

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Bimbingan Konseling

a. Pengertian Bimbingan

Istilah “bimbingan atau *Guidance*” ditafsirkan dalam bahasa Inggris sebagai menentukan, menunjukkan, atau memimpin. Menurut Suherman definisi bimbingan adalah cara guna membantu seseorang dalam memahami dirinya serta dunia yang ada disekitarnya atau sebagai langkah agar seseorang tersebut dapat menggapai realisasi diri yang optimal, pemberian bimbingan menurut Suherman adalah langkah-langkah untuk pemberian bantuan pada seseorang sebagai bagian dari rangkaian pendidikan yang dilakukan oleh ahlinya agar seseorang tersebut dapat memahami dan mengembangkan potensi yang dimiliki secara maksimal. Natawidjaja juga mengemukakan bahwa bimbingan merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan agar individu tersebut dapat memahami dirinya sendiri. Sehingga individu sanggup mengarahkan dirinya dan bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga masyarakat dan kehidupan pada umumnya. Dengan demikian individu dapat menikmati hidupnya dengan memberikan kontribusi yang berarti kepada kehidupan masyarakat secara keseluruhan.¹ Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwasanya bimbingan merupakan pemberian bantuan kepada individu yang diberikan oleh seseorang yang memiliki kemampuan kepada individu untuk mengembangkan dirinya dalam mencapai apa yang dituju.

¹ Ahmad Susanto, *Bimbingan Konseling Di Sekolah Konsep Teori Dan Aplikasinya* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), 2–3.

b. Teknik-teknik dalam bimbingan konseling

Umumnya teknik bimbingan konseling dibagi menjadi dua yaitu pendekatan kelompok (bimbingan kelompok) dan juga pendekatan individu (konseling individu).²

1) Pendekatan kelompok (bimbingan kelompok)

Teknik dilaksanakan untuk membantu peserta didik memecahkan permasalahan dengan melalui kegiatan kelompok. penyelenggaraan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk membantu individu yang mengatasi permasalahan dan menempatkan individu dalam suatu kehidupan kelompok. Menurut Djumhur dan Moh Surya bentuk bentuk daribimbingan kelompok terdiri dari home room, karya wisata, diskusi kelompok, kegiatan kelompok, organisasi siswa, sosiodrama, dan psikodrama, dan remedial teaching

2) Pendekatan individu (konseling individu)

Konseling merupakan suatu teknik pemberian bantuan secara individu dan secara langsung berkomunikasi. Teknik ini dilakukan secara *face to face* dengan wawancara antara konselor dengan klien. Masalah dalam penyelesaiannya bersifat pribadi. Menurut muh. Surya ada tiga teknik konseling yaitu *Directive Counseling* (konselor paling berpean), *Non-directive Counseling* (klien paling berperan) dan *Elective Counseling* (gabungan keduanya).

c. Tujuan Bimbingan Konseling

Tujuan bimbingan konseling adalah membantu indivisu mejadi insan yang berguna dalam kehidpan yang memiliki berbagai wawasan, pandangan, interpretasi, pilihan, penyesuaian dan keterampilan serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. prayitno menyebutkan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling yang diberikan

² Masdudi, *Bimbingan Dan Konseling Perspektif Sekolah* (Cirebon: Nurjati Press, 2015), 66.

kepada peserta didik adalah dalam rangka upaya agar peserta didik dapat menemukan pribadi, mengenal lingkungan dan merencanakan masa depan. Tujuan bimbingan dan konseling adalah membantu individu dalam rangka menemukan pribadinya sehingga mampu memahami kelebihan dalam dirinya, dapat menerima dan menyikapi positif dan nantinya dapat mengaktualisasikan dirinya di kehidupan sosialnya. Adapun tujuan bimbingan dan konseling dalam mengenal lingkungannya adalah untuk membuat individu dalam mengetahui dan memahami hal-hal yang berada disekitar dengan obyektifitas yang tinggi, dengan individu mengenal kondisi lingkungannya baik rumah, sekolah dan masyarakat diharapkan individu tidak gampang takut bila berada dilingkungan yang kurang menguntungkan namun sebaliknya diharapkan mampu menerima, menyesuaikan bahkan berusaha memperbaikinya sehingga mampu memanfaatkan secara optimal untuk mengembangkan dirinya.

Sedangkan tujuan bimbingan dalam merencanakan masa depan adalah untuk individu mampu merencanakan, memilih dan mempertimbangkan serta mengambil keputusan mengenai masa depan nantinya. Aspek jni bertujuan mampu mengaktualisasikan dirinya sendiri dengan intelegensi, bakat minat, dan potensi dalam merencanakan karirnya dimasa depan, dengan senantiasa berpegang pada norma-norma dan nilai-nilai keagamaan dan kemasyarakatan dalam kehidupan sehari-hari. Bimbingan ini diharapkan mampu melahirkan pribadi yang berdiri sendiri yang mampu merencanakan masa depan dan terhindar dari keraguan dan kegamangan dalam menatap masa depan.³

³ Rifda El Fiah, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Yogyakarta: Idea Press, 2015), 33–35.

d. Fungsi bimbingan konseling

Layanan bimbingan dan konseling mengembangkan sejumlah fungsi menurut dei ketur sukarti fungsi-fungsi tersebut sebagai berikut:

- 1) Pemahaman yaitu berfungsi menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan kepentingan pengembangan peserta didik baik itu pemahaman tentang diri sendiri, pemahaman tentang lingkungan dan pemahaman tentang lingkungan yang lebih luas.
- 2) Pencegahan yaitu berfungsi menghasilkan tercegahnya atau terhindarnya peserta didik dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat ataupun menimbulkan kesulitan dan kerugian-kerugian tertentu dalam proses perkembangan
- 3) Pengentasa yaitu berfungsi akan menghasilkan teretaskannya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami peserta didik
- 4) Pemeliharaan yaitu berfungsi akan menghasilkan terpeliharanya dan terkembangkannya berbagai potensi peserta didik dalam rangka perkembangan dirinya secara mantap dan berkelanjutan.

Lebih lanjut ahmam mengemukakan bahwa fungsi bimbingan konseling dalam proses pelaksanaannya sebagai berikut:

- 1) Fungsi pemahaman yaitu berfungsi memahami karakter peserta didik bimbingan dapat efektif ketika bertolak dari karakteristik dan kebutuhan peserta didik.
- 2) Fungsi pengembangan yaitu berfungsi membantu peserta didik dalam mengembangkan kecakapan dan kemampuan yang dimiliki melalui berbagai kesempatan yang diperoleh secara wajar, realistik dan normative
- 3) Fungsi pencegahan yaitu berfungsi mencegah individu dari perkembangan hal-hal yang tidak dikehendaki

- 4) Fungsi penyembuhan yaitu berfungsi membantu memecahkan permasalahan yang dihadapi dan mengembangkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah berikutnya
- 5) Fungsi penyesuaian yaitu berfungsi membantu individu untuk memperoleh penyesuaian pribadi yang sehat, sehingga dapat hidup selaras dengan lingkungannya
- 6) Fungsi adaptasi yaitu fungsi penyesuaian program kegiatan terhadap kemampuan dan kondisi individu
- 7) Fungsi penyaluran yaitu fungsi membantu individu dalam memilih bidang-bidang pendidikan dan pekerjaan yang sesuai dengan potensi dan kebutuhan individu⁴

2. Layanan Bimbingan Kelompok

a. Definisi Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok menurut Hallen adalah sebuah layanan yang dilakukan sejumlah peserta didik untuk berkolaborasi membahas topik-topik penting dalam kelompok.⁵ Bimbingan kelompok merupakan metode untuk memberikan bantuan berupa bimbingan kepada seseorang atau peserta didik dengan cara kegiatan kelompok. Pada bimbingan kelompok dibutuhkan pencapaian dinamika kelompok guna mendiskusikan segala hal yang berkontribusi pada pertumbuhan individu dan pemecahan masalah peserta kelompok⁶ Menurut Gibson & Mitchell menerangkan bahwasannya bimbingan kelompok merujuk pada keseluruhan kegiatan kelompok yang focus penyediaan informasi maupun pengalaman melalui kegiatan kelompok yang terencana dan terorganisir. Sedangkan

⁴ Syafaruddin, Ahmad Syarqawi, and Dina Nadira Amelia Siahaan, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Telaah Konsep, Teori Dan Praktik* (Medan: Perdana Publishing, 2019), 19–20.

⁵ Ibid., 62–63.

⁶ Mulia Sartika and Hengki Yandri, “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Konformitas Teman Sebaya,” *Indonesian Journal of Counseling and Development* 1, no. 1 (2019): 9–17.

Prayitno menerangkan bahwasannya bimbingan kelompok adalah sebuah aktivitas yang dilakukan melalui pemanfaatan dinamika kelompok guna memperoleh sebuah tujuan pelayanan bimbingan dan konseling.⁷ Dinamika kelompok menentukan arah dan pencapaian tujuan dalam berkelompok, ditandai dengan semangat bekerja antar kelompok dan memberi sumbangan guna mensukseskan kegiatan dalam kelompok. Dinamika kelompok akan terwujud apabila kelompok memanfaatkan tujuan yang akan dicapai sehingga dalam kelompok tersebut benar-benar hidup, sebab kelompok yang hidup merupakan kelompok yang bergerak dinamis dan anggota kelompok aktif dalam mencapai tujuan bersama.⁸

Layanan bimbingan kelompok dimaknai sebagai layanan yang diberikan oleh sekelompok individu (8-12 orang) dengan dipimpin oleh pemimpin kelompok guna membahas topik-topik umum dengan memanfaatkan dinamika kelompok.⁹ Layanan bimbingan kelompok membahas topik-topik umum yang menjadi perhatian bersama bagi anggota kelompok, sedangkan dalam layanan konseling kelompok yang dibahas lebih kepada permasalahan personal yang terjadi oleh anggota kelompok. Pembahasan topik tersebut dilakukan dengan kondisi dinamika kelompok yang intensif dan konstruktif, serta diikuti oleh semua anggota di bawah bimbingan dari pemimpin kelompok (konselor). Bimbingan kelompok berfungsi guna mencegah terjadinya perkembangan yang lebih luas dari problem yang dihadapi oleh para anggota kelompok. Bimbingan kelompok dilakukan dengan berbasis pada prinsip dinamika kelompok,

⁷ Sisca Folastris and Itsar Bolo Rangka, *Prosedur Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok* (Bandung: Mujahid Press, 2016), 20–21.

⁸ David Ari Setyawan, *Dinamika Kelompok Dalam Bimbingan Dan Konseling* (Pati: Al Qalam Media Lestari, 2022), 6–7.

⁹ Christiyo Tri Yuniarwati, "Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Pada Siswa Kelas XI APH 1 SMK N 1 Cepu Semester Gasal Tahun 2027/2018," *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 5, no. No. 1 (2018): 2.

misalnya dalam kegiatan sosiodrama, *role playing*, serta teknik lain yang berhubungan dengan kegiatan kelompok.

Bimbingan kelompok berisi mengenai penyampaian informasi terkait dengan permasalahan umum yakni problem yang sedang trend dan sedang menjadi topik pembicaraan oleh seluruh masyarakat secara langsung maupun melalui pemberitaan di surat kabar atau media sosial yang bersumber dari lingkungan sekitar. Penyampaian informasi dalam kegiatan bimbingan kelompok bermaksud guna memperbaiki dan meningkatkan pemahaman personal serta pemahaman terhadap orang lain, sedangkan perubahan sikap menjadi tujuan yang tidak langsung dari kegiatan bimbingan kelompok dan konseling kelompok. Sehubungan dengan temuan ini, Prayitno mengungkapkan bahwasannya bimbingan kelompok bermanfaat menjadi media untuk menyampaikan informasi kepada seluruh anggota yang ada didalamnya.¹⁰

Dengan demikian, ditarik kesimpulan bahwasannya layanan bimbingan kelompok menurut para ahli merupakan kegiatan untuk pemberi bantuan pada anggota kelompok yang diketuai oleh seorang konselor sebagai pimpinanya guna mencapai tujuan, dalam bimbingan kelompok biasanya beranggotakan 8 sampai 12 individu atau peserta didik yang sama-sama memiliki tujuan untuk menyelesaikan permasalahan. Pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan membahas suatu topik yang menjadi permasalahan dan kemudian didiskusikan untuk mencapai penyelesaian, peranan aktif anggota kelompok sangat diperlukan bertujuan meningkatkan kemampuan anggota kelompok menuju tingkat yang lebih mandiri dengan memanfaatkan dinamika kelompok dalam layanan bimbingan kelompok.

Tujuan bimbingan kelompok

¹⁰ Folastris and Rangka, *Prosedur Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, 16–17.

Dinamika kelompok memiliki peran yang setara dengan perannya pada konseling kelompok. Anggota kelompok yang turut mengalami dinamika kelompok secara langsung dalam bimbingan kelompok juga bisa memperoleh dua tujuan, sebagai berikut:

- 1) Menemukan peluang guna mengembangkan personal supaya didapatkan kemampuan social, pengalaman, data, pengetahuan, pemahaman, nilai serta perilaku
- 2) Berbagai solusi alternatif yang akan menambah dan dapat secara langsung dapat dipraktekkan dalam kegiatan sehari-hari. Perolehan yang memiliki unsur-unsur kognitif, afektif, konatif, dan kemampuan-kemampuan tertentu dapat dicapai dengan kegiatan ulasan atau pendalaman masalah-masalah atau topik yang bersifat universal.¹¹

Pada setiap pelaksanaan sebuah kegiatan tentunya bertujuan untuk mencapai hal yang diharapkan, hal yang sama juga terjadi dalam layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok memiliki beberapa tujuan sebagaimana yang diungkapkan oleh para ahli berikut: Crow and Crow (dalam Chasiyah dkk) 5 mengungkapkan bahwasannya layanan bimbingan kelompok memiliki tujuan, yakni: *pertama*, guna menyampaikan serta mendapatkan informasi dari setiap anggota kelompok. *Kedua*, guna menganalisis serta memahami bersama mengenai sikap, minat serta pandangan yang berbeda dari seriap personal. *Ketiga*, guna memberikan bantuan untuk memecahkan problem yang dihadapi secara bersama. *Keempat*, guna menjumpai problem yang terdapat dalam seluruh anggota kelompok.

Prayitno menerangkan bahwasannya tujuan bimbingan kelompok dibedakan menjadi dua jenis, yaitu: *Pertama*, tujuan umum yakni tujuan guna memberikan bantuan personal yang sedang menghadapi permasalahan sebagaimana dengan

¹¹ Ibid., 17.

prosedur kelompok, sekaligus berfungsi untuk memperluas pribadi anggota kelompok dalam berbagai kondisi baik itu kondisi yang sedih maupun membahagiakan. *Kedua*, tujuan khusus yakni tujuan guna memberikan latihan personal agar mampu dan lebih berani mengungkapkan pendapat kepada orang lain, mengajarkan seseorang agar dapat lebih terbuka kepada kelompok, membentuk keakraban dengan anggota lain, mengajarkan seseorang untuk lebih mempunyai rasa simpati dengan lainnya, mengajarkan seseorang agar mendapatkan keterampilan sosial, sekaligus untuk membantu seseorang untuk lebih kenal dan lebih paham atas pribadinya dalam bersosialisasi dengan orang lainnya.¹²

Berdasar pada penjelasan yang telah diuraikan tersebut, maka disimpulkan bahwasannya bimbingan layanan kelompok bertujuan guna memberi arahan pada seluruh anggota bimbingan agar dapat memaksimalkan hubungan dengan personalnya maupun dengan anggota yang lainnya. Melalui layanan bimbingan kelompok maka sesuatu yang dirasa mengganjal dan mengusik perasaan dapat dikeluarkan, dilepaskan, dikurangi dengan berbagi langkah, persepsi dan pengetahuan yang menyimpang atau sempit diluruskan dan diperluas melalui pencairan pikiran, kesadaran dan penjelasan, perilaku yang tidak objektif, terkungkung dan tidak terkontrol, serta tidak efektif perlu diubah dengan yang hal-hal baru yang lebih efektif.

b. Manfaat bimbingan kelompok

Elida P menerangkan bahwasannya dalam bimbingan kelompok dan konseling memiliki beberapa manfaat, diantaranya:

- 1) Mendapatkan informasi mengenai diri pribadi serta peningkatan identitas pribadi yang unik

¹² Syifa Nur Fadilah, "Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (2019): 16.

- 2) Meningkatkan penerimaan diri sendiri, kepercayaan diri, dan *reward* terhadap diri sendiri untuk mencapai pemahaman baru tentang diri sendiri dan lingkungan
- 3) Memiliki kepekaan yang tinggi terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain
- 4) Memahami kebutuhan dan permasalahan yang dirasakan bersama oleh anggota kelompok yang dikembangkan menjadi perasaan yang bersifat luas
- 5) Memahami apa yang sedang terjadi dan hidup dengan pemahaman tersebut
- 6) Mampu membuat satu pilihan yang tepat dan dibuat dengan penuh pertimbangan.

Gadza mengungkapkan bahwasannya layanan bimbingan kelompok berfungsi sebagai berikut:¹³

- 1) Pengembangan

Salah satu fungsi dari adanya layanan bimbingan kelompok bermanfaat sebagai sarana pengembangan kemampuan dan bakat peserta didik secara keseluruhan khususnya yang berkaitan dengan keterampilan dalam bersosial dan berkomunikasi. Anggota kelompok berkesempatan untuk dapat mencurahkan ide, pandangannya maupun pendapatnya mengenai persoalan yang sedang didiskusikan, sehingga, dengan begitu seluruh anggota kelompok dapat mempelajari untuk melancarkan komunikasinya sehingga nantinya dapat lebih efektif.

- 2) Pencegahan

Salah satu fungsi dari adanya layanan bimbingan kelompok bermanfaat sebagai sarana guna mencegah munculnya persoalan pada seluruh anggota kelompok. Dengan mendiskusikan persoalan tersebut sampai memperoleh adanya solusi dapat memberi pengalaman pada anggota kelompok untuk bertindak khususnya yang

¹³ Jahju Hartanti, *Bimbingan Kelompok* (Tulungagung: UD Duta Sablon, 2022), 20–21.

berhubungan dengan persoalan yang sedang didiskusikan.

3) Pengentasan

Salah satu fungsi dari adanya layanan bimbingan kelompok bermanfaat sebagai sarana untuk mengurangi permasalahan. Seluruh persoalan yang dialami anggota kelompok akan berakhir dengan ditemukannya solusi melalui pemanfaatan dinamika kelompok.

Adanya aktivitas kegiatan layanan kelompok dapat mendatangkan berbagai manfaat yang dapat diperoleh, ketika seluruh anggota kelompok memperoleh manfaatnya, maka dipastikan bahwasannya tujuan pelayanan bimbingan dan konseling telah terpenuhi. seorang konselor yang menjadi pimpinan kelompok berperan untuk menentukan adanya kegiatan kelompok.¹⁴ oleh karena itu, pentingnya pemimpin kelompok memastikan bahwa bimbingan kelompok berjalan dengan lancar sehingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai.

c. Asas-asas bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok memiliki asas sebagaimana bimbingan dan konseling yang berfungsi menjadi dasar dalam melaksanakan suatu aktivitas. Prayitno mengemukakan beberapa asas diantaranya:

1) Kerahasiaan

Prinsip sentral bimbingan dan konseling yaitu konselor memiliki kewajiban penuh untuk menjaga kerahasiaan semua informasi konseli, sehingga para konseli akan merasakan kenyamanan dan memperoleh keamanan karena terjaminnya kerahasiaannya.

2) Kesukarelaan

Peranan bimbingan dan konseling yang hanya untuk memberikan bantuan kegiatan,

¹⁴ Folastris and Rangka, *Prosedur Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, 18–19.

maka kesukarelaan menjadi dasar kegiatannya. Melalui kerelaan sebagai dasar pelaksanaannya, maka konseli dan konselor akan membentuk proses konsultatif akan terbangun dengan adanya kerjasama yang demokratis.

3) Keterbukaan

Pada pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling, diharapkan seorang konseli dapat bersikap terbuka selama kegiatan bimbingan dan konseling dan menghindari penipuan khususnya saat memberikan informasi maupun penerimaan informasi yang berguna bagi kegi pelaksanaan konseling dari luar. Konselor membantu konseli agar bersikap terbuka dengan konselor memberikan mencontohkan bersikap keterbukaan sehingga konseli ikut melakukannya, keterbukaan berkaitan dengan asas kerahasiaan serta kerelaan konseli.

4) Kegiatan

Kegiatan mensyaratkan agar konseli bersikap aktif serta mampu berpartisipasi dalam kegiatan konseling, untuk itu seorang konselor diharuskan berusaha menarik konseli agar tidak pasif serta mampu berpartisipasi selama proses konseling, seperti konseli diharuskan melakukan sebuah tugas dari konselor guna menggapai harapan yang telah ditentukan.

5) Kemandirian

Asas ini berkaitan dengan tujuan umum bimbingan dan konseling yaitu konselor bertujuan dalam menghidupkan kemandirian pada konseli, dengan konseli mampu mengenal kemandirian diri sendiri serta lingkungannya, mampu dalam pengambilan keputusan dan dapat mengaktualisasi dirinya. Dalam proses konseling konselor berusaha menumbuhkan sikap kemandirian melalui umpan balik yang positif dan cermat. Karena tidak jarang sikap ketergantungan

konseli banyak ditentukan oleh reaksi yang kurang tepat dan kurang hati-hati dari konselor.

6) Kekinian

Pernyataan bahwa konseling bermula dari masalah yang dihadapi konseli saat sekarang atau saat ini, meskipun prosesnya tidak dapat disangkal bahwa konseling melibatkan dimensi masa lalu, sekarang dan masa depan. Beberapa masalah yang dihadapi konseli seringkali bersumber dari penyesalan atas apa yang telah terjadi di masa lalu dan ketakutan akan apa yang akan terjadi di masa depan, sehingga konseli tidak mengetahui apa yang harus dilakukan pada saat ini. Oleh karena itu, konselor harus berupaya membimbing dan membantu konseli untuk menyelesaikan masalah yang mereka dihadapi saat ini.

7) Kedinamisan

Asas ini menghendaki isi layanan bimbingan dan konseling tidak hanya statis, tetapi selalu berkembang dan berkelanjutan sesuai kebutuhan dari waktu ke waktu sampai terjadinya perubahan sikap dan perilaku konseli berubah menjadi lebih baik

8) Keterpaduan

Asas keterpaduan menginginkan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh konselor atau pihak lain hendaknya ada kerjasama, saling mendukung, terpadu, dan harmonis. Suasana kooperatif ini diharapkan dapat menciptakan kondisi yang kondusif bagi konselor dalam membantu mengatasi permasalahan konseli. Oleh karena itu, konselor hendaknya mampu bekerjasama dengan pihak lain, saling membantu dan memahami demi terpecahkannya permasalahan konseli

9) Kenormatifan

Asas kenormatifan menghendaki agar seluruh kegiatan bimbingan dan konseling didasarkan pada nilai dan norma yang berlaku dan

tidak boleh bertentangan dengan itu. Asas ini juga mengandung arti bahwa konselor tidak boleh memaksa konseli untuk menerima dan menginterpretasikan norma dan nilai yang dianutnya dalam konseling.

10) Keahlian

Asas keahlian menghendaki agar layanan bimbingan dan konseling diberikan sesuai dengan prinsip profesional. Dengan kata lain agar proses bimbingan dan konseling mencapai hasil yang diharapkan, oleh karena itu, konselor harus memiliki pelatihan dan keterampilan yang memadai serta karakter dan kepribadian yang dibutuhkan sesuai ketentuan profesinya.

11) alih tangan

Asas alih tangan kasus menghendaki konselor untuk menyadari keterbatasan mereka. Berbagai permasalahan yang dihadapi konseli jenis dan bentuknya sangat unik, baik kedalamnya, keluasan maupun kedinamikaannya. Tidak jarang konselor belum mampu menyelesaikan masalah konseli ketika pelaksanaan konseling berakhir. Pada kasus seperti ini, konselor memerlukan untuk mengalih tangankan konseli pada konselor lainnya atau tenaga ahli yang mampu membantu konseli dalam penanganan persoalannya.

12) Tutwuri Handayani

Yaitu asas yang mendorong terciptanya suasana kondusif, penuh keamanan serta keadaan yang mampu membangun motivasi konseli untuk menggapai tujuannya.¹⁵

d. Tahapan layanan bimbingan kelompok

Sebuah kegiatan layanan ditentukan dengan tahapantahapan yang perlu dilewati sehingga nantinya akan menjadi lebih terarah, sistematis, dan sesuai

¹⁵ Rifda El Fiah, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Yogyakarta: Idea Press, 2015), 44–47.

dengan sasarannya. Prayitno membagi Tahap pelaksanaan bimbingan kelompok sebagai berikut, yaitu:

1) Tahap Pembentukan

Yakni tahapan awal yang berisi mengenai tahapan perkenalan atau tahap melibatkan diri untuk masuk dalam kegiatan sebuah kelompok. Tahap perkenalan dilakukan dengan seluruh anggota saling mengenalkan dirinya dan menyebutkan sesuatu yang menjadi tujuannya serta harapannya yang hendak dicapai oleh masing-masing anggota. Pimpinan kelompok akan memberi penjelasan bimbingan kelompok hingga seluruh anggota nantinya dapat mengetahui makna bimbingan kelompok serta alasan diperlukannya bimbingan kelompok. Pimpinan kelompok akan menyebutkan peraturan yang hendaknya perlu ditaati pada kegiatan bimbingan kelompok ini. Bilamana terdapat permasalahan dalam pelaksanaan kegiatannya, maka seluruh anggota kelompok akan mengetahui solusi untuk penyelesaiannya. Terdapatnya asas kerahasiaan yang harus dipatuhi juga akan diinformasikan kepada anggota kelompok sehingga pihak lainnya tidak akan tau persoalan yang mereka alami.

2) Tahap Peralihan

Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Ada saatnya tahap peralihan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Ada waktunya juga tahap peralihan ditempuh dengan susah payah, artinya para anggota kelompok enggan memasuki tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, yaitu tahap ketiga. Dalam keadaan seperti ini pemimpin kelompok, dengan gaya kepemimpinannya yang khas, membawa para anggota meniti jembatan itu dengan selamat.

3) Tahap Kegiatan

Tahapan kegiatan menjadi bagian utama dalam pelaksanaan kegiatan kelompok, sehingga terdapat aspek yang harus dipatuhi dalam kegiatan ini, dan setiap aspek itu memerlukan perhatian secara detail dari pimpinan kelompok. Terdapat beberapa hal yang harus dilakukan oleh pimpinan pada tahapan ini, yakni perannya sebagai pengatur pelaksanaan kegiatan yang sabar dan terbuka, aktif namun tidak banyak bicara, dan memberi dukungan dan kekuatan serta bersimpati. Berikut adalah beberapa kegiatan dalam tahapan kegiatan:

- Seluruh anggota kelompok mendapat kebebasan untuk mengungkapkan persoalan yang sedang didiskusikan.
- Menentukan tema persoalan yang akan didiskusikan
- Seluruh anggota kelompok memberikan pembahasan akan setiap tema secara mendalam serta tuntas
- Pelaksanaan selingan yang dilakukan bertujuan untuk mengungkapnya persoalan dan tema yang dirasa, dipikirkan serta dihadapi oleh anggota. Sehingga persoalan dapat diselesaikan secara tuntas dan seluruh anggota kelompok dapat berkontribusi aktif terhadap topik permasalahan dalam bentuk gagasan maupun tindakan.

4) Tahapan Pengakhiran

Tahapan akhir bimbingan kelompok bersisi hasil yang telah diraih oleh kelompok tersebut pada pembahasan persoalan yang telah dilakukan untuk tercapainya harapan yang ditentukan dan bukan didasarkan kepada jumlah pertemuan yang pada kelompok tersebut. Pada tahapan ini, terdapat kelompok-kelompok yang akan menentukan waktu keluar dari kegiatan kelompok, serta akan melakukan pertemuan lagi guna pelaksanaan

kegiatan. Terdapat beberapa hal yang harus dilaksanakan dalam tahapan ini, yakni:

- a) Pimpinan kelompok kelompok mengungkapkan bahwasannya kegiatan akan berakhir dalam sesaat lagi.
- b) Seluruh pihak yang tergabung dalam kegiatan mengungkapkan hasil dan kesannya dalam kegiatan yang dilakukan
- c) Pembahasan kegiatan selanjutnya.
- d) Mengungkapkan pesannya dan harapannya. kegiatan kelompok dalam tahapan akhir, sebaiknya difokuskan kepada pembahasan dan penajahan mengenai bagaimana seluruh anggota kelompok mampu mengaplikasikan apa yang telah dipelajari dalam kehidupannya.¹⁶

Adapun tahap pelaksanaan dalam bimbingan kelompok yakni:

- a) Tahapan pembentukan merupakan tahap guna membangun sekumpulan orang dalam suatu kelompok yang bersiap untuk melakukan pengembangan dinamika kelompok guna pencapaian tujuan;
- b) Tahapan peralihan merupakan tahap guna memindahkan aktivitas pembuka kelompok kedalam kegiatan selanjutnya yang lebih mengarah kepada tercapainya harapan yang telah ditentukan sebelumnya;
- c) Tahapan kegiatan atau pembahasan merupakan tahap “kegiatan inti” guna melakukan pembahasan terhadap tema yang ada pada bimbingan kelompok
- d) Tahapan penyimpulan merupakan tahap guna mengevaluasi apa yang telah dilaksanakan serta pencapaian kelompok. anggota kelompok ditugaskan untuk merenungkan kembali kegiatan diskusi yang telah mereka lakukan.

¹⁶ Hartanti, *Bimbingan Kelompok*, 15–18.

- e) Tahapan penutupan atau Tahapan pengakhiran adalah tahapan akhir bimbingan kelompok berorientasi pada hasil yang dicapai kelompok bukan dari beberapa kali melakukan bimbingan kelompok sehingga tujuan kegiatan akan tercapai. Tanda kegiatan kelompok berakhir adalah dengan pemimpin kelompok akan menyimpulkan dari hasil diskusi yang dilakukan anggota kelompok.¹⁷

f. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok

Adapun tahapan pada pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yakni:¹⁸

- 1) Perencanaan yang berisi identifikasi tema yang yang menjadi pembahasan pada layanan bimbingan kelompok, membentuk kelompok, penyusunan scedule kegiatan, penetapan prosedur pelayanan, penetapan sarana layanan serta mempersiapkan perlengkapan administratif
- 2) Pelaksanaan yang berisi aktivitas kegiatan untuk mengkomunikasikan perencanaan, mengorganisasikan serta menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok melalui tahapan pembentukan, peralihan, kegiatan dan tahap pengakhiran
- 3) mengevaluasi yang berisi kegiatan penetapan materi, aturan dan prosedur standar, penyusunan instrument evaluasi, pengoptimlana instrument evaluasi serta pengolahan hasil isntrument aplikasi
- 4) menganalisis hasil evaluasi yang berisi pelaksanaan kegiatan analisis serta penerjemahan hasil analisis
- 5) Tindak lanjutan yang berisi pelaksanaan kegiatan untuk menentukan jenis dan arah tindak lanjut, mengkomunikasikan perencanaan tindak

¹⁷ Sisca Folastris and Itsar Bolo Rangka, *Prosedur Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok* (Bandung: Mujahid Press, 2016), 23–24.

¹⁸ Hartanti, *Bimbingan Kelompok*, 21–22.

lanjut pada pihak yang terlibat serta pelaksanaan tindak lanjut.

- 6) Laporan yaitu berisi penyusunan laporan, penyampaian laporan pada kepala sekolah maupun pihak yang berkaitan serta mendokumentasi laporan layanan.

Terdapat beberapa hal penting yang hendaknya menjadi perhatian, yakni:

Pertama, Kegiatan bimbingan kelompok perlu dilakukan adanya penerapan manfaat konseling misalnya pemahaman, pencegahan, pengentasan masalah, pengembangan, pemeliharaan dan fungsi advokasi serta menerapkan prinsip-prinsip dan asas-asas konseling. Kedua, aktivitas dalam bimbingan kelompok tidak dimaksudkan untuk membimbing kelompok, melainkan memberikan sebuah layanan kepada klien (peserta didik) sebagai anggota kelompok agar setiap klien (peserta didik) mendapatkan manfaat tertentu. Kegiatan bimbingan kelompok berbeda dengan diskusi biasa maupun rapat. Dinamika kelompok yang kaya dan bersemangat memerlukan kondisi kelompok yang relatif heterogen sehingga terjadi proses stimulasi dan merespons dengan materi yang bervariasi. Kelima, layanan bimbingan kelompok bukan hanya memberikan informasi kepada anggota kelompok. ketika melakukan layanan bimbingan kelompok terdapat faktor yang mempengaruhi keefektifan bimbingan kelompok yang dilakukan, yaitu faktor situasional dan faktor personal, faktor situasional berarti bagaimana bimbingan kelompok tersebut dilakukan sedangkan faktor personal tentang bagaimana sikap dan kemampuan anggota kelompok memahami topik yang didiskusikan dalam layanan bimbingan kelompok hal tersebut yang menyebabkan bahwa bimbingan kelompok memiliki efektifitas yang berbeda-beda.¹⁹

¹⁹ Erwin Erlangga, "Bimbingan Kelompok Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Siswa," *Psychomatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2017): 150.

3. *Self efficacy*

a. Definisi *self efficacy*

“*Self efficacy*” didefinisikan sebagai perasaan atau keyakinan personal akan kemampuan melaksanakan tugas, mengatur dan melaksanakan kegiatan. tingkatan *Self efficacy* akan berkaitan dengan terhadap lingkungan yang memberikan atau tidak terhadap respon. *Self efficacy* berdasar kepada adanya kepercayaan diri dan rasa yakin dalam menjalankan tugasnya maupun perilakunya dalam keadaan yang seharusnya para siswa akan menjalankan perilaku atas apa yang menjadi miliknya. Efikasi diri didasarkan merupakan “hasil dari proses kognitif baik berupa keputusan, keyakinan atau harapan tentang sejauhmana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan”. Menurut syahniar *self efficacy* tidak berhubungan dengan keunggulan atau kemahiran yang dimiliki seseorang namun berhubungan dengan rasa yakin yang dimiliki seseorang atas hal yang mampu dilakukan dengan keunggulan yang mereka miliki seberapaapun besarnya²⁰ Ketika *self efficacy* dengan tingkat yang rendah dan bergabung pada kondisi lingkungan yang cukup respon maka akan menyebabkan individu tersebut menjadi depresi sebab orang lain mampu menyelesaikan apa yang ditugaskan dengan sebaik mungkin, kemudian saat *self efficacy* individu rendah bergabung dengan lingkungan yang tidak merespon menyebabkan seseorang akan merasa cemas, acuh dan merasa tidak memiliki kemampuan.²¹ Ketika proses pengembangan diri pada remaja, kepercayaan diri yang rendah seringkali ditandai dengan rendahnya *self efficacy* dan saat *self efficacy*

²⁰ Lavenia Sumantri, Itsar Bolo Rangka, and Royan Nur Fahmi, “Role Play Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Membina Self-Efficacy Siswa,” *Insight Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 2 (2017): 158.

²¹ Jenita Laurensia Saranga and Dkk, “Hubungan Antara Perilaku Bullying Dengan Efikasi Diri Pada Remaja,” *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)* 4, no. 2 (2021): 84.

tinggi maka seseorang akan merasakan lebih kepercayaan diri. Sebaliknya ketika *self efficacy* rendah akan menyebabkan individu akan merasa kecemasan karena tidak memiliki kemampuan mengendalikan diri. Oleh karena itu, *self efficacy* merupakan pengaruh terpenting terhadap peserta didik dalam melakukan tindakan.²²

Bandura adalah orang pertama yang memperkenalkan mengenai efikasi diri. Teori efikasi diri berakar pada teori belajar sosial yang mengemukakan bahwasannya timbulnya penyesuaian terhadap lingkungan ditentukan oleh tingkatan efikasi diri. Bandura menerjemahkan *Self efficacy* sebagai suatu keyakinan personal akan dirinya dalam menghitung kemampuannya sendiri untuk melaksanakan sesuatu dalam menggapai hasil dalam keadaan tertentu, *self efficacy* sebagai keyakinan manusia terhadap kemampuan mereka untuk mengontrol aktivitas mereka sendiri dan peristiwa di lingkungan mereka, serta percaya bahwa *self efficacy* adalah dasar tindakan manusia. Penekanan pada faktor kognitif Bandura mengungkapkan "*self efficacy* sebagai keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. *Self efficacy* juga memiliki arti meyakini diri dalam memecahkan masalah dan tidak menyerah ketika permasalahan dengan menggunakan strategi yang digunakan tidak berhasil".²³ Orang yang memiliki *self efficacy* akan memiliki kepercayaan bahwasannya mereka dapat melaksanakan hal guna melakukan perubahan dilingkungan sekitar, dan orang yang mempunyai *self efficacy* rendah akan beranggapan bahwasannya dia tidak akan dapat melakukan apapun. Orang yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan

²² Harwanti Noviandari and Jawahirul Kawakib, "Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa," *Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (2016): 77.

²³ Qurrotul Ainayah, "Social Learning Theory Dan Perilaku Agresif Anak Dalam Keluarga," *Al-Ahkam Jurnal Ilmu Syari'ah dan Hukum* 2, no. 1 (2017): 10.

lebih gampang menyerah ketika bertemu dengan kondisi yang sulit, sedangkan orang dengan *self efficacy* tinggi akan mengupayakan solusi guna menghadapi rintangan yang ada. *self efficacy* berperan penting dalam memainkan peran sebagai motivator pekerja untuk melakukan semua hal yang memiliki tantangan terkait dengan harapan yang akan dicapainya.²⁴

Rasa yakin dalam diri seseorang terkait atas rasa percaya diri, penyesuaian diri, kualitas dan kuantitas berfikir dan berperilaku dalam keadaan tertekan sekalipun. Rasa yakin yang dimiliki personal pada kemampuannya melakukan sebuah tugas bergantung kepada tingkatan kesulitan tugas dan keterampilan personal dalam menangani tugasnya. Perkembangan efikasi diri akan mengalami peningkatan sejalan dengan meningkatnya kemampuan dan pengalaman, Locke dkk dalam penelitiannya dengan para pelajar sebagai subyeknya para pelajar menarik kesimpulan bahwasannya tingginya efikasi diri akan lebih memotivasi dalam hal kemampuan berpikir guna berlaku secara konsisten, terukur dan terarah dalam pembelajaran yang dilakukan termasuk untuk menghadapi susahnya pembelajaran.²⁵

Friedman dan Schustack mengungkapkan bahwasannya “*Self efficacy* adalah suatu keyakinan (harapan) tentang seberapa jauh seseorang dapat melakukan satu perilaku dalam situasi tertentu. *Self efficacy* positif adalah keyakinan bahwa kita mampu melakukan perilaku yang diinginkan. *Efficacy* adalah evaluasi diri, apakah seseorang dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, benar atau salah, sesuai atau tidak sesuai dengan yang dibutuhkan”. Sedangkan Baron dan Byrne mengungkapkan bahwasannya *self efficacy* merupakan bentuk penilaian atas kemampuan

²⁴ Sri Florina Laurence Zagoto, “Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran,” *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran* 2, no. 2 (2019): 388.

²⁵ Lina Arifah Fitriyah and Dkk, *Menanamkan Efikasi Diri Dan Kestabilan Emosi* (Jombang: LPPM UNHAS Y TEBUIRENG JOMBANG, 2019), 5–6.

diri sendiri maupun kemampuan individu guna menggapai harapan dan mengatasi suatu rintangan.

Melalui definisi *self efficacy* yang telah dikemukakan oleh para ahli, diperoleh kesimpulan bahwasannya *self efficacy* merupakan perasaan yakin yang diperoleh seseorang terhadap kemampuannya guna dapat memecahkan masalah dalam diri individu tersebut agar dapat menggapai apa yang menjadi tujuan, menghadapi rintangan yang dialami dan mempunyai motivasi yang kuat dan tidak gampang putus asa.²⁶ Dapat disimpulkan *self efficacy* merupakan keyakinan yang dimiliki oleh seorang individu untuk dapat menangani dirinya dan lingkungan sehingga mampu menguasai hambatan. Penerapan *self efficacy* dalam kehidupan akan memberikan kepercayaan diri individu untuk mampu mengendalikan diri dan lingkungannya sehingga memudahkan dalam menggapai sesuatu yang diharapkan.

b. Faktor yang mempengaruhi *self efficacy*

Bandura menyatakan bahwa ada enam faktor yang dapat memberikan pengaruh atas *self efficacy* dalam diri seseorang, yakni:

1) Budaya

Salah satu factor yang akan mempengaruhi *self-efficacy* adalah kebudayaan. Kebudayaan berpengaruh pada *self efficacy* kepada *value*, *belief*, *self regulatory process* yang bermanfaat menjadi sumber sumber penilaian *self-efficacy* serta sebagai hasil dari keyakinan tentang *self-efficacy*. Pada dasarnya kebudayaan akan merubah sesuatu yang baik menjadi tidak baik akibat dari pengaruhnya. Oleh karenanya, diperlukan adanya kehati-hatian individu atas pengaruh kebudayaan yang kurang baik.

²⁶ Novindari and Kawakib, “Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa,” 80.

2) Gender

Jenis kelamin seseorang turut berpengaruh kepada *self efficacy*. Bandura (1997) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwasannya seorang wanita mengatur perannya dengan lebih efektif. Perempuan dengan peran bukan hanya menjadi ibu rumah tangga dan berkarir akan tetapi juga mempunyai *self efficacy* yang lebih besar dibanding dengan laki-laki yang bekerja.

3) Sifat dari Tugas yang Dihadapi

Kelengkapan tugas yang ditanggung oleh seseorang akan berpengaruh pada evaluasi diri atas kemampuan yang dimiliki. Sehingga, tugas seseorang yang lebih kompleksitas maka akan semakin rendah seseorang dalam menilai kemampuan dirinya. Sedangkan, ketika seseorang memiliki tugas yang lebih gampang maka semakin tinggi seseorang dalam menilai kemampuan dirinya.

4) Intensif Eksternal

Self-efficacy seseorang diantaranya adalah ketekunan diterimanya. Bandura menyatakan bahwasannya intensif adalah factor yang meningkatkan *self efficacy* yang diberi oleh pihak lainnya yang merefleksikan keberhasilan personal atau disebut juga *competent contingences incentive*.

5) Status atau Peran Individu dalam Lingkungan

Status seseorang akan berpengaruh kepada *self efficacy* dalam dirinya. Semakin tinggi status seseorang dalam lingkungannya, maka akan semakin baik juga control diri yang menjadikan *self efficacy* yang dimiliki juga akan semakin besar. Sedangkan, seseorang dengan status yang lebih rendah akan memiliki *self efficacy* yang akan rendah juga.

6) Informasi mengenai Kemampuan Diri

Informasi yang dimiliki seseorang akan berpengaruh kepada *self efficacy*, seseorang yang menerima pemberitaan yang baik akan dirinya tentu akan mempunyai *self efficacy* yang lebih

baik dibandingkan dengan seseorang yang mempunyai pemberitahuan buruk atas diri mereka.²⁷

Berdasarkan penjelasan tersebut, diperoleh kesimpulan bahwasannya kebudayaan, jenis kelamin, sifat dari tugas yang dimiliki, intensif, status seseorang, serta informasi mengenai dirinya berpengaruh terhadap *self efficacy*.

Perkembangan *self efficacy* dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pada keberhasilan dan kegagalan atas kegiatan pembelajaran yang dilakukan terdahulu, pesan yang telah disampaikan oleh pihak lainnya, serta bentuk keberhasilan dan kegagalan atas kelompok yang lebih besar.

- 1) Keberhasilan dan kegagalan peserta didik di masa lalu, Pembelajar lebih mungkin yakin bahwa mereka lebih berhasil pada suatu tugas ketika mereka telah berhasil pada peran tersebut atau peran serupa lainnya di masa lalu.
- 2) Pesan dari orang lain, Terkadang keberhasilan peserta didik tidak jelas. Dalam situasi semacam itu, kita dapat meningkatkan *self efficacy* peserta didik dengan cara menunjukkan secara jelas hal-hal yang mereka kuasai sebelumnya atau hal-hal yang mereka lakukan dengan baik sekarang. Kita juga mampu meningkatkan *self efficacy* peserta didik dengan memberi mereka alasan untuk percaya bahwa mereka dapat berhasil atau sukses dimasa depan. Namun, pengaruh prediksi optimis akan cepat hilang, kecuali upaya peserta didik dalam suatu tugas benar-benar mendatangkan kesuksesan atau hasil.
- 3) Kesuksesan dan kegagalan orang lain, Kita sering membentuk opini tentang kemampuan kita sendiri dengan mengamati kesuksesan dan kegagalan

²⁷ Mellisya Arrianti, "Keyakinan Diri (Self Efficacy) dan Intensi Perilaku Menontek Pada Saat Ujian (Studi Kasus Pada Sekelompok Mahasiswa Jurusan BPI)", Hal 35-37. Diakses online dari <http://repository.radenfatah.ac.id/1507/> pada tanggal 17 Februari 2023

orang lain, terutama mereka yang serupa dengan kita.

- 4) Kesuksesan dan kegagalan dalam kelompok yang lebih besar, dalam tulisan kita temukan bahwa ketika peserta didik menguasai dan menerapkan materi di kelas dengan teman sebayanya, mereka dapat berpikir lebih cerdas dan mengembangkan pemahaman topik yang lebih kompleks. Kolaborasi dengan teman sebaya memiliki keuntungan potensial lainnya karena peserta didik mungkin mempunyai *self efficacy* yang lebih besar ketika bekerja dalam kelompok alih-alih bekerja sendiri.
- 5) *Self efficacy* kolektif tidak hanya tergantung pada persepsi peserta didik tentang kemampuan mereka sendiri dan orang lain, melainkan juga pada persepsi mereka mengenai bagaimana mereka bekerja sama secara efektif dan mengkoordinasikan peran dan tanggung jawab mereka Bandura²⁸

Untuk mengetahui tingkat *self efficacy* seseorang maka dapat ditentukan dengan seberapa jauh seseorang mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Pernyataan ini didukung dari hasil penelitian Jex, dan Bliese dalam Nuzulia yang mendapatkan hasil bahwa *self efficacy* juga mempengaruhi keyakinan tentang pencapaian dan bagaimana individu menghadapi masalah.²⁹

c. Penanganan emosi dengan meningkatkan *self efficacy*

Seseorang yang sedang berada di masa remaja tentunya akan mengalami beberapa perubahan seperti dalam fisiknya, tingkat emosionalnya, kemampuan berfikir serta kemampuan intelektualnya. Kemampuan berfikir dan emosionalnya berfungsi dalam

²⁸ Abdur Rahman, "Konsep Terapi Perilaku Dan Self- Efficacy," *Jurnal Kependidikan Islam* 4, no. 2 (2014): 415–416.

²⁹ Rohmad Efendi, "Self Efficacy : Studi Indigenous Pada Guru Bersuku Jawa," *Journal of social and industrial psychology (JSIP)* 2, no. 2 (2013): 61–67.

berhubungan guna menguatkan, mengontrol dan mengetahui emosi orang lain yang didasari kepada dengan pertimbangan perspektif orang lainnya melalui tindakannya. Seluruh remaja akan mengalami perkembangan yang tidak sama. Rasa yakin *self efficacy* menjadi kunci yang mempengaruhi perilaku seseorang (*human agency*) “apa yang orang pikirkan, percaya dan rasakan mempengaruhi bagaimana mereka bertindak”. Sebagaimana arti dari “*self efficacy*” yang berarti “kemampuan diri”, Al-Qur’an turut mengungkapkan bahwasannya kemampuan seseorang menjadi bekal bagi seluruh umat dalam menjalani berbagai keadaan yang dialaminya. Sebagai makhluk Allah dan umat muslim yang beriman kepada-Nya, manusia dilarang untuk atas kemampuan yang dimiliki.³⁰

Teori *self efficacy* yang dirumuskan oleh Albert Bandura cocok digunakan pada berbagai lini kehidupan. Pada sector psikologis *theory self efficacy* ini dapat dengan mudah diterapkan karena kompatibel dengan teori lainnya. Berkaitan dengan teori perkembangan Erikson mengungkapkan, bahwasannya dalam tahap perkembangannya, seseorang akan mengalami krisis *psicosocial* yang membutuhkan penanganan (seseorang mampu mencapai kematangan diri setelah mampu mengatasi krisis pada setiap tahap perkembangan), sehingga teori efikasi diri yang mengungkapkan peran penting seorang *mastery experience* (guru) dapat dilakukan dengan mudah dalam mengasuh anak.³¹ Ary Ginanjar Agustini mengemukakan bahwasannya pengendalian emosi adalah “menjaga agar emosi selalu dalam posisi stabil, menurut Dawson dalam triatna dan kharisma individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik dapat

³⁰ Amalia Kholiafatul Nissa, Abdul Majid, and Siti Lailiyah, “Konsep Self Efficacy Pada Karakter Remaja Dalam Pendidikan Agama Islam,” *Jurnal Basicedu* 6, no. 4 (2022): 7529–7530.

³¹ Rustika. I Made, “Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Ban,” *Buletin Psikologi* 20, no. 1–2 (2012): 22.

menjadi terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat, terampil memusatkan perhatian, lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain, lebih cakap dalam memahami orang lain”.³² keadaan emosi merupakan suatu keadaan yang mempengaruhi *self efficacy*, karena emosi yang kuat, ketakutan, kecemasan, tingkat stres akan mengurangi *self efficacy*.³³

Brown dkk mencetuskan indikator *self efficacy* yakni meyakini bahwa mereka mampu menyelesaikan tugasnya, meyakini bahwasannya mereka mampu memberikan motivasi dirinya guna melaksanakan sesuatu yang dibutuhkan guna menyelesaikan tugasnya, meyakini bahwasannya dia dapat berupaya dengan kegigihandan ketekunan, meyakini akan menemukan jalan ketika berada dalam situasi yang sulit, serta meyakini bahwasannya mereka mampu menyelesaikan tugasnya dengan kriteria luas dan sempit (spesifik). Rendahnya *self efficacy* akan mengakibatkan seseorang peserta didik tidak percaya dalam mengerjakan tugas sehingga mempengaruhi rendahnya hasil belajar.³⁴ Oleh karena itu perlunya meningkatkan *self efficacy* dalam diri peserta didik untuk terciptanya penguasaan diri dengan menunjukkan rasa kepercayaan diri.

d. Proses *self efficacy*

Bandura menjelaskan bahwasannya *self efficacy* terdiri atas empat proses yakni:³⁵

³² Enny Fitriani, “Peranan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengendalikan Emosi Dan Etika Komunikasi Siswa Smp Swasta Silinda,” *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Terpadu (Jppt)* 1, no. 2 (2019): 96.

³³ Rahman, “Konsep Terapi Perilaku Dan Self- Efficacy,” 411.

³⁴ Nicky Dwi Puspaningtyas, Putri Sukma Dewi, and Sugama Maskar, “Penerapan Metode Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Dan Hasil Belajar Matematika,” *AKSIOMA: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika* 10, no. 4 (2021): 2331.

³⁵ Albert Bandura, *Self-Efficacy and Educational Development, Self-Efficacy in Changing Societies* (Cambridge University Press, 1995), 6–10.

1) Proses kognitif

Self efficacy memberikan pengaruh terhadap pola pikir serta akan memberikan hambatan pada tingkah laku individu, sebab dengan adanya *self efficacy* yang kuat akan mendukung munculnya kesuksesan dan menjadikan seseorang semakin kuat *self efficacy*nya

2) Proses afektif

Self efficacy memiliki peranan yang sangat penting untuk mengatur keadaan afeksi. *Self efficacy* memberikan aturan emosional dengan berbagai upaya, yakni individu dengan *self efficacy* yang kuat akan mampu mengelola emosi serta tidak gampang tertekan akibat dirinya sendiri, sebab individu dengan *self efficacy* yang baik mempunyai pemikiran yang terkontrol dengan tepat.

3) Proses motivasi

Motivasi individu timbul karena pemikiran mereka yang optimis, dengan seseorang yang mempunyai *self efficacy* tinggi akan meningkatkan usaha dalam mengatasi setiap permasalahan

4) Proses seleksi

Self efficacy berperan sangat penting untuk memilih kondisi lingkungan tujuannya untuk mampu membantu individu dalam pembentukan diri serta mampu dalam meraih tujuan.

Bandura dan Feist juga menjelaskan bahwasannya proses psikologis efikasi diri dalam memberikan pengaruh terhadap fungsi manusia dilakukan dalam beberapa proses, yakni³⁶:

1) Proses kognitif

Yakni proses yang berhubungan dengan kemampuan untuk melaksanakan tugas akademik para siswa. Para siswa menentukan harapan serta sasarannya, sehingga para siswa akan mampu menentukan perilaku yang sesuai dalam

³⁶ Zagoto, "Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran," 389–390.

pencapaian sasaran yang ditentukan sebelumnya. Kemampuan akademik memberikan pengaruh terhadap harapan yang ditentukan oleh para siswa. Fungsi kognitif memberikan kemungkinan kepada para siswa guna memperkirakan kegiatan yang akan dilakukan setiap harinya yang dapat mempengaruhi masa depannya.

2) Proses motivasi

Motivasi muncul akibat adanya optimisme yang ada pada seluruh siswa guna mewujudkan harapannya. Individu berupaya guna memberikan motivasi pada dirinya melalui penetapan keyakinan atas perilaku yang dilakukannya, melakukan perencanaan atas sikap yang hendak direalisasikan. *Self efficacy* memberikan pengaruh dan berkontribusi sebagai penyebab, dimana seseorang yang mempunyai *self efficacy* akademik yang tinggi memberikan nilai kegagalan dalam pengerjaan tugas akademik yang diakibatkan karena rendahnya tingkat usaha yang dilakukan, dan para siswa yang mempunyai *self efficacy* yang kurang akan berpikir bahwa adanya kegagalan diakibatkan karena kemampuan yang kurang.

3) Proses afeksi

Afeksi terbentuk secara alamiah dari diri pribadi serta berfungsi guna membentuk identitas pengalaman emosi seseorang. Afeksi memiliki tujuan untuk mengontrol perasaan cemas dan depresi yang dapat menjadi penghalang atas pola pikir yang baik untuk menggapai harapan. Tingkat kepercayaan diri sendiri atas kemampuan yang dimiliki dapat memberikan pengaruh pada perasaan cemas dan depresi yang muncul saat berada pada situasi penyelesaian tugas, kondisi kesulitan maupun situasi yang mengancam. Seseorang yang memiliki keyakinan pada diri sendiri lebih mudah dalam mengontrol diri dalam berbagai situasi seperti adanya ancaman yang

timbul serta tidak akan memunculkan pola pikir yang mengganggu.

4) Proses seleksi

Yakni berhubungan dengan kemampuan para siswa guna memilih perilaku serta lingkungan yang sesuai guna menggapai apa yang telah menjadi tujuannya. Siswa yang tidak memiliki kemampuan untuk memilih perilaku yang tepat akan berdampak pada timbulnya ketidakpercayaan diri, menimbulkan kebingungan, serta akan lebih gampang putus asa ketika menemukan permasalahan atau berada pada situasi yang sulit. *Self efficacy* dapat membangun siswa pemilihan kategori kegiatan serta situasi lingkungan. Sehingga, nantinya diperlukan adanya pemilihan atas perilaku yang harus dilakukan.

4. Perilaku Agresif

a. Pengertian Perilaku Agresif

Berkowitz mengungkapkan bahwasannya tindakan agresif adalah suatu perilaku ditujukan untuk menyakiti seseorang secara fisik dan psikologis, berakibat melukai sesama, atau menimbulkan kerusakan pada barang yang dimiliki oleh orang.³⁷ Menurut Applefield mendefinisikan agresif sebagai tindakan sengaja yang dilakukan individu dengan sehingga menimbulkan adanya kerusakan baik dalam bentuk fisik dan psikis pada orang lain tidak hanya kepada individu kerusakan juga dapat dilakukan pada barang dan benda.³⁸ Sedangkan Bandura berpendapat bahwa perilaku agresif merupakan “sesuatu yang dipelajari dan bukannya perilaku yang dibawa seseorang sejak lahir. Perilaku agresif ini dipelajari

³⁷ Yofia Ramadhani, Hari Witono, and Lalu Hamdian Affandi, “Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Agresif Siswa Dalam Proses Pembelajaran (Studi Kasus Di Kelas III Sd Negeri 2 Ampenan),” *Jurnal Ilmiah Pendidikan Indonesia* 2, no. 1 (2020): 75–80.

³⁸ Atang Setiawan, “Penanganan Perilaku Agresif Pada Anak,” *Jassi Anaku* 9, no. 1 (2010): 91.

dari lingkungan sosial seperti berinteraksi dengan keluarga, berinteraksi dengan teman sebaya dan media massa melalui modelling”. Menurut Buss dan Perry menjelaskan perilaku agresif adalah “perilaku yang memiliki niat dengan sengaja menyakiti baik secara fisik dan psikologis dengan mengekspresikan perilaku negatif dalam mencapai tujuan yang diinginkan”.³⁹ Buss dan Perry mengelompokan perilaku agresif kedalam empat aspek yakni perilaku agresif fisik, verbal, marah dan permusuhan.⁴⁰

Sedangkan Jenis tindakan yang dikategorikan sebagai perilaku agresif sebagaimana yang diungkapkan oleh Wilson, antara lain dengan perkelahian (*fighting*), pelecehan verbal (*name-calling*), *bullying*, mempelonco (*hazing*), mengancam (*making threats*), dan berbagai perilaku mengancam lainnya. Beberapa hubungan antara perilaku dan perilaku lainnya tidak jelas, oleh karenanya istilah perilaku agresif tidak mudah guna diterjemahkan secara singkat. Berdasarkan perspektif tersebut, sebuah tindakan akan dikategorikan kedalam perilaku agresif bilamana tindakan tersebut disengaja dalam melakukannya dengan bertujuan guna menyakiti atau menimbulkan kerugian bagi orang lain. Oleh karena itu, peserta didik yang menyakiti temannya bukan berdasarkan atas kesengajaan tidak dikategorikan kedalam perilaku agresif karena hal tersebut tidak sama dengan tindakan pelajar yang menyakiti temannya berdasar atas adanya kesengajaan seperti penyerangan.⁴¹

³⁹ Leilly Puji Rahayu, “Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Agresif,” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 6, no. 2 (2018): 259.

⁴⁰ Ahmad Yanizon and Vina Sesriani, “Penyebab Munculnya Perilaku Agresif Pada Remaja,” *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling* 6, no. 1 (2019): 28.

⁴¹ Hidayat Ma’ruf, *Perilaku Agresi Relasi Siswa Di Sekolah (Mengetali Dan Menyelesaikannya Melalui Mediasi Sebaya)* (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015), 8–10.

Dapat disimpulkan dari pengertian perilaku agresif dari para ahli diatas yaitu tindakan yang dilakukan seorang individu secara sengaja untuk melukai fisik ataupun non fisik, selain dengan individu perilaku agresif juga dapat dilakukan dengan perusakan barang atau benda disekitar, hal ini disebabkan kurangnya kontrol emosi dalam diri individu yang nantinya akan mempengaruhi perkembangan emosi pada individu khususnya pada remaja.

Teori Pendekatan tentang agresi sebagai berikut:

- 1) Teori psikoanalisa berpendapat bahwa agresi merupakan naluri dasar manusia yang harus diungkapkan dalam bentuk agresif yang sebenarnya. Agresif dianggap sebagai sesuatu yang tidak dapat dihilangkan dari kehidupan manusia, tetapi intensitasnya hanya dapat diubah dengan membentuk hubungan emosional yang positif dan memberikan solusi alternatif seperti melalui olahraga keras.
- 2) Teori dorongan (*drive theory*), berpendapat bahwa agresi adalah dorongan yang harus disalurkan, karena kita cenderung memaklumi dorongan agresif yang dapat lepas tanpa kendali (eksplosif), setelah ditimbun beberapa waktu.
- 3) Teori belajar sosial (*social learning theory*) berpendapat bahwa agresif merupakan respon yang diperoleh melalui observasi dan imitasi, ketika semakin diperkuat maka akan semakin kuat kemungkinan terjadinya.⁴²

Ada tiga cara dalam pembentukan perilaku menurut Walgito antara lain sebagai berikut:⁴³

- 1) Pembentukan perilaku dengan kebiasaan yaitu dengan membiasakan melakukan suatu kegiatan contohnya membiasakan diri untuk berangkat

⁴² Tjitjik Hamidah, Dkk, and Dk, *Psikologi Umum* (Riau: Dd Publishing, 2021), 158.

⁴³ Fitri Hayati, "Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Kecenderungan Perilaku Agresif Peserta Didik Di MA," *Jurnal Manajer Pendidikan* 10, no. 6 (2017): 605.

sekolah sesuai ketentuan dengan membiasakan diri bangun di pagi hari supaya tidak terlambat.

- 2) Pembentukan perilaku dengan pengertian dengan memberikan pengertian (insight) atas suatu kegiatan yang akan dilakukan contohnya mengendarai motor harus menggunakan helm karena helm tujuannya melindungi diri dari bahaya supaya kita keamanan
- 3) Pembentukan perilaku dengan memakai figur bertujuan sebagai contoh atau panutan misalnya sosok orangtua yang menjadi figure panutan bagi anaknya.

Dampak dari perilaku agresif akan menimbulkan kerugian bagi pelajar dan siswa dan bagi seluruh pihak yang terkait. pengaruh perilaku agresif banyak terjadi kepada para pelajar, karena mereka memiliki perilaku agresif menimbulkan sulitnya bersosialisasi dengan lingkungan, proses perkembangan yang terganggu dan dikhawatirkan akan memperburuk perilaku agresif.

b. Bentuk-bentuk perilaku agresif

Buss & Perry menerangkan bahwasannya terdapat beberapa bentuk dari tindakan agresif yakni agresif fisik, agresif verbal, bentuk kemarahan serta ekspresi rasa benci atau permusuhan⁴⁴ antara lain :

- 1) Agresif fisik merupakan kecenderungan dalam mengungkapkan kemarahan secara fisik dan melukai orang lain melalui fisiknya. Islam mengungkapkan bahwasannya perilaku agresif yang demikian merupakan sebuah dosa. Allah SWT melarang seluruh makhluknya dalam bertindak yang dapat menyakiti sesama, hal ini terdapat dalam surah Al-ahzab ayat 58 yang sebagai berikut:

⁴⁴ Ahmad Saifuddin, *Penyusun Skala Psikologi* (Jakarta: Kencana, 2020), 36.

وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا

أَكْتَسَبُوا فَقَدْ أَحْتَمَلُوا بُهْتَنَا وَإِثْمًا مُّبِينًا

Artinya : “Dan orang-orang yang menyakiti orang-orang yang mukmin dan mukminat tanpa kesalahan yang mereka perbuat, maka sesungguhnya mereka telah memikul kebohongan dan dosa yang nyata”⁴⁵

Melalui surah Al ahzab ayat 58 terkandung penjelasan bahwasannya Allah SWT melarang makhluknya dalam bertindak yang dapat menyakiti sesama terlebih dengan tidak adanya kesalahan yang dilakukan karena hal tersebut akan membawa kemurkaan Allah SWT dan akan mendapatkan dosa di hari akhir nanti.

- 2) Agresif verbal adalah sikap yang cenderung untuk melakukan penyerangan kepada orang lain dengan bertindak sebagai provokator melalui ucapannya serta bersikap yang dapat menyakiti orang lainnya atas apa yang diucapkannya misalnya melalui cacian, makian, umpatan dan perilaku menyudutkan pihak lain⁴⁶.
- 3) Rasa marah adalah perasaan emosi atau ekspresi emosional dalam bentuk fisiologis dalam mempersiapkan agresi. Sebagai manusia yang memiliki keimanan dan akal hendaknya mampu mengendalikan hawa nafsu seperti menahan rasa marah sebagaimana yang telah diterangkan pada firman Allah SWT surah Ali-mran ayat 134, sebagai berikut:

⁴⁵ Kemenag, “AL-Qur’an Terjemah,” *Quran.Kemenag.Go.Id.*

⁴⁶ Alifia Fernanda Putri, “Konsep Perilaku Agresif Siswa,” *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 4, no. 1 (2019): 30.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكِبْرِيَاءِ
 وَالْعِظَّةِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
 الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik diwaktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”.⁴⁷

Dari isi yang telah dituliskan tersebut menjelaskan bahwasannya Allah SWT menyukai umatnya yang bertaqwa dalam artian orang yang mampu mengendalikan emosi, tidak hanya mampu menahan marah, orang bertaqwa juga suka memaafkan, terkadang mendapatkan kejelekan tetapi akan dibalas dengan kebaikan itu bisa disebut sebagai orang bertaqwa.

- 4) Permusuhan adalah perasaan dari rasa sakit dan ketidakadilan sebagai manifestasi dari proses berfikir atau kognitif,⁴⁸ bisa digambarkan sebagai rasa kebencian serta kecurigaan terhadap orang lain, perasaan tidak adanya keadilan serta timbulnya keirian dihati.⁴⁹

c. Faktor yang mempengaruhi perilaku agresif

Adapun faktor-faktor agresi menurut Basuki, mengelompokkan menjadi tiga jenis yakni faktor yang berasal dari diri personal sendiri (internal), faktor yang

⁴⁷ Kemenag, “AL-Qur’an Terjemah.”

⁴⁸ Eva Maghfiroh, “Pola Behaviour Reward Dan Punishment (Melalui Format Klasikal Pesantren Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Santri),” *Dakwatuna: Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam* 6, no. 1 (2020): 67.

⁴⁹ Ferdiansa Geandra and S Neviyarni, “Analisis Perilaku Agresif Siswa,” *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 5, no. 2 (2020): 8–12.

timbul dari kondisi sekitar keluarga (lingkungan), faktor masyarakat, sekolah, teman sebaya dan media di era sekarang atau generasi-Z.⁵⁰ Sedangkan menurut Netrasari, E. Mengungkapkan bahwasannya perilaku agresif disebabkan oleh dua factor yang emndasarinya yakni factor dari diri pribadi atau internal serta factor dari lingkungan sekitarnya atau factor eskternal.

Menurut Andi Mapiere mengemukakan faktor-faktor penyebab agresif antara lain sebagai berikut:⁵¹

- 1) Keadaan personal yang ada dalam diri remaja seperti adanya kelainan yang menjadi bawaan lahir secara fisik maupun psikologis, kurangnya kemampuan untuk menguasai diri sendiri pada pengaruh lingkungan, serta rendahnya pengetahuan akan spiritual.
- 2) Kondisi keluarga seperti rendahnya keharmonisan sebagai akibat dari tidak adanya perhatian dan kasih sayang dari orangtua, kurangnya komunikasi pada sesame anggota keluarga atau tingkat perekonomian keluarga yang kurang.
- 3) Kondisi masyarakat seperti keadaan lingkungan yang tidak sehat sehat, sarana pendidikan yang tertinggal, kurangnya pengawaasan pada remaja, terpengaruh oleh adanya aturan tata kehidupan yang masuk dari luar.
- 4) Kondisi pendidikan misalnya tidak adanya tempat untuk menyalurkan potensi dan minat pelajar, rendahnya pengawasan dari tenaga didik, tidak adanya penerapan aturan dan norma yang ketat dalam kegiatan pembelajaran.

Berdasar atas factor yang dapat mempengaruhi perilaku agresif sebagaimana ayng telah dikemukakan oleh ahli tersebut, maka dapat diperoleh kesimpulan

⁵⁰ Purwadi, *REGULASI DIRI DALAM EMOSI Strategi Konselor Untuk Mereduksi Agresivitas Siswa* (Yogyakarta: K- Media, 2021), 16–18.

⁵¹ Putri, “Konsep Perilaku Agresif Siswa,” 31.

bahwasannya terdapat beberapa factor yang akan memberikan pengaruh pada perilaku agresif yakni factor eksternal serta faktor internal. Kartono mengungkapkan bahwasannya faktor internal meliputi: frustrasi pada remaja, gangguan emosional atau perasaan remaja.⁵² Faktor internal yakni factor yang berbasis pada biologis dan kemampuan individu tersebut, sedangkan faktor eksternal atau factor yang berdasarkan kepada lingkungan.⁵³ Munculnya perilaku agresif berkaitan dengan banyak faktor. Penting juga untuk membahas faktor-faktor penyebab timbulnya perilaku agresif berkaitan dengan pendekatan yang digunakan. Terdapat beberapa pendekatan yang dapat dipakai untuk memahami sebab terjadinya perilaku agresif, diantaranya empat pendekatan sebagaimana berikut ini:

1) Pendekatan biologis

Yakni pendekatan yang melihat bahwasannya tindakan perilaku agresif disebabkan oleh adanya kelainan anatomis, seperti kelainan pada sistem syaraf otak. Secara biologis, ada beberapa perspektif yang digunakan untuk menjelaskan tentang asal-usul munculnya perilaku agresif ini, antara lain perspektif secara etologis, sosiobiologis dan genetika perilaku.

2) Pendekatan psikologis

Terdapat beberapa teori penting dalam pendekatan ini mengenai agresi, antara lain teori instinct (teori naluriah) oleh Sigmund Fried. Pendekatan inipun memiliki beberapa perspektif dalam memahami perilaku agresif, Krahe menyatakan bahwa setidaknya ada 7 (tujuh) aspek agresif dalam perspektif ini, yaitu: perspektif

⁵² Junia Trisnawati, Fathra Annis Nauli, and Agrina, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Agresif Remaja Di SMKN 2 Pekanbaru," *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan* 1, no. 2 (2014): 2.

⁵³ Geandra and Neviyarni, "Analisis Perilaku Agresif Siswa," 9.

psikoanalisis, perspektif frustrasi-agresi, perspektif neo-asosianisme kognitif, model transfer stimulus, perspektif sosiokognitif, teori pembelajaran sosial dan perspektif tentang pola interaksi sosial.

3) Pendekatan situasional

Pendekatan Situasional dilakukan dengan meninjau diberbagai keadaan situasi yang menjadi penyebab sebagai adanya tindakan agresif. Pendekatan situasional menganggap bahwasannya perilaku agresif tidaklah berasal dari factor internal pada diri seseorang melainkan karena adanya sebuah keadaan lingkungan yang memicu terbangunnya perilaku agresif. faktor keadaan atau kondisi dapat menimbulkan serta menambah buruk terjadinya perilaku agresif. Kondisi menjadi rangsangan untuk menarik atensi personal ke arah agresi sebagai respon yang berpotensi.

4) Pendekatan *sosio-ecological*

Yakni pendekatan yang dikenalkan oleh Bronfenbrenner, yang dikenal dengan “model *ecological*”, yang dikembangkan oleh Bronfenbrenner serta Morris menjadi “model *socio-ecological*”. Model sosio-ecologi menerangkan mengenai adanya lingkungan turut memberikan pengaruh terhadap kepribadian setiap orang. Lingkungan terdiri atas lingkungan dengan system terkecil atau mikro, lingkungan system pertengahan, eksternal, serta lingkungan dengan system makro. Berdasar pada model *socio-ecological* Bronfenbrenner, kepribadian dan sikap seseorang terbentuk berdasar kepada sebuah proses yang sistematis dalam berbagai tingkatan.

Dimulai dari system lingkungan yang paling dekat dengan personal atau system mikro, yang dilanjutkan dengan system eksternal yang tentunya diantara

keduanya ada lingkungan penghubung yang menjembatani yakni system tengah. Tingkat paling luar dalam sistem lingkungan ini adalah sistem makro. Diantara tingkatan pada masing-masing sistem lingkungan tersebut terjadi proses saling mempengaruhi dan saling membentuk diantara tingkatan sistem lingkungan lainnya.⁵⁴

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu berperan untuk memberikan acuan kepada peneliti guna melakukan penelitian ini. Penelitian terdahulu berfungsi untuk memperkuat dan mendukung riset yang dilakukan. Penelitian terdahulu berisi mengenai penelitian yang dilakukan sebelumnya dengan tema dan topik yang relevan dan sama dengan penelitian ini, sehingga mampu mendukung dan relevan atas penelitian ini. Berikut adalah penelitian terdahulu yang digunakan dalam penelitian ini, yakni:

Pertama, riset Raja Fitriana Lestari dan Agus Susanto (2019) yang berjudul “Hubungan Kematangan Emosi Terhadap Perilaku Agresif Siswa Madrasah Aliyah Dan Sekolah Menengah Kejuruan”. Dalam riset tersebut terdapat permasalahan datang dari pondok pesantren di Riau yakni adanya bermacam-macam tindakan kekerasan yang menjadi salah satu bagian dari perilaku agresif juga terjadi di lingkungan Pesantren Teknologi Riau. Riset tersebut dilakukan dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional* sebagai metodologi penelitian. Riset tersebut mengungkapkan bahwasannya hubungan tingkat kematangan dengan perilaku agresif yang ada diperoleh dari 90 orang (62,5%) dan berumur 17 tahun yaitu 53 orang (36,8%), sehingga ditarik kesimpulan bahwasannya: terdapat hubungan diantara kematangan emosi dengan perilaku agresif siswa Madrasah Aliyah (MA) dan Sekolah

⁵⁴ Badrun Susantyo, “The Determinant Factors of Aggressive Behaviour Among Adolescence Who Lives In Slums Area In Bandung,” *Sosio Konsepsia* 6, no. 01 (2016): 1–17.

Menengah Kejuruan (SMK) di Pesantren Teknologi Riau Pekanbaru⁵⁵

Kedua, riset Dewi Sri Anggraini, Maulidiyah Junnatul Azizah Heru, Atika Jatimi, Zainal Munir dan Handono Fatkhur Rahman (2020) yang berjudul “Efikasi Diri Dalam Menghadapi Bullying Di Sekolah. Dalam penelitian ini terdapat permasalahan mengenai perilaku *bullying*”. Riset tersebut dilakukan dengan menggunakan protokol PRISMA (*Preffered Reporting Items for Systematic Review and Meta Analyses*) sebagai metodologi penelitian. Riset tersebut mengungkapkan bahwasannya perilaku *bullying* akan berdampak kepada tingkat kesehatan mental atau psikologis korbannya dan bilamana memiliki *self efficacy* yang tinggi mempunyai keyakinan bahwasanya dia akan dapat mengatasi permasalahan *bullying* yang terjadi kepadanya.⁵⁶

Ketiga, riset Sofwan Adi Putra, Daharnis dan Syahnar (2013) yang berjudul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa”. Penelitian ini dilatarbelakangi dengan adanya problem yakni aspek *self effiacy* yang rendah pada diri pelajar akan menjadikannya kurang percaya diri terhadap dirinya dalam lingkungan social maupun lingkungan pendidikan. Riset tersebut dilakukan dengan menggunakan desain penelitian *non-equivalent control group design* sebagai metodologi penelitian. Guna memperoleh datanya, peneliti menggunakan kuesioner mengenai *self efficacy*. Riset tersebut mengungkapkan bahwasannya, pada saat pretest (sebelum perlakuan) menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Rata-rata tingkat *self efficacy* untuk kelompok eksperimen adalah 152,84 sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata tingkat *self efficacy* sebesar 152,23 dan setelah diberikan perlakuan berubah menjadi 30,35%

⁵⁵ Raja Fitriana Lestari and Agus Susanto, “Hubungan Kematangan Emosi Terhadap Perilaku Agresif Siswa Madrasah Aliyah Dan Sekolah Menengah Kejuruan,” *Jurnal Ners Indonesia* 9, no. 2 (2019): 114.

⁵⁶ Dewi Sri Anggraini et al., “Efektivitas Self Efficacy Menghadapi Bullying Di Sekolah,” *Quality : Jurnal Kesehatan* 14, no. 2 (2020): 74–84.

siswa. Hal ini menunjukkan peningkatan *self efficacy* siswa pada kelompok eksperimen secara signifikan.⁵⁷

Keempat, riset Faradila Kusuma Wardani, Eka Sri Handayani dan Akhmad Rizkhi Ridhani (2019) yang berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Dalam Mengurangi Perilaku Agresif Siswa”. Penelitian ini didasari adanya sebuah problem yakni terdapatnya perilaku agresif seperti menghina, mengolok-olok, melakukan penendangan, pemukulan, atau penamparan yang telah dikategorikan sebagai sebuah perilaku agresif pada pelajar serta ditemukannya beberapa pelajar yang seringkali berperilaku demikian ketika kegiatan belajar-mengajar telah dilaksanakan. Riset tersebut dilakukan dengan menggunakan Pre-eksperimental design, yaitu *one-group pretest* dan *posttest* dan guna memperoleh data penelitian, maka dilakukan dengan memakai Kuesioner yang berbasis skala likert. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwasannya Tingkat perilaku agresif siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama rata-rata 293 (78%) dan Tingkat perilaku Agresif siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama rata-rata 230 (61%) terbukti bahwasannya layanan bimbingan konseling dengan teknik sosiodrama mampu menurunkan perilaku agresif pada siswa di MTs Pangeran Antasari Martapura.⁵⁸

Kelima, riset Hasbahuddin, Andi Zam Immawan Alam (2018) yang berjudul “Implementasi Bimbingan Keterampilan Sosial Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Di Kabupaten Pangkep”. Penelitian ini didasari dengan adanya sebuah problem yakni adanya kasus siswa yang mempunyai perilaku agresif. Riset tersebut dilakukan dengan menggunakan eksperimen dengan model penelitian *pretest posttest* control group design sebagai metodologi penelitian. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwasannya terdapat

⁵⁷ Sofwan Adi Putra, Daharnis, and Syahniar, “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Self Efficacy Siswa,” *Ilmiah Konseling* 2, no. 2 (2013): 1–6.

⁵⁸ Faradila Kusuma Wardani, Eka Sri Handayani, and Akhmad Rizkhi Ridhani, “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Dalam Mengurangi Perilaku Agresif Siswa,” *Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman* 5, no. 2 (2019): 82–86.

pengaruh antara perilaku agresif dengan strategi implementasi bimbingan. Sehingga guna mengurangi perilaku agresif siswa SMA Negeri 3 Pangkep dapat dikurangi dengan pengaruh strategi implementasi bimbingan keterampilan sosial yang berarti dengan implementasi bimbingan keterampilan sosial, maka perilaku agresif pada siswa akan menurun atau berkurang.⁵⁹

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Raja Fitriana Lestari, Agus Susanto	“Hubungan Kematangan Emosi Terhadap Perilaku Agresif Siswa Madrasah Aliyah Dan Sekolah Menengah Kejuruan”	Membahas penanganan emosi dan akibat dari perilaku agresif	Teknik yang digunakan
2	Dewi Sri Anggraini, Maulidiyah Junnatul Azizah Heru, Atika Jatimi, Zainal Munir dan Handono Fatkhur Rahman	“Efikasi Diri Dalam Menghadapi Bullying Di Sekolah”.	Topik yang dibahas sesuai dengan penelitian	Penjabaran secara detail mengenai <i>bullying</i>
3	Sofwan Adi Putra, Daharnis dan Syahniar	“Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan <i>Self Efficacy</i> Siswa”	Penggunaan layanan bimbingan kelompok dalam menentukan <i>self efficacy</i> peserta didik	Mengetahui <i>self efficacy</i> peserta didik bukan mengetahui tingkat efektivitas dari perilaku

⁵⁹ Hasbahuddin and Andi Zam Immawan Alam, “Implementasi Bimbingan Keterampilan Sosial Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Di Kabupaten Pangkep,” *Of learning Education and Counseling* 1, no. 1 (2018): 53–61.

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
4	Faradila Kusuma Wardani, Eka Sri Handayani, Akhmad Rizkhi Ridhani	“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Dalam Mengurangi Perilaku Agresif Siswa”	Layanan bimbingan kelompok	Penggunaan teknik sosiodrama
5	Hasbahuddin , Andi Zam Immawan Alam	“Implementasi Bimbingan Keterampilan Sosial Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Di Kabupaten Pangkep”.	Permasalahan mengurangi perilaku agresif	Perbedaan terhadap layanan bimbingan

C. Kerangka Berfikir

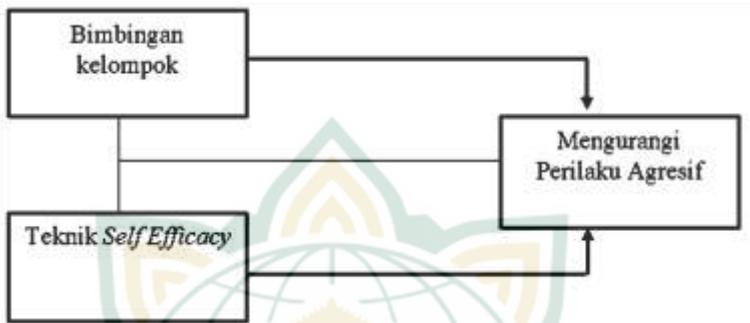
Uma Sekaran dalam bukunya *Business Research* menyatakan bahwasannya kerangka berfikir merupakan kerangka konsep mengenai teori yang berkaitan dengan berbagai faktor yang telah dimaknai sebagai masalah yang penting.⁶⁰

Kegiatan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan di MA Darul Ulum yang diberikan kepada peserta didik kelas XI yaitu peneliti akan meneliti peserta didik yang memiliki tingkat perilaku agresif yang tinggi, kemudian akan diberikan layanan bimbingan kelompok kepada peserta didik dengan menggunakan teknik *self efficacy* peserta didik, dengan cara melihat dengan *pretest* dan *posttest* karena dengan mengetahui mengetahui bagaimana tingkat *efficacy* pada peserta didik maka akan membantu dalam. Dengan demikian peneliti mengharapkan layanan bimbingan kelompok teknik

⁶⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017), 60.

self efficacy dapat mengurangi dan menurunkan perilaku agresif peserta didik kelas XI di MA Darul Ulum Purwogondo.

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir



D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban atas rumusan permasalahan yang telah dibentuk peneliti sebelumnya dimana hipotesis ini hanya bersifat sementara karena hipotesis hanya dibangun berdasar pada teori yang dianggap relevan serta mampu mendukung penelitian sehingga masih memerlukan pembuktian kebenarannya melalui fakta yang diungkapkan dengan analisis dan pengujian data yang telah dikumpulkan dilapangan.⁶¹ Pengujian dilakukan dengan menggunakan data yang telah dikumpulkan melalui penelitian.⁶² Hipotesis yang akan dilakukan pengujian dalam penelitian ini adalah: “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Efficacy* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas XI di MA Darul Ulum Purwogondo”. Berikut hipotesis yang ada pada riset ini yakni :

- Ho : Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Efficacy Tidak efektif untuk mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas XI di MA Darul Ulum Purwogondo
- Ha : Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self

⁶¹ Ibid., 63.

⁶² Vera Mandailina et al., “Uji Hipotesis Menggunakan Software Jasp Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Teknik Analisa Data Pada Riset Mahasiswa,” *Journal of Character Education Society* 5, no. 2 (2022): 515.

Efficacy efektif untuk mengurangi Perilaku Agresif
Peserta Didik Kelas XI di MA Darul Ulum
Purwogondo

