PENERAPAN KONSELING NARATIF UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* BELAJAR SISWA DALAM MENGERJAKAN TUGAS

Ahmad Yusuf

STKIP Andi Matappa

Email: ahmadyusuf660@gmail.com

Orcid Id. <https://orcid.org/0000-0002-8586-0223>

Article received : 2021-12-27

Review process : 2021-12-27

Article published : 2021-12-30

Abstract

The purpose of this study was to determine (1) the description of students' learning self-efficacy in doing assignments before and after the implementation of narrative counseling at SMP Negeri 1 Pangkep (2) The application of narrative counseling can increase students' self-efficacy in doing assignments at SMP Negeri 1 Pangkep. This study used an experimental approach with Pretest-posttest control Group Designs for 24 research samples, which were VIII students at SMP Negeri 1 Pangkep with a classification of 12 experimental groups and 12 control groups, and simple random sampling. This study uses data collection techniques through questionnaires, and observation. Data analysis used descriptive statistical analysis of non parametric Wilcoxon signed ranks test. The results of this study indicate (1) At the time of the pretest, the level of self-efficacy of students in the experimental and control groups was in the low category. However, after being given the treatment of narrative counseling techniques showed a change from a low level of learning self-efficacy to a high category in the experimental group, while for students who were not treated with narrative counseling did not show significant changes or remained in the low category. (2) The application of narrative counseling can increase student learning self-efficacy in doing assignments at SMP Negeri 1 Pangkep

Keywords: Narrative Counseling, Self Efficacy Learning.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) Gambaran self-efficacy belajar siswa dalam mengerjakan tugas sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling naratif di SMP Negeri 1 Pangkep (2) Penerapan konseling naratif dapat meningkatkan self efficacy belajar siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 1 Pangkep. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain Pretest-posttest control Group Designs terhadap 24 sampel penelitian yang merupakan siswa VIII di SMP Negeri 1 Pangkep dengan klasifikasi 12 orang kelompok eksperimen dan 12 kelompok kontrol, dan penarikan sampel simple random sampling. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui angket, dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif non parametric wilcoxon signed ranks test. Hasil penelitian ini menunjukkan (1) Pada saat pretest, tingkat self efficacy siswa pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori rendah. Namun setelah diberikan perlakuan teknik konseling naratif menunjukkan perubahan dari tingkat self-efficacy belajar yang rendah menjadi kategori tinggi pada kelompok eksperimen, sedangkan bagi siswa yang tidak diberi perlakuan konseling naratif tidak menunjukkan perubahan berarti atau tetap dalam kategori rendah. (2) Penerapan konseling naratif dapat meningkatkan self-efficacy belajar siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 1 Pangkep

Kata Kunci: Konseling Naratif, Self Efficacy Belajar.

Pendahuluan

Salah satu tolak ukur keberhasilan proses belajar mengajar di sekolah adalah diterapkannya kedalam bentuk penguasaan materi pelajaran yang berorientasi pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik sehingga dapat melihat potensi belajar yang dimiliki oleh siswa tersebut. Namun demikian sering terjadi banyak hambatan dan masalah yang muncul dalam proses pendidikan seseorang. Desmita (2012) memberikan gambaran mengenai perubahan dan tuntutan dalam masa-masa sekolah menengah. Peserta didik dihadapkan pada pekerjaan rumah yang banyak, perubahan kurikulum yang berlangsung dengan cepat, batas waktu tugas dan ujian, membagi waktu untuk mengerjakan tugas, olahraga, hobi dan kehidupan sosial. Perubahan-perubahan yang dialami oleh peserta didik di dalam lingkungan sekolah baru disebut tuntutan sekolah. (Ramli, 2018) bahwa perubahan pada diri seseorang merupakan proses belajar. Verma (Desmita, 2012) mengemukakan bahwa tuntutan sekolah yang terjadi pada peserta didik lebih difokuskan kepada tuntutan tugas-tugas sekolah dan tuntutan dari guru-guru.

Self-efficacy dalam belajar sangatlah perlu diperhatikan karena *self-efficacy* dapat meningkatkan prestasi dan kesejahteraan dalam beberapa cara. *Self-efficacy* memberikan dasar untuk memotivasi seseorang, kesejahteraan, dan prestasi pribadi. Hal ini terjadi karena mereka percaya bahwa tindakan yang dilakukannya dapat mencapai hasil yang diinginkan, meskipun memiliki sedikit insentif untuk bertindak atau untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan. Pendapat yang senada diungkapkan oleh Bandura (Hidayat, 2011) bahwa efikasi diri menyentuh hampir semua aspek kehidupan manusia, apakah mereka berpikir secara produktif, pesimis atau optimis, seberapa baik mereka memotivasi diri dan beraturan dalam menghadapi kesengsaraan, dan kerentanan mereka terhadap stress dan depresi dan pilihan-pilihan hidup yang mereka buat. Efikasi diri juga merupakan determinan penting bagi pengaturan diri (*self-regulation*). Banyak siswa yang memiliki potensi yang baik tetapi dihalangi oleh perasaan cemas, karena tidak mampu, dan takut akan mengalami kegagalan jika akan melakukan suatu tugas-tugas tertentu sehingga berkurangnya rasa keyakinan atau rasa keberhasilan dalam menghadapi tugasnya. Hal tersebut biasa kita kenal dengan rendahnya *self-efficacy* siswa dalam belajar. *Self-efficacy* merupakan keyakinan dan harapan mengenai kemampuan individu untuk menghadapi tugasnya, individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah merasa tidak memiliki keyakinan bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas, maka dia berusaha untuk menghindari tugas tersebut. Menurut Bandura (Sunawan, 2005) bahwa *self-efficacy* yang rendah tidak hanya dialami oleh individu yang telah memiliki kemampuan untuk belajar, tetapi memungkinkan dialami juga oleh individu berbakat.

Dalam konteks Bimbingan dan konseling dalam hal ini konselor di sekolah yang tugas utamanya adalah membantu atau menolong siswa agar ia dapat memahami dan mengenal dirinya sendiri karena dengan memahami dirinya siswa dapat mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan bakat, minat, serta kemampuannya. Hal ini sesuai dengan konsep Asas-asas Bimbingan dan Konseling yang dikemukakan oleh Samad & Daruma (2004: 49) yang mengemukakan bahwa “salah satu asas bimbingan dan konseling yang menunjukkan tujuan umum bimbingan dan konseling yaitu siswa atau peserta didik diharapkan menjadi individu yang mandiri”.

Self-efficacy dan kemandirian dalam belajar terutama mengerjakan tugas mata pelajaran sangatlah penting dimiliki oleh setiap siswa yang sementara menempuh proses pendidikan. Oleh sebab itu siswa seharusnya memiliki *self-efficacy* dan kemandirian dalam dirinya untuk belajar yang tentu akan membuat siswa untuk berusaha sekuat tenaga untuk memecahkan

masalahnya dalam belajar. Mungkin saja bertanya kepada temannya yang lebih tahu atau mungkin bertanya kepada guru mata pelajaran. Siswa berkeyakinan dan berkemandirian yang tinggi untuk berhasil akan menjadikan kegagalan sebagai pembelajaran kedepan. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan memiliki *self-efficacy* dan sikap kemandirian belajar siswa yang baik, maka akan membentuk mereka untuk dapat belajar optimal dan/atau dapat mengerjakan tugas-tugas pelajaran yang diberikan oleh guru baik yang dikerjakan di sekolah maupun di rumah.

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 1 Pangkep, terlihat pada kebiasaan-kebiasaan yang kurang baik seperti siswa tidak yakin akan dapat belajar dengan baik, malas dan menjauhi tugas-tugas bahkan terbiasa dengan menyontek tugas temannya, kurang tanggung jawab yang diberikan, kurang disiplin dalam belajar bahkan berakibat pada prestasi belajar siswa. Rendahnya *self-efficacy* belajar yang rendah pada siswa di SMP Negeri 1 Pangkep dapat berakibat yang kurang baik dalam proses belajar mengajar di sekolah sehingga sangat diperlukan arahan dan bimbingan menuju fase berikutnya (fase dewasa). Hal ini sesuai dengan pendapat Kurniasih (2013) bahwa masa remaja awal merupakan masa pertumbuhan dan perubahan yang pesat. Perubahan-perubahan yang pesat ini akan menimbulkan dampak pada anak. Misalnya timbul keraguan, perasaan tidak mampu dan tidak aman dan dalam beberapa hal memungkinkan timbulnya perilaku negatif. Kemudian hasil penelitian Nurlaila (2011) menyatakan bahwa masih ada siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional. Kecemasan menghadapi ujian ini terjadi karena adanya *self-efficacy* yang rendah dari siswa. Siswa merasa tidak punya persiapan diri, merasa tidak mampu menghadapi ujian, dan tidak mampu mengontrol respon fisik.

Self efficacy yang dialami oleh siswa di SMP Negeri 1 Pangkep umumnya diakibatkan oleh pemikiran siswa yang menganggap dirinya tidak mampu dalam mencapai prestasi yang lebih baik di kelas. Anggapan tersebut secara tidak langsung mempengaruhi perilaku mereka di dalam kelas. Oleh karena itu, diperlukan satu alternatif atau metode yang dianggap mampu meningkatkan *self-efficacy* belajar siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 1 Pangkep yang berbasis pada pengembangan kognisi (pemikiran) dan memberikan kesempatan yang seluas-luasnya kepada siswa untuk mengeksplorasi keterampilan dan potensi yang dimiliki (humanistik). Salah satu pendekatan konseling yang berbasis pada kognitif dan humanistic adalah teknik konseling naratif (*narrative counseling*) yang dikembangkan oleh Epston dan White. Konseling naratif merupakan metode konseling yang memandang semua masalah yang terjadi pada diri seseorang disebabkan karena seseorang membentuk cerita negatif didalam dirinya. Selain itu konseling naratif merupakan teknik yang berfokus pada pembentukan cerita hidup seseorang menjadi lebih positif sehingga mampu membangun persepsi diri yang positif. Hal ini seperti yang dikatakan oleh White (Corey, 2009) yang menjelaskan bahwa penerapan konseling naratif sangat bermanfaat dan memiliki tujuan agar individu mampu membangun makna hidup dalam cerita/kisah interpretatif, yang kemudian diperlakukan sebagai "kebenaran." Karena kekuatan narasi budaya yang dominan, akan membentuk individu cenderung terhadap peluang kehidupan individu. Jadi untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa dapat digunakan dengan teknik konseling naratif.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas mengenai *self-efficacy* maka teknik yang dapat digunakan sebagai alternatif penanganannya menggunakan teknik konseling naratif, peneliti mengangkat judul penelitian "penerapan konseling naratif untuk

meningkatkan *self efficacy* belajar siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 1 Pangkep”.

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Adapun desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *True Experimental Design* dalam bentuk *Pretest-Posttest Control Group Design*. Adapun definisi operasional dalam penelitian sebagai berikut:

1. Konseling naratif (*narrative counseling*) suatu pendekatan konseling yang dilakukan dengan mengingat narasi (*recalling narratives*), mengobjektifkan narasi (*objectifying narratives*), mensubjektifkan narasi (*subjectifying narratives*), memetaforisasikan narasi (*metaphorizing narratives*) dan memproyeksikan narasi (*projecting narratives*).
2. *Self-efficacy* belajar siswa dalam mengerjakan tugas merupakan suatu situasi dimana siswa memiliki keyakinan diri mengenai kemampuan diri atau potensinya dalam belajar yang diorganisasikan dengan melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasikan tindakan untuk menampilkan kecakapan belajar sehingga ada perubahan dalam diri seseorang terutama pada perubahan pengetahuan, sikap dan motivasinya. Adapun aspek *self-efficacy* belajar siswa yang diukur adalah kognitif atau keyakinan diri, afeksi, motivasional, dan aspek seleksi/pilihan.

Adapun populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkep berjumlah 53 orang yang teridentifikasi seperti tidak yakin, kurang termotivasi, mengharapkan bantuan dari orang lain, kurang tanggungjawab, menyontek tugas dan PR dikerjakan di sekolah. Berdasarkan pada asumsi tersebut maka peneliti menetapkan jumlah anggota kelompok sebesar 12 orang untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sehingga jumlah siswa yang dijadikan sebagai sampel yaitu 24 siswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan observasi. Teknik analisis statistik deskriptif dan uji non parametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat *self-efficacy* belajar siswa sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) teknik konseling naratif terhadap siswa di SMP Negeri 1 Pangkep, maka berikut ini akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang diklasifikasikan dalam 4 kategorisasi, yaitu tingkat *self-efficacy* sangat tinggi, tinggi, rendah dan sangat rendah. Data tingkat *self-efficacy* siswa pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1: Data Tingkat *Self-efficacy* Belajar Siswa dalam Mengerjakan Tugas

Interval	Kategorisasi	Pretest Eksperimen		Posttest Eksperimen	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
94-115	Sangat Tinggi	0	0	4	33,33
72-93	Tinggi	1	8,333	8	66,66
50-71	Rendah	11	91,66	0	0

28-49	Sangat Rendah	0	0	0	0
Jumlah		12	100	12	100

Sumber: Hasil Angket Penelitian Kelompok Eksperimen

Tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat *self-efficacy* belajar siswa pada kelompok eksperimen dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 1 Pangkep sebelum diberi teknik konseling naratif pada kelompok eksperimen dalam kategori rendah 11 responden (91,66%), kemudian kategori tinggi sebanyak 1 responden (8,333%), sedangkan pada kategori sangat tinggi, tinggi dan sangat rendah tidak terdapat sama sekali responden pada kategori tersebut. Namun setelah diberikan perlakuan berupa teknik konseling naratif, maka tingkat *self-efficacy* belajar siswa menunjukkan peningkatan, dimana pada kategori sangat tinggi sebanyak 4 responden (33,33%), kemudian pada kategori tinggi sebanyak 8 responden (66,66%), kemudian yang berada di kategori rendah dan sangat rendah tidak terdapat sama sekali responden.

Selanjutnya, berikut diuraikan data tingkat *self-efficacy* belajar siswa pada kelompok control.

Tabel 2: Data Tingkat *Self-efficacy* Belajar Siswa dalam Mengerjakan Tugas di SMP Negeri 1 Pangkep pada Kelompok Kontrol Hasil *Pretest* dan *Posttest*.

Interval	Kategorisasi	<i>Pretest Kontrol</i>		<i>Posttest Kontrol</i>	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
94-115	Sangat Tinggi	0	0	0	0
72-93	Tinggi	3	25	3	25
50-71	Rendah	4	33,33	6	50
28-49	Sangat Rendah	5	41,66	3	25
Jumlah		12	100	12	100

Sumber: Hasil Penelitian Kelompok Kontrol.

Tingkat *self-efficacy* belajar siswa untuk kelompok kontrol saat *pretest* secara umum dalam kategori kategori sangat rendah sebanyak 5 responden (41,66%) dan kategori rendah sebanyak 4 responden (33,33%), sedangkan pada kategori sangat tinggi 3 (25%) dan sangat tinggi tidak ada. Namun setelah dilakukan *posttest*, maka kondisi pada kategori tinggi tetap berada 3 responden (25%), pada kategori rendah 6 responden (50%) dan sangat rendah 3 responden (25%) kemudian pada kategori sangat tinggi tidak ada. Berdasarkan hasil *posttest* kondisi tersebut tidak menunjukkan perubahan yang berarti.

Hasil *pretest* dan *posttest* dari kedua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3: Tingkat *Self-efficacy* Belajar Siswa dalam Mengerjakan Tugas di SMP Negeri 1 Pangkep.

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Klasifikasi
<i>Pretest</i>	Eksperimen	68,5	50-71	Rendah
	Kontrol	58,41	50-71	Rendah
<i>Posttest</i>	Eksperimen	91	72-93	Tinggi
	Kontrol	64,75	50-71	Rendah

Sumber: Hasil *Pretest* dan *Posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* belajar siswa dalam mengerjakan tugas pada kelompok eksperimen berada pada kategori rendah pada *pretest* dan kategori tinggi pada *posttest*, sedangkan pada kelompok kontrol berada pada kategori rendah *pretest* dan kategori tetap rendah pada *posttest*. Jadi tingkat belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik konseling naratif memperlihatkan adanya perubahan yang signifikan.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini merupakan uji non parametrik dengan menggunakan uji *Wilcoxon signed ranks test*. Untuk pengujian hipotesis, terlebih dahulu hipotesis kerja (H_1) yang berbunyi “Penerapan konseling naratif dapat meningkatkan *self efficacy* belajar siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 1 Pangkep” diubah menjadi hipotesis nihil (H_0) sehingga menjadi “Penerapan konseling naratif tidak dapat meningkatkan *self efficacy* belajar siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 1 Pangkep”.

Untuk menguji hipotesis yang diajukan, maka di sesuaikan gain score (nilai selisih) dan nilai Z dengan kriteria pengujian melalui uji *wilcoxon* yang menggunakan program SPSS 16,00. Berikut hasil pengujiannya.

Tabel 4: Nilai *Gain Score* dan Uji *Wilcoxon*

Kelompok Penelitian	Rata-rata (Mean)			Z	Sig	Keterangan
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Skor</i>			
E	68,5	91	23,91	2,197	0,028	
K	58,41	64,75	8,66			

Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS 16.0 *for windows* melalui *Wilcoxon signed ranks test* pada kelompok eksperimen diperoleh nilai rata-rata tingkat *self efficacy* siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 1 Pangkep sebelum diberikan konseling naratif yaitu 68,5 yang berada pada kategori rendah dan setelah diberikan perlakuan berupa konseling naratif nilai rata-rata siswa dalam mengerjakan tugas meningkat menjadi 91,00 yang berada pada kategori tinggi. Pada kelompok kontrol, nilai rata-rata siswa yaitu sebesar 58,41 yang berada pada kategori rendah dan setelah *posttest* tetap berada pada kategori rendah dengan nilai rata-rata 64,75.

Selain itu dari *gain score* pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata sebesar 8,66 dan nilai *gain score* pada kelompok eksperimen sebesar 23,31. Dari *gain score* tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan

pemberian perlakuan konseling naratif dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Selanjutnya, hasil perhitungan dengan SPSS 16,00 diperoleh nilai Z yaitu 2,197 dengan nilai *Asymp Sig* 0,028. Selanjutnya nilai Z tabel dengan *df* 12 yaitu sebesar 1,324. Berdasarkan kriteria yang ditetapkan pada pengujian hipotesis penelitian yaitu H_0 ditolak jika $Z (\text{hitung}) \geq Z (\text{tabel})$ atau $\text{sign} (2 \text{ tailed}) < 0,05$, maka persamaan kriterianya yaitu $2,197 > 1,324$ dan $0,028 < 0,05$.

Pembahasan

Self-efficacy belajar siswa dalam mengerjakan tugas sangat penting dimiliki oleh setiap siswa yang sementara menempuh proses pendidikan. Oleh sebab itu siswa seharusnya memiliki *self-efficacy* untuk belajar yang tentu akan membuat siswa untuk berusaha sekuat tenaga untuk memecahkan masalahnya dalam belajar. Fenomena yang terjadi di SMP 1 Pangkep yaitu rendahnya *self-efficacy* belajar dalam mengerjakan tugas yang dimiliki oleh siswa. Fenomena tersebut didapatkan berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru BK. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua kelompok penelitian yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Penggunaan dua kelompok penelitian dimaksudkan agar peneliti dapat membandingkan antara kelompok yang diberikan *treatment* dengan kelompok yang tidak diberikan *treatment*.

Selanjutnya, peneliti melakukan pengukuran awal (*pretest*). Berdasarkan hasil *pretest* diperoleh nilai rata-rata kelompok eksperimen berada pada kategori rendah. Begitupula nilai rata-rata pada kelompok eksperimen. Rendahnya *self-efficacy* pada diri siswa dapat dilihat pada siswa yang terlibat kurang aktif mengikuti pelajaran di kelas dan menghindari tugas-tugas yang diberikan, pasif di dalam kelas, karena itu, ia tidak berminat untuk mengikuti pelajaran. Gejala lain yang sering ditemukan adalah siswa terkadang apatis dengan hasil belajarnya. Ketika memperoleh hasil belajar yang rendah, siswa tersebut tidak pernah mempertanyakan kembali pelajaran yang kurang dipahami serta siswa malas mengerjakan tugas atau pekerjaan rumah yang diberikan. Rendahnya *self-efficacy* pada siswa dapat berdampak kurang baik pada diri siswa. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bounchard (Arsanti, 2009) menemukan bahwa siswa-siswa dengan tingkat *self-efficacy* tinggi dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dengan lebih baik bila dibandingkan dengan siswa-siswa dengan tingkat *self-efficacy* yang rendah. Dukungan serupa juga diberikan oleh Cervone & Peake (Arsanti, 2009: 98) yaitu bahwa “*self-efficacy* akan berpengaruh terhadap motivasi berprestasi”. Kemudian hasil penelitian yang dari Nurlaila (2011) menyatakan bahwa masih ada siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional. Kecemasan menghadapi ujian ini terjadi karena adanya *self-efficacy* yang rendah dari siswa. Siswa merasa tidak punya persiapan diri, merasa tidak mampu menghadapi ujian, dan tidak mampu mengontrol respon fisik.

Setelah diadakan pengukuran awal, peneliti memberikan *treatment* atau metode yang dianggap mampu meningkatkan *self-efficacy* belajar siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 1 Pangkep yang berbasis pada pengembangan kognisi (pemikiran) dan memberikan kesempatan yang seluas-luasnya kepada siswa untuk mengeksplorasi keterampilan dan potensi yang dimiliki (humanistik). Salah satu pendekatan konseling yang berbasis pada kognitif dan humanistik adalah teknik konseling naratif (*narrative counseling*). Konseling naratif merupakan salah satu pendekatan konseling yang berasal dari pendekatan *postmodern* yang didasarkan kepada pemahaman terhadap dunia melalui cerita. Konseling naratif menekankan pada usaha untuk membangun pendekatan kolaboratif dengan minat khusus pada

klien dengan mendengarkan cerita-cerita untuk mencari tahu dalam kehidupan konseli. Konseling naratif adalah metode konseling yang memandang semua masalah yang terjadi pada diri seseorang disebabkan karena seseorang membentuk cerita negatif didalam dirinya. Selain itu konseling naratif merupakan teknik yang berfokus pada pembentukan cerita hidup seseorang menjadi lebih positif sehingga mampu membangun persepsi diri yang positif.

Proses perlakuan berupa konseling naratif dilakukan 6 kali perlakuan/pertemuan dan peneliti merujuk pada penggunaan metafora dalam konseling naratif yang dikembangkan oleh Goncalves (McLeod, 2010) bahwa penggunaan metafora dalam *narrative counseling* dapat di kategorikan menjadi program lima tahapan yaitu *pertama*, mengingat narasi (*recalling narratives*), yakni mengidentifikasi ingatan siswa tentang peristiwa hidup yang penting dengan menggunakan latihan visualisasi terbimbing untuk memfasilitasi pemanggilan kembali. Kemudian di akhir pertemuan, memberikan tugas sebagai pekerjaan rumah meliputi penulisan kisah kunci dari setiap tahun kehidupannya. Mengulas atau mengoleksi kisah hidup untuk memilih cerita prototip (bentuk asli tanpa rekayasa). *Kedua*, mengobjektifkan narasi (*objectifying narratives*), yakni mengisahkan kembali cerita penting yang telah dibuat siswa (pekerjaan rumah) dengan cara membuat pembacanya “menyatu dengan teks” dengan jalan, misalnya memberikan perhatian yang begitu besar kepada sinyal sensoris-visual, pendengaran, penciuman, perasa, peraba. Mengoleksi artikel dan artefak seperti foto, musik dan surat yang akan mengobjektifkan cerita tersebut lebih jauh lagi dengan mendefinisikan rujukan eksternalnya. *Ketiga*, mensubjektifkan narasi (*subjectifying narratives*), yakni latihan yang digunakan peneliti adalah memicu pengingatan kembali kisah penting kemudian meminta klien/konseli untuk fokus kepada pengalaman mendalam tersebut dengan kalimat “biarkan diri anda merasakan apa yang sedang anda rasakan saat ini”. Tujuan tahap ini adalah untuk meningkatkan kesadaran klien/konseli terhadap pengalaman mendalam kisah tersebut. *Keempat*, memetaforisasikan narasi (*metaphorizing narratives*), yakni klien dilatih dengan metode untuk mengumpulkan asosiasi metaforis kehidupan terhadap kisah tersebut, kemudian akar citra ini yang ada dalam kehidupan sehari-hari akan di eksplorasi. *Kelima*, memproyeksikan narasi (*projecting narratives*) konseli/siswa diberikan kesempatan mempraktikkan metafora alternatif yang diambil dari literatur dan seni. Akar metafora baru ini kemudian di implementasikan dalam sesi dan kemudian dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah pemberian *treatment* berupa konseling naratif, peneliti melakukan pengukuran ulang untuk melihat efektifitas pelaksanaan konseling naratif. Berdasarkan hasil pengukuran akhir (*posttest*) pada kelompok kontrol, nilai rata-rata yang diperoleh tetap berada pada kategori rendah. Meskipun terjadi peningkatan nilai *self-efficacy* dari pengukuran sebelumnya (*pretest*), namun tidak terjadi perubahan kategori sehingga disimpulkan bahwa *self-efficacy* pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori rendah atau tidak mengalami perubahan. Sedangkan pada kelompok eksperimen, nilai rata-rata yang diperoleh pada saat *posttest* berada pada kategori tinggi. Perubahan kategori pada kelompok eksperimen dari kategori rendah pada saat *pretest* ke kategori tinggi pada saat *posttest* menunjukkan bahwa pemberian *treatment* berupa konseling naratif memberikan pengaruh yang positif pada *self-efficacy* siswa. Selanjutnya, berdasarkan nilai rata-rata *gain score* (nilai selisih) pada tiap kelompok penelitian menunjukkan adanya perbandingan yang signifikan antara kelompok kontrol dan eksperimen. Kelompok eksperimen, memiliki nilai rata-rata *gain score* yang lebih tinggi

dibandingkan kelompok kontrol. Hasil yang diperoleh melalui analisis statistik deskriptif diperkuat dengan hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan bahwa hipotesis kerja (H_1) dari penelitian ini dinyatakan diterima. Artinya, penerapan konseling naratif dapat meningkatkan *self-efficacy* belajar siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 1 Pangkep.

Jadi, secara umum berdasarkan hasil penelitian ini, tampak bahwa penerapan teknik konseling naratif merupakan teknik yang sangat efektif terhadap peningkatan *self-efficacy* belajar siswa dalam mengerjakan tugas. Pada pemberian teknik konseling naratif, siswa dapat menghilangkan pemikiran yang negatif seperti rasa kurang yakin, tidak berdaya, tidak termotivasi dan merasa tidak memiliki keterampilan/kemampuan belajar yang baik. Sedangkan pada belajar melalui pemberian teknik konseling naratif, siswa dapat menghilangkan kebiasaan negatif seperti, kurang percaya diri, kurang disiplin, tanggung jawab rendah, tergantung kepada teman, dan kurang kontrol diri dalam belajar. Untuk itu teknik konseling naratif perlu diaplikasikan di sekolah-sekolah dalam rangka menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang terjadi pada siswa khususnya masalah rendahnya *self-efficacy* belajar siswa dalam mengerjakan tugas, sehingga terwujudlah peserta didik yang mampu meraih keberhasilan di sekolah maupun di masyarakat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan konseling naratif untuk meningkatkan *self-efficacy* belajar siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 1 Pangkep, maka dapat dikemukakan simpulan penelitian ini sebagai berikut:

1. Pada saat *pretest*, tingkat *self-efficacy* siswa pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori rendah. Namun setelah diberikan perlakuan teknik konseling naratif menunjukkan perubahan dari tingkat *self-efficacy* belajar yang rendah menjadi kategori tinggi pada kelompok eksperimen, sedangkan bagi siswa yang tidak diberi perlakuan konseling naratif tidak menunjukkan perubahan berarti atau tetap dalam kategori rendah.
2. Penerapan konseling naratif dapat meningkatkan *self-efficacy* belajar siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 1 Pangkep.

Dari simpulan di atas, peneliti memberikan saran yaitu mengingat bahwa penerapan konseling naratif dalam kegiatan bimbingan konseling masih jarang dilaksanakan di sekolah, sedangkan telah terbukti bahwa konseling naratif ini dapat meningkatkan *self-efficacy* belajar siswa dalam mengerjakan tugas, maka disarankan hendaknya konselor sekolah dapat melaksanakan proses tersebut. Bagi siswa, dapat membantu dalam proses meningkatkan sikap *self-efficacy* belajar siswa, sehingga mampu mengerjakan tugas secara baik tanpa mengharapkan bantuan dari orang lain.

Daftar Rujukan

- Arsanti, T. A. 2009. Hubungan Antara Penetapan Tujuan, *Self-efficacy* dan Kinerja Fakultas Ekonomi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga: *Jurnal Bisnis dan Ekonomi*, Vol. 16, No.2.
- Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, R. D. 2011. *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dan Konseling*. Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia.
- Kurniasih, L. 2013. *Karakteristik Perkembangan Anak SMP. Artikel: Wahana Pendidikan*
- McLeod, J. 2015. *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana.
- Nurlaila, S. 2011. *Pelatihan Efikasi Diri Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa-Siswi Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional*. Jurnal GUIDENA. Vol. 1 No. 1
- Ramli, S. A. 2018. Penerapan Pendekatan Kooperatif Tipe TGT Pada Pembelajaran SAINS dalam Meningkatkan Hasil Belajar Anak di Kota makassar. *PiJIES: Pedagogik Journal of Islamic Elementary School*, 194.
- Samad, S. & Daruma, A. R. 2004. *Profesi Keguruan*. Makasssar: FIP UNM.
- Sunawan. 2005. Beberapa Bentuk Perilaku Underachievement dari Perspektif Teori Self Regulated Learning. *Jurnal Ilmu Pendidikan* vol 12 No 2, 134-135.