

Dear Author

Naja Harmuna¹

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

220213039@student.ar-raniry.ac.id

Nuzliah²

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

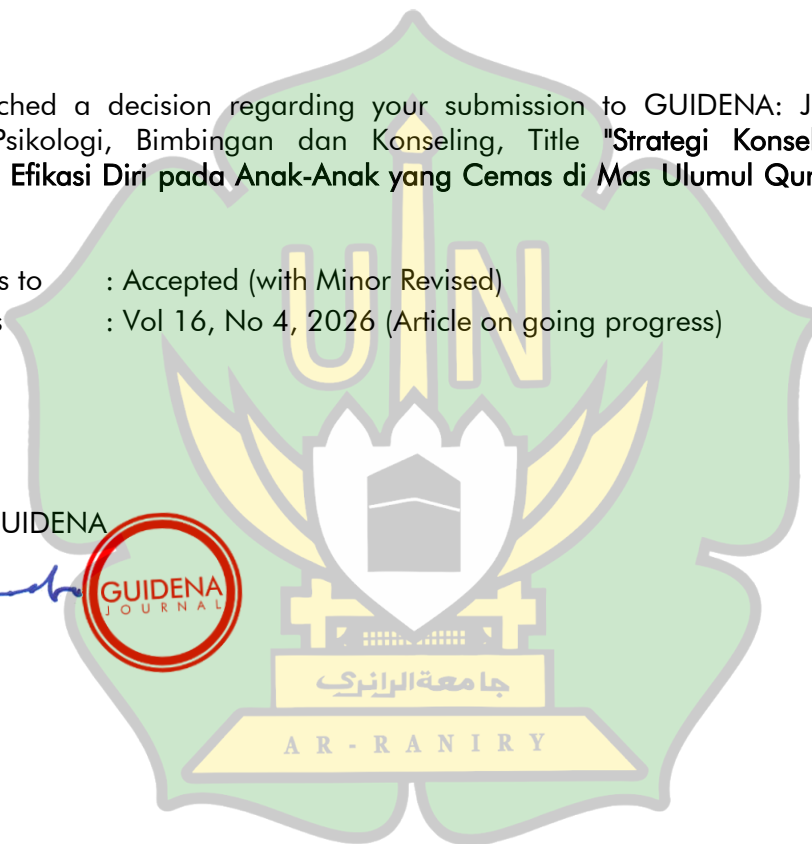
nuzliah.jamaluddin@ar-raniry.ac.id

We have reached a decision regarding your submission to GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, Title "**Strategi Konseling untuk Meningkatkan Efikasi Diri pada Anak-Anak yang Cemas di Mas Ulumul Qur'an Banda Aceh**".

Our decision is to : Accepted (with Minor Revised)
Article in press : Vol 16, No 4, 2026 (Article on going progress)

Best Regard,
Chief Editor GUIDENA

Eko Susanto



STRATEGI KONSELING UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI PADA ANAK-ANAK YANG CEMAS DI MAS ULUMUL QUR'AN BANDA ACEH

Naja Harmuna¹

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry
220213039@student.ar-raniry.ac.id

Nuzliah²

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry
nuzliah.jamaluddin@ar-raniry.ac.id

Abstract

This study aimed to determine the effectiveness of group counseling services in improving the self-efficacy of students experiencing academic anxiety at MAS Ulumul Qur'an Pagar Air Banda Aceh. The study employed a quantitative approach with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of four students with low self-efficacy, selected through purposive sampling. Data were collected using a self-efficacy questionnaire based on the aspects of level, strength, and generality. Data analysis was conducted using the Shapiro-Wilk normality test, paired sample t-test, and N-Gain with the assistance of IBM SPSS 22. The results showed that the mean pretest score of 54.00 increased to 82.17 in the posttest. The paired sample t-test yielded a significance value of $0.000 < 0.05$, while the N-Gain score of 0.6107 or 61.07% was categorized as moderate. Therefore, group counseling services can be used as an effective approach to improve students' self-efficacy in dealing with academic demands.

Keywords

Group Counseling; Self-Efficacy; Academic Anxiety; Students; Academic Demands

INTRODUCTION

Pendidikan merupakan proses yang bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar mampu mencapai perkembangan secara optimal. Dalam proses pembelajaran, peserta didik dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, seperti memahami materi pelajaran, menyelesaikan tugas, menghadapi ujian, memperoleh hasil belajar yang baik, serta berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran. Berbagai tuntutan tersebut mengharuskan peserta didik memiliki kemampuan untuk mengatur

diri dan menghadapi berbagai kesulitan yang muncul selama proses pembelajaran. Ketika tuntutan akademik dipersepsikan sebagai sesuatu yang sulit atau mengancam, peserta didik dapat mengalami kecemasan akademik yang dapat memengaruhi kenyamanan dan keterlibatan mereka dalam proses belajar (Laduniyyah & Suyanti, 2022).

Kecemasan akademik merupakan kondisi yang dapat muncul ketika peserta didik menghadapi situasi yang berkaitan dengan tuntutan akademik di sekolah. Kecemasan tersebut dapat berupa kekhawatiran ketika menghadapi ujian, takut memperoleh nilai yang rendah, merasa tidak mampu menyelesaikan tugas, khawatir tidak memahami materi pelajaran, serta merasa tegang ketika harus menunjukkan kemampuan di depan guru maupun teman. Kondisi tersebut dapat ditandai dengan perasaan khawatir, gelisah, tegang, gugup, dan kesulitan berkonsentrasi dalam kegiatan belajar (Leonardo & Subroto, 2023). Dengan demikian, kecemasan akademik tidak hanya berkaitan dengan situasi akademik yang dihadapi peserta didik, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana peserta didik menilai kemampuan dirinya dalam menghadapi situasi tersebut.

Menurut Spielberger, kecemasan dapat dibedakan menjadi *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* merupakan kecemasan yang muncul sebagai respons terhadap situasi tertentu dan bersifat sementara, sedangkan *trait anxiety* merupakan kecenderungan individu untuk mengalami kecemasan yang relatif menetap dalam menghadapi berbagai situasi. Dalam konteks penelitian ini, konsep *state anxiety* relevan untuk menjelaskan kecemasan yang muncul ketika peserta didik menghadapi situasi atau tuntutan akademik tertentu, seperti tugas, ujian, pemahaman materi, pencapaian hasil belajar, dan kegiatan pembelajaran. Permasalahan kecemasan akademik menjadi penting untuk diperhatikan karena dapat memengaruhi cara peserta didik menghadapi tuntutan sekolah. Peserta didik yang merasa khawatir terhadap tugas, ujian, nilai,

maupun kemampuan memahami pelajaran dapat mengalami keraguan (Thomas & Cassady, 2021)

Fenomena tersebut terlihat pada peserta didik di MAS Ulumul Qur'an Pagar Air Banda Aceh yang mengalami kecemasan akademik. Dalam kegiatan pembelajaran, terdapat peserta didik yang tampak cemas ketika menghadapi tugas dan ujian, ragu menjawab pertanyaan, kurang berani menyampaikan pendapat, serta cenderung menghindari tugas yang dianggap sulit. Peserta didik juga terlihat kurang yakin terhadap kemampuan dirinya dalam memahami materi dan menyelesaikan tugas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecemasan akademik yang disertai rendahnya efikasi diri dalam menghadapi tuntutan akademik.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, keyakinan peserta didik terhadap kemampuan dirinya menjadi salah satu hal yang penting. Bandura menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Efikasi diri bukan sekadar penilaian mengenai kemampuan yang dimiliki, tetapi merupakan keyakinan mengenai apa yang dapat dilakukan individu dengan kemampuan tersebut. Keyakinan tersebut berpengaruh terhadap bagaimana individu menghadapi tugas, menentukan usaha, mempertahankan ketekunan ketika menghadapi kesulitan, serta menghadapi situasi yang menantang (Albert, 1997).

Dalam konteks akademik, Efikasi Diri berkaitan dengan keyakinan peserta didik terhadap kemampuannya dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai tuntutan pembelajaran. Peserta didik yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih yakin dalam menghadapi tugas, berusaha menyelesaikan tugas yang sulit, dan mempertahankan usahanya Ketika mengalami hambatan. Sebaliknya, peserta didik dengan efikasi rendah cenderung meragukan kemampuannya, menghindari tugas yang dianggap sulit, mudah menyerah, dan kurang yakin Ketika menghadapi

tuntutan akademik (Mufidah et al., 2022). Fenomena tentang rendahnya efikasi diri ini juga terlihat pada siswa MAS MUQ

Menurut Bandura, efikasi diri memiliki tiga aspek, yaitu *magnitude/level*, *strength*, dan *generality*. *Magnitude/level* berkaitan dengan keyakinan peserta didik dalam menghadapi tugas berdasarkan tingkat kesulitannya. *Strength* berkaitan dengan kuat atau lemahnya keyakinan dalam mempertahankan usaha ketika menghadapi hambatan atau kegagalan. Sementara itu, *generality* berkaitan dengan sejauh mana keyakinan tersebut dapat diterapkan dalam berbagai situasi akademik, seperti mengerjakan tugas, menghadapi ujian, memahami materi, dan mengikuti pembelajaran. Ketiga aspek tersebut penting dalam memahami efikasi diri peserta didik yang mengalami kecemasan akademik karena kecemasan dapat membuat peserta didik meragukan kemampuan, mudah menyerah, dan kurang yakin dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik (Albert, 1997)

Rendahnya efikasi diri pada peserta didik yang mengalami kecemasan akademik menjadi permasalahan yang perlu memperoleh perhatian melalui layanan Bimbingan dan Konseling. Peserta didik membutuhkan bantuan untuk mengenali kemampuan yang dimiliki, memahami hambatan yang dihadapi, membangun keyakinan terhadap kemampuan dirinya, serta mengembangkan keberanian untuk menghadapi tuntutan akademik. (Pautina & Pratiwi, 2022) menunjukkan bahwa berbagai strategi konseling dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan efikasi diri peserta didik. Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah konseling kelompok.

Konseling kelompok merupakan layanan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu anggota kelompok memahami dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Melalui interaksi kelompok, peserta didik dapat menyampaikan pengalaman dan kesulitan akademik, memperoleh dukungan dari anggota kelompok, bertukar

pengalaman, serta memperoleh penguatan selama proses konseling. Pengalaman tersebut dapat membantu peserta didik mengenali kemampuan dirinya dan membangun keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik (Pratiwi et al., 2024).

Penggunaan konseling kelompok sebagai upaya meningkatkan efikasi diri didukung oleh penelitian terdahulu. (Daningrum et al., 2022) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan efikasi diri siswa melalui interaksi dan dukungan dalam dinamika kelompok. Hasil tersebut diperkuat oleh (Rahmawati et al., 2022) melalui *systematic literature review* dan (Lestari et al., 2022) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat membantu meningkatkan efikasi diri siswa. Temuan tersebut sejalan dengan pandangan Bandura bahwa efikasi diri dapat dipengaruhi oleh empat sumber, yaitu *mastery experiences*, *vicarious experiences*, *verbal persuasion*, serta *physiological and affective states*. Dalam konseling kelompok, peserta didik dapat memperoleh pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*), mengamati pengalaman anggota kelompok lainnya (*vicarious experiences*), memperoleh dukungan dan penguatan (*verbal persuasion*), serta belajar mengenali kondisi emosional dan fisiologis ketika menghadapi tuntutan akademik (*physiological and affective states*). Dengan demikian, dinamika konseling kelompok dapat menjadi sarana yang mendukung penguatan efikasi diri peserta didik (Albert, 1997).

Meskipun demikian, penelitian terdahulu belum secara khusus memfokuskan konseling kelompok pada peserta didik yang memiliki efikasi diri rendah dan mengalami kecemasan akademik dalam menghadapi tuntutan sekolah. Penelitian ini juga dilakukan di lingkungan pendidikan berbasis pesantren dengan fokus pada tuntutan akademik, seperti tugas, ujian, pemahaman materi, dan kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas strategi konseling melalui layanan konseling

kelompok dalam meningkatkan efikasi diri pada siswa yang mengalami kecemasan akademik di MAS Ulumul Qur'an Pagar Air Kota Banda Aceh.

METHOD

Design

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis desain *pre-experiment* dalam bentuk *one-group pretest-posttest*. Menurut Creswell dalam (Afif et al., 2023), penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang menggunakan data berbentuk angka untuk dianalisis melalui prosedur statistik. Desain *one-group pretest-posttest* melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan, tanpa menggunakan kelompok kontrol sebagai pembandingan. Rancangan penelitian *one-group pretest-posttest* dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 1. Desain Penelitian

Pretest	Perlakuan	Posttest
O1	X	O2

Keterangan :

O1 : Pretest

X : Perlakuan berupa strategi konseling

O2 : Posttest

Participants

Menurut (Sugiyono, 2022), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan pengertian tersebut, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI 3 MAS Ulumul Qur'an yang berjumlah 34 siswa.

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih sebagai subjek penelitian untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2022). Sampel penelitian terdiri atas 4 siswa yang memenuhi kriteria yaitu siswa yang memiliki efikasi diri rendah berdasarkan hasil *pretest*.

Instrument

Pengumpulan data merupakan tahapan penting dalam penelitian yang bertujuan memperoleh data yang sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian (Virgiawan, 2024). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner tertutup yang terdiri atas sejumlah pernyataan untuk mengukur tingkat efikasi diri peserta didik dalam menghadapi tuntutan akademik (Ardiansyah et al., 2023). Instrumen efikasi diri dalam penelitian ini diadopsi dari skripsi Ilham Pijar Mentari yang berjudul Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ulangan Semester Siswa Di SMAN 3 Demak. Instrumen tersebut mencakup tiga aspek, yaitu *magnitude/level*, *strength*, dan *generality*. Aspek *magnitude/level* berkaitan dengan keyakinan peserta didik dalam menghadapi tingkat kesulitan tugas, *strength* berkaitan dengan kekuatan keyakinan dalam mempertahankan usaha ketika menghadapi hambatan, sedangkan *generality* berkaitan dengan penerapan keyakinan diri dalam berbagai situasi akademik. Instrumen menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban. Selanjutnya, instrumen digunakan untuk mengukur tingkat efikasi diri peserta didik dalam menghadapi tuntutan akademik.

Data Analysis

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS 22. Analisis diawali dengan analisis deskriptif untuk menggambarkan skor *pretest* dan *posttest* efikasi diri peserta didik melalui nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi. Selanjutnya

dilakukan uji normalitas Shapiro-Wilk untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Setelah itu, dilakukan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan skor efikasi diri sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok. Pengujian menggunakan taraf signifikansi 0,05 ($p < 0,05$). Selanjutnya, uji N-Gain digunakan untuk mengetahui tingkat peningkatan efikasi diri peserta didik setelah diberikan perlakuan (Afifah et al., 2022).

RESULT AND DISCUSSION

RESULT

Data penelitian diperoleh dari hasil pengukuran sebelum dan setelah pemberian layanan konseling kelompok, yaitu melalui pelaksanaan pretest dan posttest. Pada tahap awal, sebelum layanan diberikan, peneliti melakukan pretest kepada 34 siswa untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi awal efikasi diri yang dimiliki siswa. Berdasarkan skor yang diperoleh, peneliti mengelompokkan tingkat efikasi diri peserta didik ke dalam beberapa kategori sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Pengelompokan tersebut dilakukan berdasarkan hasil pengukuran efikasi diri peserta didik dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Sumber : Azwar, (dalam Kamandanu, 2024)(Ili & Penelitian, 2024).

Tabel 2. Kategorisasi Efikasi Diri

No	Nilai	Kategori
1.	55	Rendah
2.	56 – 80	Sedang
3.	81	Tinggi

Pengelompokan kategori Efikasi Diri berdasarkan *mean* dan *standar deviasi* dengan batasan rendah yakni ($X < 55$), sedang ($56 \leq X < 80$) dan tinggi (≥ 81). Perhitungan dalam penelitian menggunakan rumus berikut:

$$P = F/n \times 100\%$$

Keterangan :

P : Besara Presentase

F: Frekuensi jawaban

N : jumlah total responden

Tabel 3. Presentase Efikasi Diri Siswa

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	4	11,76%
Sedang	30	88,24%
Tinggi	0	0%
Total	34	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi efikasi diri pada Tabel 3 terhadap 34 peserta didik, terdapat 4 peserta didik (11,76%) yang berada pada kategori rendah dan 30 peserta didik (88,24%) berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik berada pada kategori sedang, sementara sebagian lainnya berada pada kategori rendah. Peserta didik yang berada pada kategori rendah menunjukkan tingkat efikasi diri yang perlu mendapatkan perhatian dalam menghadapi tuntutan akademik di sekolah. Berdasarkan hasil kategorisasi tersebut, peserta didik yang berada pada kategori rendah menjadi sasaran dalam pemberian layanan konseling kelompok.

Tabel 4. Data Pretest

Responden	Pretest	Kategori
R1	53,7	Rendah
R2	51,8	Rendah
R3	50	Rendah
R4	51,8	Rendah

Berdasarkan hasil yang disajikan pada Tabel 4, dapat diketahui bahwa sebelum memperoleh layanan konseling kelompok, sebagian besar siswa berada dalam kategori efikasi diri yang rendah. Hal ini menggambarkan bahwa siswa masih mengalami keterbatasan dalam meyakini kemampuan dirinya ketika menghadapi tugas maupun tantangan yang diberikan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pemberian layanan konseling kelompok sebagai upaya untuk membantu siswa membangun dan meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya. Setelah tahap awal selesai, siswa mengikuti layanan konseling kelompok yang dilaksanakan dalam empat kali pertemuan. Setiap pertemuan diberikan sebagai bagian dari proses perlakuan yang telah dirancang dalam penelitian. Setelah seluruh rangkaian layanan selesai dilaksanakan, peneliti melakukan pengukuran kembali melalui posttest untuk mengetahui perubahan tingkat efikasi diri siswa setelah memperoleh perlakuan.

Tabel 5. Data Posttest

Responden	Posttest	Kategori
R1	82,1	Tinggi
R2	83,1	Tinggi
R3	82,1	Tinggi
R4	85,2	Tinggi

Berdasarkan data yang ditampilkan pada Tabel 5, diketahui bahwa terdapat perubahan positif pada tingkat efikasi diri siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa seluruh siswa telah berada dalam kategori tinggi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pemberian layanan konseling kelompok memberikan kontribusi dalam membantu siswa meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya, terutama ketika menghadapi tugas, menyelesaikan permasalahan, serta menghadapi berbagai tantangan.

Sebelum dilanjutkan pada pengujian hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan analisis deskriptif terhadap data pretest dan posttest efikasi diri siswa. Analisis deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran umum mengenai data penelitian, yang meliputi nilai rata-rata (*mean*), nilai terendah (*minimum*), nilai tertinggi (*maximum*), dan standar deviasi.

Tabel 6. Deskriptif pretest posttest

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std
					Deviation
Pretest	4	50.00	58.00	54.000	3,34664
posttest	4	81.00	84.00	82,1667	1,16905

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 6, diperoleh nilai rata-rata skor *pretest* sebesar 54,00, sedangkan nilai rata-rata skor *posttest* sebesar 82,17. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor efikasi diri peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok. Selanjutnya, dilakukan uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk untuk mengetahui apakah data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Tabel 7. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
PRETEST	.225	4	.200*	.876	4	.252
POSTTEST	.223	4	.200*	.908	4	.421

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 7, diperoleh nilai signifikansi data *pretest* sebesar 0,252 dan data *posttest* sebesar 0,421. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga data *pretest* dan *posttest* dinyatakan berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas,

analisis selanjutnya dilakukan menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat efikasi diri peserta didik sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok.

Tabel. 8 Uji Paired Sampel T-Test

Paired Differences							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper		
PRETEST-POSTTEST	-28.16667	3.43026	1.40040	-31.76650	-24.56683	-20.113 5	.000

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 8, diketahui bahwa nilai *mean difference* antara skor *pretest* dan *posttest* sebesar -28,16667. Nilai selisih yang negatif menunjukkan bahwa skor *posttest* lebih tinggi dibandingkan skor *pretest*, sehingga terdapat peningkatan efikasi diri peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok. Hasil pengujian menunjukkan nilai *t* sebesar -20,113 dengan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor efikasi diri sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dinyatakan efektif dalam meningkatkan efikasi diri peserta didik. Selanjutnya, untuk mengetahui besarnya peningkatan efikasi diri setelah pemberian layanan, dilakukan analisis menggunakan uji N-Gain.

Tabel 9. Uji N-Gain

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
N-Gain Score	4	.55	.65	.6107	.03718
N-Gain PERSEN	4	54.76	64.58	61.0743	3.71752
Valid N (listwise)	4				

Berdasarkan hasil analisis N-Gain yang disajikan pada Tabel 9, diperoleh nilai rata-rata sebesar 0,6107 atau 61,07%. Nilai tersebut termasuk dalam kategori sedang, yang menunjukkan adanya peningkatan efikasi diri peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok. Nilai N-Gain terendah sebesar 0,55 dan tertinggi sebesar 0,65. Rentang nilai tersebut menunjukkan bahwa seluruh peserta didik mengalami peningkatan skor efikasi diri setelah diberikan layanan. Dengan demikian, hasil uji N-Gain menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok memberikan peningkatan terhadap efikasi diri peserta didik.

CONCLUSION

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dapat meningkatkan efikasi diri peserta didik kelas XI 3 di MAS Ulumul Qur'an Pagar Air Banda Aceh. Peningkatan tersebut terlihat dari perbedaan skor efikasi diri sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok, dengan rata-rata skor *pretest* sebesar 54,00 meningkat menjadi 82,17 pada *posttest*. Sebelum memperoleh layanan, peserta didik masih menunjukkan efikasi diri yang rendah, yang ditandai dengan keraguan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas, menghadapi ujian, memahami materi, dan menghadapi tuntutan akademik yang dianggap sulit. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok, peserta didik menunjukkan perubahan yang lebih positif dalam meyakini kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas dan menghadapi berbagai tuntutan akademik. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, sedangkan hasil uji N-Gain sebesar 0,6107 menunjukkan bahwa peningkatan efikasi diri berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan efikasi diri peserta didik.

Setelah mengikuti rangkaian layanan konseling kelompok, peserta didik menunjukkan peningkatan efikasi diri. Hal tersebut terlihat dari nilai

rata-rata *pretest* sebesar 54,00 yang meningkat menjadi 82,17 pada hasil *posttest*. Selanjutnya, hasil *paired sample t-test* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$), sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat efikasi diri peserta didik sebelum dan sesudah memperoleh layanan konseling kelompok. Hasil analisis N-Gain menunjukkan nilai rata-rata sebesar 0,6107 atau 61,07% yang termasuk dalam kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik, terutama dalam membantu membangun keyakinan terhadap kemampuan diri ketika menghadapi tugas, kesulitan, ujian, maupun berbagai tuntutan akademik di sekolah.

Hasil penelitian ini memperkuat konsep efikasi diri Bandura (1997) yang meliputi tiga aspek, yaitu *level*, *strength*, dan *generality*. Peningkatan skor efikasi diri menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok membantu peserta didik meningkatkan keyakinan dalam menghadapi tugas dengan berbagai tingkat kesulitan (*level*), mempertahankan keyakinan ketika menghadapi kesulitan (*strength*), serta menerapkan keyakinan tersebut dalam berbagai aktivitas akademik (*generality*) (Albert, 1997).

Temuan penelitian ini sejalan dengan (Daningrum et al., 2022) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan efikasi diri siswa. Peningkatan tersebut dapat dipahami melalui empat sumber efikasi diri Bandura, yaitu pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi verbal, serta kondisi fisiologis dan emosional. Dalam konseling kelompok, peserta didik memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan dan penguatan dari anggota kelompok, serta belajar mengelola perasaan ketika menghadapi kesulitan. Proses tersebut membantu peserta didik membangun keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan akademik (Albert, 1997).

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok memberikan hasil positif dalam meningkatkan efikasi diri peserta didik kelas XI 3 di MAS Ulumul Qur'an Pagar Air Banda

Aceh. Hal tersebut ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor efikasi diri dari *pretest* sebesar 54,00 menjadi 82,17 pada *posttest*, serta hasil *paired sample t-test* dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$). Hasil uji N-Gain sebesar 0,6107 menunjukkan bahwa peningkatan efikasi diri berada pada kategori sedang. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk membantu peserta didik meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

REFERENCES

- Afif, Z., Azhari, D. S., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Ilmiah (Kuantitatif) beserta Paradigma , Pendekatan , Asumsi Dasar, Analisis Data dan Outputnya. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 682–693. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0APenelitian>
- Afifah, S., Mudzakir, A., & Nandiyanto, A. B. D. (2022). How to Calculate Paired Sample t-Test using SPSS Software: From Step-by-Step Processing for Users to the Practical Examples in the Analysis of the Effect of Application Anti-Fire Bamboo Teaching Materials on Student Learning Outcomes. *Indonesian Journal of Teaching in Science*, 2(1), 81–92. <https://doi.org/10.17509/ijotis.v2i1.45895>
- Albert, B. (1997). Albert Bandura Self-Efficacy: The Exercise of Control. In *W.H Freeman and Company New York* (Vol. 43, Issue 9, pp. 1–602).
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan InstruArdiansyah, Risnita, and Jailani. "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif." *Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2023): 1–9. [https://doi.org/10.61104/ihs. Jurnal Pendidikan Islam, 1\(2\), 1–9](https://doi.org/10.61104/ihs. Jurnal Pendidikan Islam, 1(2), 1–9).
- Daningrum, E. S., Maharani, A., Sudandang, A. F., & Makhmudah, U. (2022). The Effectiveness of Group Counseling to Improve Student Self Efficacy. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHEs)*:

- Conference Series, 5(2), 481.
<https://doi.org/10.20961/shes.v5i2.59383>
- iii, B. A. B., & Penelitian, M. (2024). *Muhammad Adji Kamandanu, 2024 HUBUNGAN SENSE OF HUMOR DAN SAVORING PADA MAHASISWA DI KOTA BANDUNG Universitas Pendidikan Indonesia | respiratory.upi.edu | perpustakaan.upi.edu* 16. 16–29.
- Laduniyyah, M., & Suyanti, S. (2022). Hubungan kecemasan akademik dan efikasi diri dengan keberhasilan belajar siswa Sekolah Menengah Pertama. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(1), 33–39.
<https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v2i1.33-39>
- Leonardo, T., & Subroto, U. (2023). Gambaran Kecemasan Pada Remaja Smk X Di Kabupaten Indramayu. *Jurnal Arkhe ISSN (Versi Cetak)*, XIV(1), 1–10. <https://doi.org/10.24912/>
- Lestari, P., Sugiyo, S., & Purwanto, E. (2022). The effectiveness of reality group counseling to improve students '. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2), 82–86.
- Mufidah, E. F., Pravesti, C. A., & Farid, D. A. M. F. (2022). Urgensi Efikasi Diri: Tinjauan Teori Bandura. *Penguatan Pelayan Bimbingan Dan Konseling Dalam Kurikulum Merdeka*, 30–35.
- Pautina, A. R., & Pratiwi, W. (2022). *Self-Efficacy (Efikasi Diri) Dan Strategi Konseling Pada Siswa Sekolah Dasar*. 18(November), 126–134.
<https://journal.iaingorontalo.ac.id/index.php/ir/article/view/2149>
- Pratiwi, U., Karneli, Y., & Netrawati. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2(2), 60–66.
<https://doi.org/10.38035/jpsn.v2i2.168>
- Rahmawati, A. D., Wibowo, F. D., Habibullah, H., Nurrochmah, H., Baity, H. F. N., & Makhmudah, U. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Sma/Smk: Systematic Literature Review. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3(2), 63–71. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i2.2223>

- Sugiyono, P. D. (2022). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D*.
- Thomas, C. L., & Cassady, J. C. (2021). Validation of the State Version of the State-Trait Anxiety Inventory in a University Sample. *SAGE Open*, 11(3). <https://doi.org/10.1177/21582440211031900>
- Virgiawan, A. R. (2024). *No Title 済無No Title No Title No Title* (Vol. 2).

