

Efektivitas Pendekatan *Self* dalam Konseling Perorangan untuk Meningkatkan Efikasi Diri Remaja di Jorong Kapalo Koto Kenagarian Koto Tengah Simalanggang Kabupaten 50 Kota

Mia Aulia¹

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, Institut Agama Islam Negeri (IAIN)
Bukittinggi

Email: miaaulia652@gmail.com

Abstrak

Efikasi diri turut mempengaruhi remaja dalam memilih tugas, usaha, ketekunannya, dan prestasinya. Berdasarkan observasi yang dilakukan terindikasi beberapa remaja memiliki efikasi diri rendah dalam menghadapi situasi kehidupan terutama pada remaja usia sekolah yang memiliki hasil belajar kurang memuaskan. Beberapa remaja terindikasi tidak mampu menyelesaikan tugasnya baik itu di rumah ataupun tugas di sekolah. Ketika diberikan tugas oleh orang tua mereka membersihkan rumah Sebagian remaja mengerjakan dengan ragu-ragu. Selain itu juga terlihat saat mereka memperoleh tugas mengerjakan tugas kelompok bersama, mereka terlihat tidak yakin dengan kemampuan masing-masing dan lebih memilih untuk membeli hasil karya jadi untuk dikumpulkan ke sekolah. Melihat pentingnya peningkatan efikasi diri remaja maka diperlukan adanya upaya membantu remaja yang memiliki efikasi rendah melalui layanan konseling perorangan dengan salah satu pendekatan yaitu konseling *self*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan pendekatan *self* dalam konseling perorangan untuk meningkatkan efikasi diri remaja. Metode penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis pre-eksperimen. Hasil pengolahan data diketahui bahwa *pretest* efikasi diri remaja sebelum diberikan perlakuan menggunakan pendekatan *self* dalam konseling perorangan meannya adalah 55,60. standar deviansinya adalah 1,517, variannya 2,300, nilai terendah sebesar 53, nilai tertingginya sebesar 57. Sedangkan untuk *posttest* diketahui meannya adalah 90, standar deviansinya adalah 4,062, variannya 16,500, nilai terendah sebesar 84, nilai tertingginya sebesar 94. Dari hasil perhitungan uji *Wilcoxon* diketahui nilai Sig. *p-value* sebesar 0,041 lebih kecil dari nilai α yaitu 0,05 yang artinya H_a diterima. Berarti pendekatan *self* dalam konseling perorangan efektif untuk meningkatkan efikasi diri remaja di Jorong Kapalo Koto Kenagarian Koto Tengah Simalanggang Kabupaten Lima Puluh Kota.

Kata Kunci: *Pendekatan Self, Konseling Perorangan, Efikasi Diri*

Abstract

Self-efficacy also influences adolescents in choosing tasks, efforts, perseverance, and achievements. Based on observations made, it is indicated that some adolescents have low self-efficacy in dealing with life situations, especially in school-age adolescents who have unsatisfactory learning outcomes. Some teenagers are indicated to be unable to complete their tasks, either at home or at school. When given the task by their parents to clean the house Some teenagers do it hesitantly. In addition, it can be seen that when they get the task of working on group assignments together, they seem unsure of their respective abilities and prefer to buy finished works to be collected at school. Seeing the importance of increasing adolescent self-efficacy, it is necessary to make efforts to help adolescents who have low efficacy through individual counseling services with one approach, namely self-counseling. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the self-approach in individual counseling to improve adolescent self-efficacy. The research method that the author did was quantitative research with a pre-experimental type. The results of

data processing showed that the pretest of adolescent self-efficacy before being given treatment using the self-approach in individual counseling had a mean of 55.60. the standard deviation is 1.517, the variance is 2.300, the lowest value is 53, the highest value is 57. Meanwhile for the posttest it is known that the mean is 90, the standard deviation is 4.062, the variance is 16.500, the lowest value is 84, the highest value is 94. From the calculation results of the Wilcoxon test, it is known value Sig. p-value of 0.041 is smaller than the value of which is 0.05, which means H_a is accepted. This means that the self-approach in individual counseling is effective for increasing adolescent self-efficacy in Jorong Kapalo Koto Kenagarian Koto Tengah Simalanggang, Fifty Cities District.

Keywords: *Self Approach, Individual Counseling, Self Efficacy*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan fisiologis yang cepat. Perubahan disertai dorongan sosial untuk memenuhi keputusan dalam masalah pendidikan dan kerja, memaksa remaja untuk mempertimbangkan berbagai peran. Selain itu, remaja harus menetapkan identitas dirinya, siapa dan ingin menjadi apa dimasa depan. Remaja yang berhasil mencapai suatu identitas diri yang stabil, akan memperoleh suatu pandangan yang jelas tentang dirinya, memahami perbedaan dan persamaannya dengan orang lain, menyadari kekurangan dan kelebihan dirinya penuh percaya diri, tanggap terhadap berbagai situasi, mampu mengantisipasi tantangan masa depan, serta mengenal peranannya dalam masyarakat (Desmita, 2014).

Setiap orang berkesempatan untuk berkembang sesuai dengan keinginannya, sama halnya sebagaimana remaja. Masa remaja menawarkan banyak kesempatan untuk pertumbuhan, tidak hanya dari dimensi fisik, tetapi juga dalam kompetensi kognitif dan emosional otonomi, harga diri, dan intimasi. Orang muda yang memiliki hubungan yang mendukung dengan orang tua, sekolah dan komunitasnya cenderung berkembang dengan cara yang positif dan sehat (Diane, 2014).

Masa remaja awal (11 hingga 13) cenderung menggunakan *amigdala*, sebuah bentuk *almond* yang kecil yang terdapat di dalam *lobus temporal* yang melibatkan reaksi emosi dan insting. Masa remaja yang lebih tua (usia 14 hingga 18 tahun) menunjukkan pola-pola yang menyerupai masa dewasa, menggunakan *lobus frontalis* yang menguasai perencanaan, penalaran, penilaian regulasi emosi, dan control impuls dan selanjutnya mengembangkan penilaian yang lebih akurat dan masuk akal. Hal ini menjelaskan mengapa masa remaja cenderung mencari hal-hal yang menggetarkan dan baru serta mengapa kebanyakan dari mereka sulit untuk fokus pada tujuan jangka panjang.

Pada masa remaja mereka dituntut untuk dapat menentukan sikap pilihannya dan kemampuannya dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan lingkungannya agar partisipasinya selalu relevan dalam kegiatan masyarakat. Menurut Setianingsih, kenyataan memperlihatkan bahwa tidak semua remaja berhasil atau mampu melakukan penyesuaian sosial dalam lingkungannya. Menghadapi masalah yang begitu kompleks, banyak remaja dapat mengatasi masalahnya dengan baik, namun tidak jarang ada sebagian remaja yang kesulitan dalam melewati dan mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapinya. Remaja yang gagal mengatasi masalah seringkali menjadi tidak percaya diri, prestasi sekolah menurun, hubungan dengan teman menjadi kurang baik serta berbagai masalah dan konflik lainnya yang terjadi menurut Milarsari (Setianingsih, 2006).

Berdasarkan keterangan di atas, penulis menyimpulkan bahwa individu yang memiliki efikasi diri rendah akan menghindari diri dari tugas-tugas yang dianggap sulit dan dirasakan di luar batas kemampuannya. Individu yang memiliki efikasi diri rendah biasanya membutuhkan proses dan waktu yang lama untuk mencapai suatu keberhasilan sesuai dengan yang diharapkan dibandingkan dengan individu yang memiliki efikasi diri tinggi.

Individu yang mempunyai efikasi diri yang tinggi (yang mempunyai kepercayaan yang kuat akan kemampuannya) : mendekati tugas-tugas yang sulit sebagai tantangan

untuk dimenangkan, menyusun tujuan-tujuan yang menantang dan memelihara komitmen untuk tugas-tugas tersebut, mempunyai usaha yang tinggi atau gigih, memiliki pemikiran yang strategis, berpikir bahwa kegagalan yang dialami karena usaha yang tidak cukup sehingga diperlukan usaha yang tinggi dalam menghadapi kesulitan, Cepat memperbaiki keadaan setelah mengalami kegagalan, mengurangi stress (Wulandari, 2000).

Hal ini tidak tergantung pada jenis keterampilan atau keahlian yang dimiliki oleh seseorang, tetapi berhubungan dengan keyakinan tentang apa yang dapat dilakukan menyangkut seberapa besar usaha yang dikeluarkan seseorang dalam suatu tugas dan seberapa lama ia akan bertahan. Keyakinan yang kuat akan kemampuan diri menyebabkan seseorang terus berusaha sampai tujuannya tercapai.

Namun, apabila keyakinan akan kemampuan diri tidak kuat, seseorang cenderung akan mengurangi usahanya bila menemui masalah. Selain itu efikasi diri juga mempengaruhi pola berpikir, reaksi emosional dan perilaku seseorang dalam berhubungan dengan lingkungannya. Seseorang yang menilai dirinya mampu akan memusatkan perhatiannya dan berusaha lebih keras lagi bila ia mengalami kegagalan. Efikasi diri menjadi demikian penting, hal tersebut dikarenakan persepsi kecakapan diri mempengaruhi sejumlah perilaku yang berbeda yang dibutuhkan manusia. Individu dengan pemahaman kecakapan diri yang tinggi lebih cenderung memutuskan mencoba tugas yang sulit bertahan dalam upaya mereka tentang sepanjang pelaksanaan tugas dan cenderung mengorganisasi pemikiran mereka yang mempertanyakan kemampuan mereka sendiri untuk berprestasi mungkin akan gagal untuk melakukan aktivitas yang berharga. Menyerah ketika yang dilakukan menjadi berat, cenderung panik selama melaksanakan tugas dan sering kali "kosong" dan gagal untuk berpikir dan bertindak dengan analisis yang tenang (Pervin, 2004).

Selain itu, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menganggap kegagalan bukanlah semata-mata sebagai ketidakberdayaan atau kekurangan pada dirinya, melainkan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan dan keterampilan. Dalam mengerjakan suatu tugas, individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung memilih mengerjakan langsung, sekalipun tugas-tugas tersebut merupakan tugas yang sulit. Sementara individu yang memiliki efikasi diri rendah cenderung akan menghindari tugas tersebut.

Efikasi diri turut mempengaruhi remaja dalam memilih tugas, usaha, ketekunannya, dan prestasinya (Santrock, 2007). Dibandingkan dengan remaja yang meragukan kemampuan belajarnya, remaja yang merasa mampu menguasai suatu keahlian atau melaksanakan suatu tugas akan lebih siap untuk berprestasi, bekerja keras, lebih gigih dalam menghadapi kesulitan, dan mencapai level yang lebih tinggi. Jadi, dalam belajar remaja yang memiliki efikasi diri yang tinggi tidak memandang tugas tersebut sebagai suatu ancaman yang harus dihindari, melainkan menganggap tantangan yang harus dihadapi. Selain itu mereka akan mengembangkan minat intrinsik dan ketertarikan yang mendalam terhadap aktivitas belajar, mengembangkan tujuan, dan berkomitmen dalam mencapai tujuan tersebut. Mereka juga meningkatkan usaha mereka dalam mencegah kegagalan yang mungkin timbul dalam kegiatan belajar. Mereka yang gagal dalam mengerjakan suatu tugas, biasanya cepat mendapatkan kembali efikasi diri mereka setelah mengalami kegagalan tersebut.

Namun belakangan ini sering ditemui banyak remaja yang memiliki efikasi diri rendah dalam menghadapi situasi pembelajarannya, terutama pada peserta didik yang memiliki hasil belajar kurang memuaskan. Kebanyakan dari mereka bukan melakukan perbaikan untuk hasilnya, tapi mengeluh dan merasa tidak bisa mengikuti proses belajar mengajar yang ia laksanakan, sehingga tidak memiliki motivasi untuk menghasilkan hal positif dan mengakibatkan hasil yang ia peroleh juga cenderung semakin buruk. Remaja dengan efikasi diri yang rendah cenderung akan cenderung menghindari tugas-tugas yang sulit, karena tugas tersebut dianggap sebagai ancaman baginya. Remaja seperti ini memiliki aspirasi serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan belajar yang ditetapkannya. Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit, remaja ini sibuk memikirkan kekurangan-kekurangan

yang ada pada dirinya, gangguan-gangguan yang dihadapinya, dan semua hasil yang dapat merugikannya.

Saat menghadapi tugas-tugas yang sulit, remaja dengan efikasi diri rendah akan mengurangi usaha-usahanya dan cenderung cepat menyerah serta lamban dalam membenahi ataupun mendapatkan kembali efikasi diri mereka ketika mengalami kegagalan. Gejala yang tampak dilapangan menunjukkan bahwa tidak semua remaja yang memiliki kemampuan kognitif (*intelektual*) tinggi memperoleh prestasi akademik yang memuaskan. Meskipun kemampuan kognitif sangat berpengaruh terhadap keberhasilan remaja dalam meraih prestasi, namun tidak selamanya kemampuan kognitif atau intelektual dapat diterjemahkan sebagai faktor utama dalam menentukan keberhasilan remaja meraih prestasi.

Pada umumnya rendahnya efikasi diri yang mereka miliki dapat menjadi salah satu faktor yang berpengaruh pada merosotnya prestasi dan hasil belajar mereka. Hal tersebut dapat memicu kegagalan dalam proses belajarnya disekolah, sehingga memungkinkan mereka tidak dapat meraih apa yang mereka cita-citakan. Melihat fenomena tersebut, maka sekiranya perlu dilakukan upaya-upaya lain yang meningkatkan efikasi diri remaja. Salah satu cara yang dilakukan yaitu dengan cara menerapkan metode konseling dengan menggunakan model pendekatan self. Menurut Bandura, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan seseorang untuk mempergunakan kontrol pribadi pada motivasi, kognisi, afeksi pada lingkungan sosialnya.

Efikasi diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu melaksanakan tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi rintangan. Selanjutnya Bandura menjelaskan bahwa individu cenderung menghindari atau bahkan lari dari situasi yang efikasi diri yang tinggi sangat penting untuk dimiliki semua orang terutama remaja yang akan melaksanakan ujian akhir sekolah. Dimana remaja yang menghadapi ujian akan berjuang kejenjang yang lebih tinggi. Remaja diharapkan memiliki efikasi diri yang tinggi karena remaja dituntut untuk mampu melaksanakan dan mengerjakan tugas-tugas sekolah dengan penuh keyakinan supaya mendapatkan hasil yang memuaskan.

Keberhasilan remaja dalam melaksanakan tugas salah satunya didukung oleh kondisi psikis yang baik yaitu remaja memiliki efikasi diri yang baik. Ketika remaja memiliki efikasi diri yang baik. Ketika remaja memiliki efikasi diri yang baik maka remaja akan memiliki keyakinan bahwa dirinya akan berhasil dalam aspek akademisnya.

Namun pada umumnya banyak remaja yang memiliki efikasi diri yang rendah sehingga mengalami persoalan ketika akan menghadapi ujian, yakni remaja merasa khawatir, tertekan serta takut akan mengalami kegagalan dalam ujian. Kondisi tersebut yang dapat menghambat keberhasilan remaja dalam menghadapi ujian karena remaja dalam keadaan psikis yang tidak mendukung.

Secara umum efikasi diri seseorang dapat meningkat ketika mengalami pencapaian prestasi yang di alami individu tersebut. Pengalaman yang diperoleh individu ketika melihat orang lain dengan karakteristik yang hampir sama dengan dirinya mencapai keberhasilan dalam menyelesaikan tugas tertentu, dukungan verbal kepada individu agar dapat menyelesaikan tugas dengan baik dan gejala psikologis yang dialami individu tersebut.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi yang penulis lakukan terhadap beberapa remaja pada hari Sabtu tanggal 22 Agustus 2020 di Jorong Kapalo Koto Kenagarian Koto Tengah Simalanggang Kabupaten Lima Puluh Kota, penulis menemukan kenyataan sesungguhnya dilapangan bahwa terdapat beberapa remaja masih ada yang memiliki efikasi diri yang rendah. Faktornya ada beberapa remaja yang mungkin sebenarnya sudah memiliki efikasi diri yang tinggi tapi masih percaya dengan jawaban yang diberikan teman saat ujian serta masih rendahnya kesadaran remaja tersebut untuk memperkuat keyakinan dirinya.

Hasil pengamatan dan observasi penulis lakukan diperkuat dengan wawancara terhadap beberapa remaja pada tanggal 27 Agustus 2020 yang menyatakan H kurangnya kesiapan ketika mengikuti ujian atau ulangan di sekolah, cemas dan takut menjawab soal,

takut salah, kurang percaya diri akan kemampuan yang dimiliki. Ia juga menghindari tugas-tugas yang diberikan guru di sekolah karena merasa tidak bisa mengerjakan karena rendahnya kemampuan yang dimiliki akibatnya dia terkadang juga tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru di sekolah serta menghindari tugas-tugas yang dianggap sulit dan juga bergantung kepada temannya sendiri untuk meminjam tugas. Kemudian beberapa remaja lain juga terindikasi tidak mampu menyelesaikan tugasnya baik itu di rumah ataupun tugas di sekolah. Ketika diberikan tugas oleh orang tua mereka membersihkan rumah Sebagian remaja mengerjakan dengan ragu-ragu. Selain itu juga terlihat saat mereka memperoleh tugas mengerjakan tugas kelompok bersama, mereka terlihat tidak yakin dengan kemampuan masing-masing dan lebih memilih untuk membeli hasil karya jadi untuk dikumpulkan ke sekolah. Wawancara juga dilakukan dengan remaja N pada tanggal 27 Agustus 2020 menyatakan bahwa ia mendapatkan nilai rendah karena ulangan bahkan ujian sehingga nilai yang ia dapat tidak memuaskan. Hal ini disebabkan karena saat mengerjakan ujian N tidak yakin dengan jawaban yang dipilihnya pada saat ujian berlangsung dan terkadang N asal memilih jawaban saja.

Rogers menggunakan pendekatan humanistik dalam mempelajari kepribadian manusia. Rogers optimis bahwa secara kodrati manusia itu baik, rasional dan memiliki kecenderungan untuk berkembang secara penuh (*human development*). Untuk mencapai pertumbuhan secara optimal diperlukan kondisi ; (keaslian/apa adanya), genuines; Penghargaan positif tanpa syarat, (*unconditional positif regard*) ; Pemahaman yang empati (*emphatic understanding*) (Taufick, 2012).

Carls Rogers mengembangkan suatu pendekatan baru, yaitu *non-directive therapy*. Pendekatan ini didasari atas anggapan bahwa klienlah yang berhak menentukan tujuan hidupnya, bukan konselor, serta tiap individu bisa berdiri sendiri dan berusaha untuk memecahkan nasalnya sendiri. Menurut Taufick teori Rogers terkenal karena lebih banyak menekankan aspek psikologis dari aspek medis (Taufick, 2009).

Teori Rogers didasarkan atas *self theory* yang terdiri dari: diri (*self*), konsep diri (*self concept*), aktualisasi diri (*self-aktualization*), diri yang ideal (*the ideal self*) dan *congruence*. Menurut Rogers konstruk inti konseling client centered adalah konsep tentang diri (*self*) yang terbentuk melalui atau karena pengalaman yang datang dari luar dan dalam diri individu yang bersangkutan. Konseling yang berpusat pada klien (*client-centered*) sering pula disebut dengan konseling teori diri (*self theory*), konseling non-direktif dan konseling Rogerian. Konseling *self (client-centered)* ini dipelopori oleh Rogers.

Menurut Rogers konseling dan psikoterapi tidak mempunyai perbedaan. Konseling berpusat pada klien berkembang dengan pesat di Amerika Serikat dan diterima sebagai konsep dan alat baru dalam terapi yang diterapkan tidak hanya bagi orang dewasa akan tetapi juga bagi remaja dan anak-anak. Teori ini bukanlah suatu teknik, karena menurut Taufik faktor yang penting yang akhirnya akan menentukan jalan keluar dari masalah klien adalah klien itu sendiri.

Dalam pengentasan masalah klien itu dapat dilakukan melalui salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yaitu layanan konseling perorangan. Konseling perorangan adalah konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien.

Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien. pembahasan tersebut bersifat mendalam menyentuh hal-hal penting tentang diri klien (bahkan sangat penting yang boleh jadi penyangkut rahasia pribadi klien), bersifat meluas meliputi berbagai sisi yang menyangkut permasalahan klien, namun juga bersifat spesifik menuju kearah pengentasan masalah. Layanan konseling perorangan adalah jantung hatinya pelayanan konseling secara menyeluruh.

Dalam konseling perorangan konselor memberikan ruang dan suasana yang memungkinkan klien membuka diri setransparan mungkin. Dalam suasana seperti itu, ibarat klien sedang berkaca. Melalui kaca itu klien memahami kondisi diri sendiri serta

lingkungannya dan permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan yang dimiliki serta kemungkinan upaya untuk mengatasi masalahnya itu. Hasil berkaca itu mengarahkan dan menggerakkan klien untuk segera dan secermat mungkin melakukan tindakan pengentasan atas kekurangan dan kelemahan yang ada pada dirinya (Prayitno, 2012).

Berdasarkan hal di atas peneliti menilai bahwa upaya membantu remaja yang memiliki efikasi yang rendah melalui layanan konseling perorangan dengan salah satu pendekatan yaitu konseling self yang layak digunakan untuk meningkatkan efikasi diri remaja, karena melalui konseling self peneliti akan memperlihatkan model yang dapat meningkatkan efikasi diri remaja. Bandura mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Bandura memaparkan mengenai perbedaan ciri-ciri orang yang mempunyai efikasi diri yang tinggi dan rendah antara lain : Individu yang mempunyai efikasi diri rendah (yang ragu-ragu akan kemampuannya yaitu individu yang menjauhi tugas yang sulit, berhenti dengan cepat bila menemui kesulitan, memiliki cita-cita yang rendah dan komitmen yang buruk untuk tujuan yang telah dipilih, berfokus pada akibat yang buruk dari kegagalan, cenderung mengurangi usaha karena lambat memperbaiki keadaan dari kegagalan yang dialami, mudah mengalami stress dan depresi (Ghufron dan Risnawita, 2011).

Berdasarkan latar belakang diatas, terlihat ada diantara remaja yang cemas, takut, kurang percaya diri, mendapatkan nilai rendah, kurang yakin atas jawaban sendiri dan lebih yakin dengan jawaban teman, kurang menyukai pelajaran hitungan bahkan sampai bolos dan tidak masuk sekolah. Selanjutnya kebanyakan dari mereka bukan melakukan perbaikan untuk hasilnya, tapi remaja dengan efikasi diri yang rendah cenderung akan menghindari tugas-tugas yang sulit, karena tugas tersebut dianggap sebagai ancaman baginya. Remaja seperti ini memiliki aspirasi serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan belajar yang ditetapkannya. Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit, remaja ini sibuk memikirkan kekurangan-kekurangan yang ada pada dirinya, gangguan-gangguan yang dihadapinya, dan semua hasil yang dapat merugikannya. Berdasarkan permasalahan yang penulis paparkan di atas maka penulis tertarik mengadakan penelitian tentang “ Efektivitas Pendekatan *Self* dalam Konseling Perorangan untuk Meningkatkan Efikasi Diri Remaja di Jorong Kapalo Koto Kenagarian Koto Tengah Simalanggang Kabupaten Lima Puluh Kota.

METODE

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang sudah dirumuskan sebelumnya, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *Pre- Experimental Design*. Jenis penelitian ini pada prinsipnya tidak dapat mengontrol validitas internal dan eksternal secara utuh, karena satu kelompok hanya dipelajari satu kali, atau kalau menggunakan dua kelompok diantara kedua kelompok itu tidak disamakan terlebih dahulu (Yusuf, 1997). Penelitian ini bertujuan untuk memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen yang sudah ditetapkan tanpa membandingkan dengan kelompok kontrol, jadi penelitian ini tidak membandingkan dua kelompok melainkan hanya memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen yang dimana untuk melihat efektivitas perlakuan tersebut kepada subjek penelitian atau kelompok eksperimen. Lokasi peneliti dalam melaksanakan penelitian ini adalah di Jorong Kapalo Koto Kenagarian Koto Tengah Simalanggang Kabupaten Lima Puluh Kota. Adapun yang menjadi alasan peneliti mengambil lokasi penelitian di Jorong Kapalo Koto Kenagarian Koto Tengah Simalanggang Kabupaten Lima Puluh Kota ini yaitu karena peneliti menemukan gejala-gejala yang menjadi permasalahan yang perlu dijadikan suatu objek penelitian sehingga diharapkan nantinya setelah dilakukan penelitian ini dapat dipecahkan serta diselesaikan secara ilmiah yaitu tentang efektivitas pendekatan self melalui layanan konseling perorangan untuk meningkatkan efikasi diri remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dilihat hasil pengolahan data yang dilaksanakan menggunakan instrumen efikasi diri remaja. Berdasarkan pelaksanaan konseling perorangan yang peneliti lakukan menggunakan pendekatan salah satu layanan yaitu konseling *self* selama 3 kali pertemuan diperoleh hasil bahwa, dari 5 orang klien yang peneliti berikan *treatment* HA, MT, dan NPA memiliki peningkatan skor efikasi diri dari kategori rendah pada saat pretest menjadi tinggi saat posttest.

Sedangkan AN dan MB peningkatan kategori efikasi diri mereka dari rendah menjadi sedang. Secara rata-rata pelaksanaan konseling yang peneliti lakukan dengan tujuan meningkatkan efikasi diri remaja memberikan hasil peningkatan. Kemudian untuk hasil pengolahan data diketahui bahwa *pretest* efikasi diri remaja sebelum diberikan perlakuan menggunakan pendekatan yaitu konseling *self* dalam konseling perorangan dengan jumlah sampel 5 orang meannya adalah 55,60. Nilai ini tergolong pada kategori rendah, standar deviansinya adalah 1,517, variannya 2,300, sedangkan nilai terendah sebesar 53, nilai tertingginya adalah sebesar 57 dan jumlah keseluruhan skor 278. Artinya skor *pretest* efikasi diri remaja sebelum diberikan layanan pendekatan *self* dalam konseling perorangan berada pada kategori rendah.

Sedangkan untuk *posttest* diketahui bahwa *posttest* efikasi diri remaja setelah diberikan perlakuan menggunakan pendekatan yaitu *self* dalam konseling perorangan dengan jumlah sampel 5 orang dan masing-masing sampel menerima proses konseling sebanyak 3 kali. Diketahui meannya adalah 90, Nilai ini tergolong pada kategori sedang, standar deviansinya adalah 4,062, variannya 16,500, sedangkan nilai terendah sebesar 84, nilai tertingginya adalah sebesar 94 dan jumlah keseluruhan skor 950. Artinya skor *posttest* efikasi diri remaja setelah diberikan layanan pendekatan *self* dalam konseling perorangan berada pada kategori sedang dan meningkat dari kondisi sebelum dilaksanakan konseling perorangan.

Hipotesis yang dijadikan dalam penelitian ini adalah pendekatan yaitu *self* dalam konseling perorangan efektif untuk meningkatkan efikasi diri remaja di Jorong Kapalo Koto Kenagarian Koto Tengah Simalanggang Kabupaten Lima Puluh Kota. Dari hasil perhitungan uji *Wilcoxon* diketahui nilai Sig. *p-value* sebesar 0,041 lebih kecil dari nilai α yaitu 0,05 yang artinya H_0 diterima. Berarti pendekatan *self* dalam konseling perorangan efektif untuk meningkatkan efikasi diri remaja di di Jorong Kapalo Koto Kenagarian Koto Tengah Simalanggang Kabupaten Lima Puluh Kota.

Penelitian dilakukan dengan memberikan *treatment* sebanyak 3 kali pada masing-masing responden sehingga jumlah total pelaksanaan konseling perorangan sebanyak 15 kali (3 minggu) dan memberikan *posttest* untuk melakukan pengukuran. Dari hasil *pretest* maupun *posttest* mengalami perubahan skor efikasi diri yang kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Hipotesis yang diajukan diterima dan dapat dikatakan bahwa pendekatan *self* dalam konseling perorangan efektif untuk meningkatkan efikasi diri remaja yang rendah di Jorong Kapalo Koto Kenagarian Koto Tengah Simalanggang Kabupaten Lima Puluh Kota. Hasil dari uji *Wilcoxon* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada perubahan hasil *pretest* dan *posttest* pada responden penelitian. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pendekatan menggunakan salah satu layanan konseling *self* dalam konseling perorangan efektif untuk meningkatkan efikasi diri remaja.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pendekatan *self* dalam konseling perorangan untuk meningkatkan efikasi diri remaja telah tercapai. Karena dalam penelitian ini telah diperoleh hasil bahwa pendekatan *self* dalam konseling perorangan efektif dalam meningkatkan efikasi diri remaja di Jorong Kapalo Koto Kenagarian Koto Tengah Simalanggang Kabupaten Lima Puluh Kota. Berdasarkan pemaparan diatas mendukung teori yang dikemukakan oleh Zainal bahwa tujuan pendekatan *self* adalah menciptakan suasana yang kondusif bagi klien untuk melakukan eksplorasi diri sehingga dapat mengetahui hambatan-hambatan dalam perkembangannya. Pada giliran berikutnya klien diharapkan dapat mengembangkan aspek diri yang sebelumnya mengalami gangguan.

Proses pemberian bantuan dengan menggunakan pendekatan *self* yang menjadi penekanan dan perhatian konselor adalah para individu klien itu sendiri bukan pada pemecahan masalahnya saja yang pada akhirnya diharapkan adanya pertumbuhan dan perkembangan yang berarti pada diri klien setelah menjalani proses konseling selesai, yaitu keyakinan diri. Dengan pertumbuhan dan perkembangan pada diri klien, diharapkan, a) Terjadinya keseimbangan dalam diri klien, sehingga klien lebih terbuka pada pengalamannya, b) Klien dapat menjadi lebih realistis, obyektif dan persepsinya lebih luas, sehingga ideal *self*nya lebih realistis dan seimbang dengan *self*nya.

Dengan demikian ketegangan yang terjadi pada diri akan dapat dikurangi, c) Sebagai konsekuensi diri perubahan pada butir a dan b diatas, selanjutnya akan tumbuh rasa percaya diri yang menjadi meningkat. Klien mampu mengevaluasi diri, sehingga dapat menjadi pribadi yang utuh, dapat menerima diri sendiri sebagaimana adanya dengan segala kekurangan dan kelebihan, lebih kreatif, dapat menentukan tujuan hidupnya, mandiri, serta mampu bertanggung jawab (Aqib, 2013). Berdasarkan pemaparan di atas peneliti memahami bahwa setiap remaja akan melalau masa sulit yang membuat mereka menunjukkan tingkah laku salah suai, salah satunya sikap percaya diri yang rendah. Saat remaja memiliki kepercayaan diri rendah maka akan mempengaruhi perkembangan kehidupannya seperti hubungan sosialnya terganggu dan juga hasil belajar serta rutinitas kesehariannya. Maka dari itu tentunya kita sebagai makhluk sosial perlu untuk membantu permasalahan tersebut. Salah satu solusi yang bisa dilakukan sebagai seorang pendidik keilmuan bimbingan dan konseling pelaksanaan konseling perorangan menggunakan pendekatan *self* akan mampu memberikan bantuan kepada remaja yang memiliki efikasi diri yang rendah sehingga kehidupan efektif sehari-harinya akan terwujud.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang dijadikan dalam penelitian ini adalah pendekatan *self* dalam konseling perorangan efektif untuk meningkatkan efikasi diri remaja di Jorong Kapalo Koto Kenagarian Koto Tengah Simalanggang Kabupaten Lima Puluh Kota. Dari hasil perhitungan uji *Wilcoxon* diketahui nilai Sig. *p-value* sebesar 0,041 lebih kecil dari nilai α yaitu 0,05 yang artinya H_0 diterima. Berarti pendekatan *self* dalam konseling perorangan efektif untuk meningkatkan efikasi diri remaja di di Jorong Kapalo Koto Kenagarian Koto Tengah Simalanggang Kabupaten Lima Puluh Kota. Penelitian dilakukan dengan memberikan *treatment* sebanyak 3 kali pada masing-masing responden sehingga jumlah total pelaksanaan konseling perorangan sebanyak 15 kali (3 minggu) dan memberikan *posttest* untuk melakukan pengukuran. Dari hasil *pretest* maupun *posttest* mengalami perubahan skor efikasi diri yang kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Hipotesis yang diajukan diterima dan dapat dikatakan bahwa pendekatan *self* dalam konseling perorangan efektif untuk meningkatkan efikasi diri remaja yang rendah di Jorong Kapalo Koto Kenagarian Koto Tengah Simalanggang Kabupaten Lima Puluh Kota.

DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu Soli dan M. Thayeb Manhuri. 1996. *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Jakarta: Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.
- Ahmadi Abu dan Rohani Ahmad. 1991. *BK di sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alwisol. 2006. *Psikologi Kepribadian*. Malang: Katalog Dalam Terbitan.
- Alwisol. 2014. *Psikologi Kepribadian*. Malang: Katalog Dalam Terbitan.
- Arikunto Suharsimi, 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aqib Zinal, tth. 2013. *Konseling Kesehatan Mental*. Bandung: CV Yrama Widya.
- Bandura Albert. 1997. *Self-Efficacy the exercise of control*. New York: W. H Freeman and Company.
- Baron Robert A, dkk. 2003. *Psikologi Sosial Jilid I*. Jakarta: Erlangga.

- Bungin Burhan. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Bungin Burhan. 2006. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Putra Grafika.
- D Myrick. Robert. 2003. *Developmental Guidance and Counseling: A Pratical Approach*. Mineapolis: Educational Media Corporation.
- Desmita. 2014. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Gufron M. Nur & Rini Risnawati. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: AR RUZZ Media.
- KBBI. 2005. Jakarta: Balai Pustaka.
- Kemeneg, *Qur'an Terjemah Surah Ali Imran Ayat : 139*, 2010. Bandung: CV penerbit Diponegoro.
- Karneli Yeni. 2002. *Program Semi-Que IV*. Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Hikmat Mahim. 2011. *Metode Penelitian dalam Prepektif Ilmu Komunikasi dan Sastra*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Diane Papila, Felman Duskin, Martorel. 2014 *Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pervin, dkk. 2004. *Psikologi Kepribadian Teori dan Penelitian*. United State Of America: McGrow-Hill Company.
- Prayitno. 1998. *Konseling Pancawaskita (Kerangka dalam Berfikir)*. Padang: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP PADANG.
- Prayitno dan Amti Erman, 2004. *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno dan Amti Erman. 2004. *L.5 Layanan Konseling Perorangan*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Prayitno dan Amti Erman. 2005. *Konseling Pancawaskita (Kerangka Konseling Elektik)*. Padang: Program Pendidikan Profesi Konselor Jurusan BK FIP UNP.
- Prayitno dan Amti Erman. 2009. *Wawasan Profesionalisasi Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Prayitno dan Amti Erman. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Jurusan BK FIP UNP.
- Rahman Abdul Agus, 2017. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ramdani Wahyu, 2008. *Ilmu Budaya Dasar*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Ridwan, 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Santrock, 2007. John W. *A Topical Approach To Life-Span Development 3rd ed*. New York: McGrow-Hill.
- Sambas Ali Muhidin dan Maman Abdurrahman, 2001. *Analisis Korelas, Regresi dan Jalur dalam Penelitian*. Bandung: Pustaka Setia.
- Setianingsih, Eko., Zahrotul Uyun., &Susatyo Yuwono. 2006. *Hubungan Antara Penyesuaian Sosial Dan Kemampuan Menyelesaikan Masalah Dengan Kecenderungan Perilaku Delinkuen Pada Remaja*. Jurnal Psikologi
- Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Sulistyarini dan Jauhar Mohammad, 2014. *Dasar-Dasar Konseling Panduan Lengkap Memahami Prinsip-Prinsip Pelaksanaan Konseling*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Suryabrata Sumadi. 2015. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suryabrata Sumadi. 2004. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Taufick. 2009. *Model-Model Konseling*. Padang: Jurusan BK FIP UNP.
- Taufick. 2012. *Model-Model Konseling*. Padang: Jurusan BK FIP UNP.
- Tohirin, tth. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Widyianto, 2013. *Pengaruh Self Efficacy dan Motivasi Berprestasi Remaja Terhadap Belajar Mata Pelajaran K3 (Keselamatan dan Kesehatan Kerja) di SMK N 2 Depo, Universitas Yogyakarta*.

- Willis Sofyan S, 2007. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Wulandari N.W, 2000. *Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kepuasan Kerja, Skripsi*. Jogjakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Yusri Fadhilla & Jasmienti, *Pengaruh Pemenuhan Kebutuhan Remaja terhadap Perilaku Agresif Siswa di PKBM Kasih Bundo Kota Bukittinggi*, *Journal of Islamic & Social Studies*.
- Yusuf Syamsu dan Nurlisn Juantika, 2008. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Rineka Cipta Karya.
- Yusuf A Muri, 1997. *Metode Penelitian: Dasar- dasar Penyelidikan Ilmiah*. Universitas Negeri Padang UNP.
- Yusuf A Muri. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.