
Urain Pelaksanaan	
Uraian kegiatan yang telah dilaksanakan	Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan selama 45 menit dengan menggunakan teknik psikodrama. Guru BK membuka kegiatan dengan ice breaking dan penjelasan tentang *self efficacy*. Peserta didik diajak berbagi pengalaman saat mereka merasa tidak yakin dengan kemampuan diri. Setelah itu, peserta mengisi LKPD untuk mengidentifikasi masalah dan menyusun rencana. Salah satu kasus dipilih untuk dimainkan dalam bentuk psikodrama, di mana siswa berperan sebagai diri sendiri dan orang lain yang memengaruhi rasa percaya dirinya. Kegiatan ditutup dengan refleksi dan permainan "Putuskan dengan Cepat".
Hasil yang diperoleh (eksperientasi)	Peserta didik aktif menyampaikan pengalamannya dan mampu menggambarkan situasi saat mengalami *self efficacy* yang rendah. Mereka juga menunjukkan empati dan antusias saat melakukan psikodrama. Banyak siswa merasa terbantu melihat situasi dari sudut pandang lain dan mulai memahami bahwa ketakutan dan keraguan bisa dihadapi melalui latihan peran, dukungan sosial, dan kesadaran diri. LKPD yang dikumpulkan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengidentifikasi penyebab dan dampak dari rendahnya *self efficacy*.
Kesimpulan yang didapat (analisis)	Teknik psikodrama terbukti efektif dalam membantu siswa mengekspresikan emosi dan pengalaman secara terbuka, serta menumbuhkan kesadaran dan refleksi diri. Dengan melihat atau memainkan situasi yang mereka alami, siswa bisa mengenali pikiran negatif dan belajar mengubahnya menjadi keyakinan diri yang lebih positif. Aktivitas ini juga menumbuhkan rasa kebersamaan dan keberanian untuk terbuka di depan teman-temannya.
Tindak lanjut kegiatan (generalisasi)	Siswa diminta menjalankan rencana tindakan yang sudah mereka buat dalam LKPD selama 1–2 minggu, seperti mencoba kembali tugas yang dulu ditakuti, meminta bimbingan, atau mengulang peran positif dalam keseharian. Guru BK akan melakukan monitoring individual atau kelompok kecil pada minggu berikutnya untuk meninjau perubahan perilaku dan keberlanjutan *self efficacy* mereka. Guru juga mendorong siswa untuk mengulang praktik psikodrama secara mandiri sebagai teknik refleksi saat menghadapi tantangan serupa..

Mengetahui
Guru Bimbingan Konseling

Sri Wahyuni, S.Pd

Lampiran 2

INSTRUMEN PENELITIAN

Dokumen ini berisi sejumlah pernyataan yang dirancang untuk mengukur tingkat *self efficacy* yang anda miliki saat ini. Anda diminta untuk memberikan tanda checklist (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Tidak ada jawaban yang benar atau salah; yang penting adalah kesesuaian dengan kondisi diri Anda. Oleh karena itu, harap menjawab secara mandiri.

Jawaban yang anda berikan bersifat pribadi dan rahasia serta tidak akan memengaruhi nilai akademik anda. Kami menghargai partisipasi dan kerja sama anda dalam mengisi instrumen ini. Terima kasih.

Petunjuk Pengisian

1. Isilah data diri pada kolom yang telah tersedia.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan saksama, lalu pilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda dengan memberikan tanda checklist (✓) pada kolom yang tersedia.
3. Setiap pernyataan memiliki empat pilihan jawaban:
    - **SS** : Sangat Setuju dengan kondisi Anda
    - **S** : Setuju dengan kondisi Anda
    - **N** : Netral dengan kondisi Anda
    - **TS** : Tidak Setuju dengan kondisi Anda
    - **STS** : Sangat Tidak Setuju dengan kondisi Anda

SELAMAT MENGERJAKAN

A. Identitas Siswa

Nama :
Kelas :
No. Absen :

B. Pernyataan

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	**S**	**N**	**TS**	**STS**
1.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas sekolah meskipun sulit.					
2.	Saya sering merasa ragu dengan kemampuan saya untuk menyelesaikan tugas yang sulit.					
3.	Saya kurang yakin bisa menyelesaikan pekerjaan tanpa bantuan orang lain.					
4.	Saya menerima tantangan dalam tugas yang rumit karena yakin bisa menemukan solusinya.					
5.	Saya merasa tugas yang terlalu luas atau sulit tidak mungkin bisa saya selesaikan.					
6.	Saya cenderung menyerah jika diberi tugas yang tampak terlalu berat.					
7.	Saya mampu memotivasi diri sendiri untuk tetap belajar dan menyelesaikan tugas tepat waktu.					
8.	Saya sering kehilangan motivasi untuk belajar dan menunda penyelesaian tugas.					
9.	Saya merasa sulit menjaga semangat belajar tanpa ada yang mengingatkan.					
10.	Saya yakin bahwa dengan usaha keras dan ketekunan, saya bisa menyelesaikan tugas yang paling sulit sekalipun.					
11.	Saya percaya hasil yang baik bisa dicapai selama saya terus berusaha dan tidak menyerah.					
12.	Saya merasa usaha keras tetap tidak cukup untuk menyelesaikan tugas yang sulit.					

13.	Saya mudah menyerah saat menghadapi tugas yang berat, meskipun sudah berusaha.					
14.	Saya tetap berusaha menyelesaikan tugas meskipun mengalami kegagalan sebelumnya.					
15.	Kegagalan tidak membuat saya berhenti mencoba.					
16.	Saya langsung kehilangan semangat setelah mengalami kegagalan.					
17.	Saya cenderung menyerah jika menghadapi kesulitan berulang dalam menyelesaikan tugas.					
18.	Saya percaya diri dalam menyelesaikan berbagai jenis tugas yang berbeda.					
19.	Saya yakin dapat beradaptasi dan menyelesaikan tugas apa pun, meskipun bentuknya berbeda-beda.					
20.	Saya hanya merasa mampu jika tugas yang diberikan sesuai dengan keahlian saya.					
21.	Saya merasa kurang percaya diri saat menghadapi tugas yang belum pernah saya coba sebelumnya.					
22.	Saya yakin bisa menyelesaikan tugas dengan berbagai tingkat kesulitan, meskipun saya belum pernah menghadapi hal tersebut sebelumnya.					
23.	Saya percaya diri dalam mengerjakan tugas baru, meskipun saya belum memiliki pengalaman sebelumnya dalam hal tersebut.					
24.	Saya merasa tidak yakin bisa menyelesaikan tugas besar jika saya belum memiliki pengalaman sebelumnya dalam hal itu.					

25.	Saya merasa cemas jika diberikan tugas yang belum pernah saya lakukan sebelumnya.					

Lampiran 3

“Bayangan Dalam Cermin”
Tema: Rasa kurang percaya diri dan perjuangan untuk menemukan kekuatan

Tokoh: 12 orang

1. **Karin**

Tokoh utama, siswa yang pendiam dan kurang percaya diri akan kemampuan nya sendiri.

2. **Dita**

Sahabat Maysha, penuh perhatian

3. **Ibu Wati**

Ibu Guru yang baik dan penyayang serta bijak

4. **Aldi**

Siswa pintar tapi angkuh

5. **Nia**

Siswa cerdas dan tenang

6. **Bayu**

Siswa suka bercanda namun peka

7. **Tia**

Siswa ambisius dan tegas namun suka sarkas

8. **Fajar**

Memerankan sebagai ketua kelas yang adil

9. **Sinta**

Memerankan sebagai siswa yang suka mengamati dan berpendapat

10. **Doni**

Memerankan sebagai siswa yang kreatif

11. Andre
Murid yang bijak dan inspiratif

12. Lani
Siswa yang tenang serta suka menulis cerpen dan puisi

ADEGAN 1
(Suasana pagi di kelas. Murid-murid duduk. Ibu Wati berdiri di depan kelas dengan papan tulis di belakangnya.)

Ibu Wati: Anak-anak, minggu depan kita akan ikut lomba cerdas cermat antar kelas. Ibu ingin kalian menyiapkan tim terbaik. Tapi ibu juga berharap… mungkin kali ini, yang tampil bukan hanya yang biasa tampil.
Dita: (menoleh ke Karin) Karin, kamu harus coba. Ini bisa jadi kesempatanmu.

Karin: (merunduk) Aku? Aku gak bisa, Dit… Aku cuma biasa-biasa aja.

Aldi: (menyeringai) Ya udah, kalau emang gak siap, gak usah ikut. Lomba itu buat yang serius, bukan yang ragu dan gak percaya diri.
(Beberapa murid melirik Raka. Raka makin menunduk)

ADEGAN 2: DI DEPAN CERMIN SEKOLAH
(Karin sendirian di depan cermin di dekat pintu UKS)
Karin: (Monolog) kenapa semua terasa berat, kenapa aku gak bisa jadi seperti mereka?
(Bayangan Raka "hidup", diperankan oleh Doni. Bayangan ini adalah versi kuat dari dirinya.)
Bayangan Karin (diperankan oleh Nia) : Kamu bisa. Tapi kamu terlalu sibuk mendengar keraguan daripada mendengarkan dirimu sendiri.
Karin: Tapi aku takut salah. Aku takut semua tertawa.
Bayangan Karin (Nia): Salah itu manusiawi. Tapi kalau kamu gak mencoba, kamu gak akan tahu sejauh mana kamu bisa.
(Bayangan memudar. Karin terdiam, merenung.)
ADEGAN 3: Rapat Kelas
(Semua siswa duduk di meja bundar. Fajar memimpin.)
Fajar: Kita butuh tiga orang. Aldi sudah pasti. Tapi dua lagi siapa?
Dita: Aku pilih Karin. Dia bisa. Aku pernah lihat dia jawab soal yang susah sendirian.
Aldi: (mengangkat alis) Hah? Dia?
Sinta: Kita perlu kasih kesempatan. Bukannya malah ngejek.
Karin: (ragu-ragu) tapi aku takut mengecewakan kalian.

Andre: Pemenang sejati bukan yang tak pernah gagal, tapi yang berani melangkah maju meskipun takut.
Lani: Dan aku yakin, ini momen perubahan yang baik buat Karin. Ingat karin kamu bukan harus sempurna, tapi cukup percaya pada kemampuan dirimu sendiri.
Karin: (mengambil napas dalam) Baiklah. Aku... aku mau mencoba.
ADEGAN 4: SEUSAI PERLOMBAAN
(Semua berkumpul. Mereka tidak juara, tapi ekspresi bahagia.)
Ibu Wati: Kalian mungkin tidak menang hari ini. Tapi kalian menang karena sudah berani melangkah.
Dita: Karin , kamu luar biasa!
Karin : (menatap mereka semua) Terima kasih… Dulu aku hanya lihat kelemahanku. Tapi kalian membuatku melihat harapan. Dan keberanian ternyata… ada dalam diri sendiri.
(Satu per satu murid menyentuh bahu Karin. Musik lembut mengalun.)
Semua: Kami percaya padamu. Sekarang giliran kamu percaya pada dirimu sendiri.

Lampiran 4

Video Dokumenasi Pemberian Layanan

https://drive.google.com/drive/folders/1qThTk9jXgk1tZZNAyhq9vaH6NC-PSmWK

Lampiran 5

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
Website :http:/www..fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form : K-1

Kepada Yth: Bapak/Ibu Ketua & Sekretaris
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Dania
NPM : 2102080038
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Kredit Komulatif : 120 SKS IPK = 3,89

Persetujuan Ket/Sekret. Prog. Studi	Judul Yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
22-11-2024	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2024-2025	
	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Media *Truth Or Dare* Untuk Meningkatkan *Self Confidence* Siswa Kelas VIII SMP S Sinar Rusni Medan Tahun Ajaran 2024-2025	
	Efektifitas Pendekatan *Rasional Emotiv Behavior Therapy* dengan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMPS Sinar Rusni	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 22 November 2024
Hormat Pemohon,

Dania

Keterangan:
Dibuat rangkap 3 : - Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 6

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
Website :http:/www..fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form : K-2

Kepada Yth: Bapak/Ibu Ketua & Sekretaris
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Assalamu'alaikum Wr, Wb

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Dania
NPM : 2102080038
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan Permohonan Persetujuan Proyek Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut :

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2024-2025

Sekaligus saya mengusulkan/menunjuk Bapak/Ibu :
Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog. 22/11/2024
Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat Pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas Perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 22 November 2024
Hormat Pemohon,

Dania

Dibuat rangkap 3 : - Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 7

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
Jln. Mukhtar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 268/II.3.AU /UMSU-02/F/2025
Lamp : ---
H a l : **Pengesahan Proyek Proposal**
Dan Dosen Pembimbing

Bismillahirahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama	: Dania
NPM	: 2102080038
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian	: Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan *Self Eficacy* Siswa Kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2024-2025
Pembimbing	: Sri Ngayomi Yudha Wastuti.,S.Psi.,M.Psi Psikolog

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : 22 Januari 2026

Medan, 22 Rajab 1446 H
22 Januari 2025 M

Wassalam
Dekan

Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.
NIDN: 0004066701

Dibuat rangkap 4 (Empat) :
1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing
4. Mahasiswa yang bersangkutan :
WAJIB MENGIKUTI SEMINAR

Lampiran 8

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: http:/www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

بسم الله الرحمن الرحيم

BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jurusan/Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Nama Mahasiswa : Dania
NPM : 2102080038
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2024-2025.

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
22 November 2024	Perbaikan latar belakan dan	
	identifikasi masalah	
20 Desember 2024	Perbaikan Bab I dan Bab II	
03 Januari 2025	Penambahan Materi pada Bab II	
22 Januari 2025	Perbaikan Bab III	
11 februari 2025	Perbaikan Variabel dan indikator	
	penelitian	
17 februari 2025	Disetujui untuk Seminar proposal	

Medan, 20 Februari 2025

Diketahui oleh:
Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd.

Dosen Pembimbing

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi, M.Psi., Psikolog

Lampiran 9

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30
Website: http:/www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

بسم الله الرحمن الرحيم

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini Kamis, Tanggal 27 Februari 2025 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.

Nama Lengkap : Dania
N.P.M : 2102080038
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2024/2025.

No.	Masukan dan Saran
Judul	
Bab I	- Perbaikan pada manfaat penelitian
Bab II	
Bab III	1. Penambahan tabel sampel 2. Perbaikan pada kutipan dalam variabel dan definisi operasional
Lainnya	-Perbaikan daftar pustaka
Kesimpulan	[ ] Disetujui [ ] Ditolak [✓] Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas

Drs. Zaharuddin Nur, M.M

Dosen Pembimbing

Sri Ngayomi Yuda Wastuti, S.Psi, M.Psi.

Panitia Pelaksana,

Ketua

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Sekretaris

Sri Ngayomi Yuda Wastuti, S.Psi, M.Psi

Lampiran 10

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30
Website: http:/www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Lengkap	:	Dania
N.P.M	:	2102080038
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	:	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2024/2025.

Pada hari Kamis, Tanggal 27 Februari 2025 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, 22 April 2025

Disetujui oleh :

Dosen Pembahas	Dosen Pembimbing
Drs. Zaharuddin Nur, M.M	**Sri Ngayomi Yuda Wastuti, S.Psi, M.Psi.**

Diketahui oleh
Ketua Program Studi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Lampiran 11

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
Website: http:/www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

بسم الله الرحمن الرحيم

SURAT KETERANGAN

NO.: .....

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, menerangkan di bawah ini:

Nama Lengkap	:	Dania
N.P.M	:	2102080038
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	:	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2024/2025

benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada Kamis, Tanggal 27 Februari 2025.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, 21 April 2025
Diketahui oleh,
Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Lampiran 12

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/Ak-XP/PT/2022
Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003
https://fkip.umsu.ac.id fkip@umsu.ac.id umsumedan umsumedan umsumedan umsumedan

Nomor : 803/II.3-AU/UMSU-02/F/2025 Medan, 24 Syawal 1446 H
Lamp : --- 23 April 2025 M
H a l : **Permohonan Izin Riset**

Kepada Yth Bapak / Ibu Kepala
SMP Swasta Sinar Husni Medan
di
Tempat

Bismillahirahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan Skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan , maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian/riset di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut sebagai berikut:

Nama	:	**Dania**
NPM	:	2102080038
Jurusan	:	Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	:	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2024/2025

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Aamin.

Dekan,

Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd
NIDN 0004066701

Pertinggal

Lampiran 13

YAYASAN PENDIDIKAN SINAR HUSNI
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
SMP SINAR HUSNI
NSS : 204070102 STATUS : DISAMAKAN NDS : G. 012862010
Jalan. Veteran Gg. Utama Psr. V Helvetoa 202373 Telp. (061) 8463690, 77825165 Fax : (061) 8463680 Website : www.sinarhusni.or.id Email Address : smp@sinarhusni.or.id

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN RISET
Nomor : 572.1 / A-2 / SMP / SH / VI / 2025

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Drs. H. Juliardi**

NIP : -

Jabatan : **Kepala SMP Swasta Sinar Husni**

Menerangkan bahwa Mahasiswa Univesitas Muhammadiyah Sumatera Utara Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Nama : DANIA

N P M : 2102080038

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Telah melaksanakan **Riset** pada tanggal 28 April s/d 28 Meir 2025 di sekolah yang saya pimpin, untuk keperluan penyusunan Skripsinya yang berjudul :

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa Kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2024/2025.

Demikianlah surat keterangan ini diperbuat agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Labuhan Deli, 3 Juni 2025
Kepala SMP Swasta Sinar Husni

Drs. H. JULIARDI

Lampiran 14

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
Website: http:/www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

SURAT PERNYATAAN

بسم الله الرحمن الرحيم

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap	:	Dania
N.P.M	:	2102080038
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	:	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Kelas VIII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2024/2025

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong ***Plagiat***.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 16 April 2025
Hormat saya
[illegible]embuat pernyataan,

METERAI TEMPEL
DBB24AMX283018041

Dania

Diketahui oleh Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Lampiran 15

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

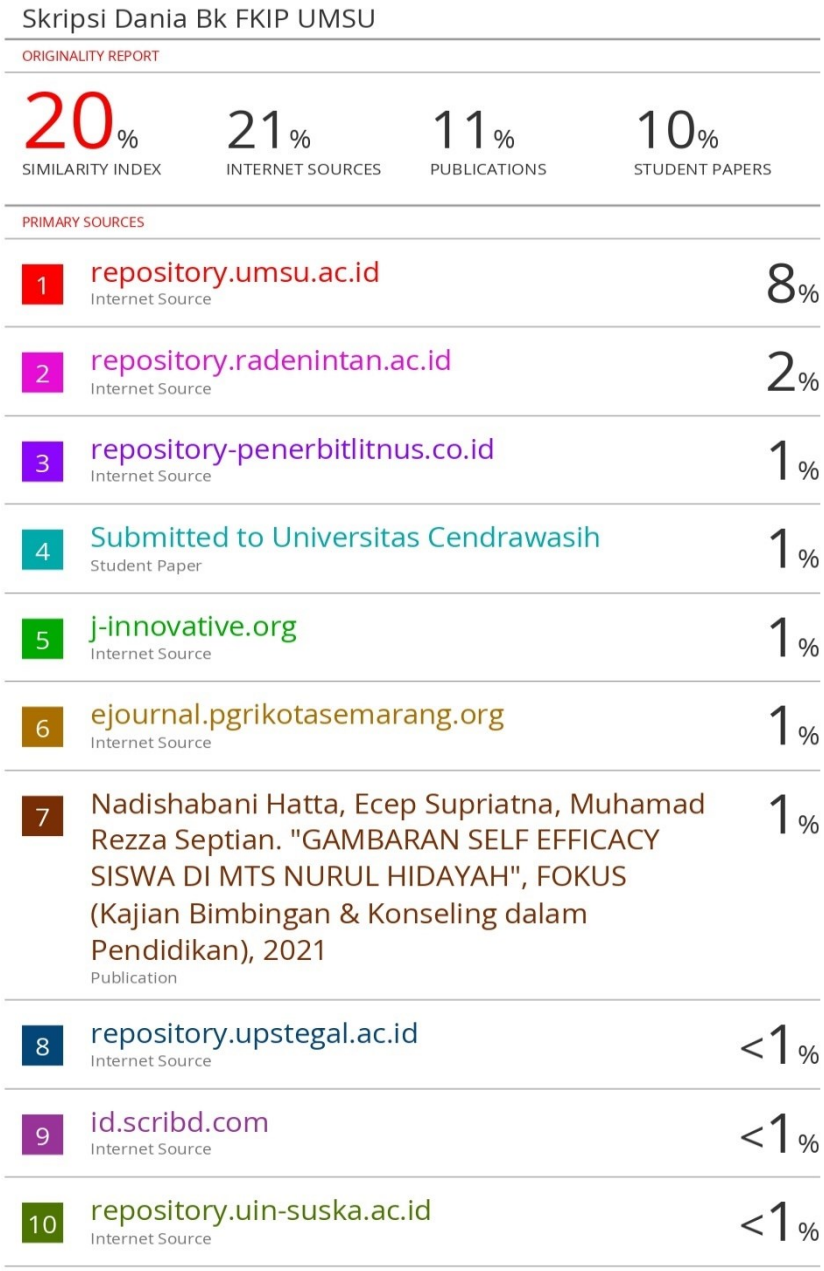
Data Pribadi

Nama	: Dania
NPM	: 2102080038
Tempat/Tanggal Lahir	: Medan/04 November 2002
Jenis Kelamin	: Perempuan
Status	: Belum Menikah
Agama	: Islam
Kewarganegaraan	: Indonesia
Alamat	: Jl. Karya Gg. Wakaf Medan
No HP	: 0895-6118-71077
Anak ke	: 3 dari 4 bersaudara
Nama Orang Tua	
Ayah	: Mustafa Kamal
Ibu	: Zuraida

Pendidikan

1. SD Negeri 060950 Medan
2. SMP Negeri 5 Medan
3. SMA Negeri 9 Medan
4. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Lampiran 16



Skripsi Dania Bk FKIP UMSU

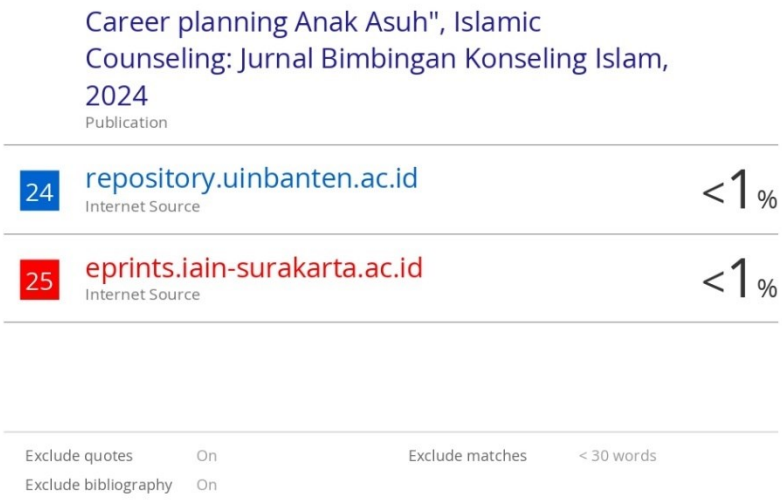
ORIGINALITY REPORT

20%	21%	11%	10%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.umsu.ac.id Internet Source	8%
2	repository.radenintan.ac.id Internet Source	2%
3	repository-penerbitlitnus.co.id Internet Source	1%
4	Submitted to Universitas Cendrawasih Student Paper	1%
5	j-innovative.org Internet Source	1%
6	ejournal.pgrikotasemarang.org Internet Source	1%
7	Nadishabani Hatta, Ecep Supriatna, Muhamad Rezza Septian. "GAMBARAN SELF EFFICACY SISWA DI MTS NURUL HIDAYAH", FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan), 2021 Publication	1%
8	repository.upstegal.ac.id Internet Source	<1%
9	id.scribd.com Internet Source	<1%
10	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1%

11	Submitted to Institut Agama Islam Negeri Curup Student Paper	<1%
12	repository.usd.ac.id Internet Source	<1%
13	counselia.faiunwir.ac.id Internet Source	<1%
14	core.ac.uk Internet Source	<1%
15	Submitted to Universitas Pendidikan Ganesha Student Paper	<1%
16	bagawanabiyasa.wordpress.com Internet Source	<1%
17	repository.uhamka.ac.id Internet Source	<1%
18	Submitted to Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Student Paper	<1%
19	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	<1%
20	epustaka.uinmybatusangkar.ac.id Internet Source	<1%
21	text-id.123dok.com Internet Source	<1%
22	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1%
23	Hilman Romadhon, Eni Nur'aeni, Yogi Damai Syaputra. "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Mind Mapping Pada	<1%


Career planning Anak Asuh", Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 2024
Publication

24 repository.uinbanten.ac.id <1%
Internet Source

25 eprints.iain-surakarta.ac.id <1%
Internet Source

Exclude quotes On
Exclude bibliography On
Exclude matches < 30 words