SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah
https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri
Email: sentri@nusantaraglobal.ac.id
DOI: https://doi.org/10.55681/sentri.v5i1.5344

*Vol. 5, No. 1, January 2026*
*e-ISSN:* 2963-1130
*pp. 12-21*

# Bimbingan Kelompok Teknik *Problem Solving* untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa dalam Perencanaan Studi Lanjut

**Defina Palupi Kurniasari[1*], Denok Setiawati[1]**
[1]Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

*Corresponding Author's e-mail: defina.22039@mhs.unesa.ac.id

**Article History:**
*Received: December 14, 2025*
*Revised: January 9, 2026*
*Accepted: January 30, 2026*

**Keywords:**
*Self-efficacy, Problem Solving, Group Guidance, Career Planning*

***Abstract:*** *This study aims to examine the effectiveness of group guidance services using problem-solving techniques in improving self-efficacy in planning further studies among junior high school students with low self-efficacy. The background of this study is based on the low level of self-confidence among students in planning further studies, while previous studies have focused more on improving academic self-efficacy in general and have not specifically examined further study planning through group guidance services using problem-solving techniques. This study used a quantitative approach with a one-group pretest–posttest design. The research subjects consisted of eight ninth-grade students selected using purposive sampling. The research instrument was a questionnaire on self-efficacy in planning further studies, which had been tested for validity and reliability. Data analysis was performed using the Shapiro–Wilk normality test and the paired sample t-test. The results showed a significant increase in students' self-efficacy scores from a pretest average of 72.50 to 101.00 on the posttest ($p < 0.001$). However, this study has limitations in terms of the relatively small sample size and the use of a research design without a comparison group, so the results need to be interpreted carefully and can be further developed in subsequent studies.*

Copyright © 2026, The Author(s).
This is an open access article under the CC–BY-SA license

***How to cite:*** Kurniasari, D. P., & Setiawati, D. (2026). Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Self-Efficacy Siswa dalam Perencanaan Studi Lanjut. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, *5*(1), 12–21. https://doi.org/10.55681/sentri.v5i1.5344

## PENDAHULUAN

Salah satu aspek penting dalam perkembangan akademik siswa SMP Adalah perencanaan studi lanjut pada saat transisi mereka menuju jenjang pendidikan menengah. Pendekatan ini mengharuskan siswa untuk dapat mengenali potensi diri mereka, memahami pilihan yang tersedia dalam dunia pendidikan, dan membuat keputusan berdasarkan pertimbangan yang logis dan rasional. Namun pada faktanya, masih terdapat siswa yang bingung dan tidak memiliki keyakinan yang kuat dalam merencanakan studi lajut yang tepat. Sehingga, hal ini menunjukkan rendahnya *self-efficacy* siswa dalam merencanakan studi lanjut.

*Self-efficacy* adalah keyakinan individu mengenai kemampuan mereka untuk dapat mengatur dan melaksanakan langkah-langkah yang diperlukan guna mencapai tujuan [1]. Pada perencanaan studi lanjut, *self-efficacy* dapat mewakili landasan psikologis yang membentuk cara siswa sehingga bisa mengevaluasi peluang, menetapkan tujuan, dan merespons hambatan yang muncul dalam proses pengambilan keputusan. Siswa dengan kondisi *self-efficacy* rendah cenderung menghindari situasi pengambilan keputusan penting, kurang mampu memahami informasi tentang studi lanjut, dan mengalami kecemasan saat

membuat keputusan perencanaan studi lanjut. Sejumlah penelitian telah membuktikan bahwa *self-efficacy* memainkan peran yang signifikan dalam perencanaan karier dan pengambilan keputusan akademik [2].

Pada tingkat sekolah menengah pertama, perencanaan strategis menentukan masa depan pendidikan karena semua siswa berada dalam posisi untuk memutuskan apakah mereka akan melanjutkan ke sekolah menengah atas, sekolah kejuruan, atau sekolah lainnya yang memiliki karakteristik, persyaratan, dan juga prospek karir yang berbeda. Banyak siswa yang sekolah menengah pertama yang masih belum memahami perbedaan sekolah menengah atas, sekolah kejuruan, atau sekolah lainnya, baik darisegi kurikulum, orientasi pembelajaran, maupun prospek pendidikan setelah lulus [3]. Kurangnya pengetahuan inilah yang mempertahankan kebingungan dan membuat siswa bergantung pada orang tua mereka untuk membimbing, tanpa mempertimbangkan apa yang mereka minati atau kuasai. Selain itu, berdasarkan asesmen awal mengenai kebutuhan layanan bimbingan karier di SMP Negeri 30 Surabaya, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa tidak memiliki perencanaan yang baik dalam menentukan tingkat pendidikan selanjutnya. Informasi mengenai pendidikan tinggi juga tidak selalu disampaikan dengan optimal, sehingga siswa tidak mendapatkan informasi yang cukup. Guru bimbingan konseling juga mengakui bahwa banyak siswa yang belum yakin dengan arah akademik mereka karena kurang percaya diri dan belum cukup mengenal diri mereka sendiri.

Beberapa penelitian telah mengkaji mengenai pengembangan *self-efficacy* siswa melalui layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan kelompok berperan dalam membantu siswa untuk berpartisipasi melalui interaksi kelompok yang mendukung dan mengembangkan rasa percaya diri, sehingga mereka dapat berbicara dengan berani tentang ide-ide mereka dan menghadapi tugas-tugas perkembangan [4]. Namun, penelitian-penelitian yang disebutkan di atas bertujuan untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa secara keseluruhan dan tidak fokus pada perencanaan studi lanjut siswa SMP. Selain itu, penelitian lain telah menunjukkan korelasi yang kuat antara kepercayaan diri dan keterampilan perencanaan karier siswa, yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri merupakan faktor yang berpengaruh dalam menentukan rencana pendidikan mereka [2]. Meskipun demikian, penelitian ini belum mengkaji bentuk layanan bimbingan yang secara spesifik dirancang untuk siswa dengan *self-efficacy* rendah.

Penelitian lain menemukan bahwa penggunaan teknik *problem solving* dalam layanan bimbingan kelompok merupakan pendekatan yang efektif untuk membantu siswa memahami masalah dengan lebih tepat dan terlibat secara aktif saat pengambilan keputusan [3]. Namun, penelitian ini belum secara khusus memfokuskan pada siswa sekolah menengah pertama. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian lain adalah bahwa penelitian ini menargetkan siswa sekolah menengah pertama dengan tingkat *self-efficacy* yang rendah dalam perencanaan studi lanjut, dan mengintegrasikan teknik *problem solving* dalam bimbingan kelompok pada tahap awal. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dan praktis berupa model layanan bimbingan kelompok yang kontekstual, aplikatif, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan siswa SMP.

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu strategi yang diyakini efektif dalam mengatasi masalah-masalah ini. Proses bimbingan kelompok memungkinkan siswa untuk berdiskusi dan mengalami pengalaman bersama. Siswa menggunakan aktivitas terorganisir untuk mengeksplorasi masalah, mempelajari informasi baru, dan berlatih membuat keputusan. Teknik *problem solving* relevan dalam layanan ini karena menawarkan

cara sistematis untuk menyelesaikan masalah dan membantu siswa membuat keputusan yang tepat tentang perencanaan studi lanjut. *Problem solving* dalam bimbingan kelompok terdiri dari tahapan seperti mengidentifikasi masalah, mengeksplorasi hambatan, menganalisis alternatif solusi, menentukan keputusan, dan merencanakan tindakan. Proses ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengalami secara langsung menghadapi ketidakpastian, mengevaluasi kompetensi mereka, dan membangun kepercayaan diri dalam pengambilan keputusan. Dukungan teman sebaya dan modeling dipupuk melalui pembelajaran sosial dalam dinamika kelompok yang dapat meningkatkan *self-efficacy* siswa [5]. Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dalam meningkatkan *self-efficacy* perencanaan studi lanjut pada siswa SMP yang memiliki tingkat *self-efficacy* rendah.

## LANDASAN TEORI

### 1. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang didasarkan pada dinamika kelompok, yang berperan dalam membantu siswa mengembangkan pemahaman diri, keterampilan sosial, dan pengambilan keputusan. Selain itu bimbingan kelompok adalah metode untuk membantu individu melalui interaksi dalam strength lingkungan kelompok, yang memfasilitasi pertukaran pengalaman dan refleksi diri antarindividu, sehingga memungkinkan penerimaan wawasan baru dan pengarahan perilaku posistif. Bimbingan kelompok menekankan interaksi dan partisipasi aktif anggota kelompok, yang dapat memperkuat proses pembelajaran sosial bagi siswa [4]. Bimbingan kelompok dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar bersama dalam lingkungan yang aman dan mendukung, di mana mereka dapat lebih mudah mengekspresikan perasaannya serta menerima dukungan sosial saat menghadapi kesulitan akademipik ataupun pribadi [6]. Penelitian menunjukkan bahwa dalam dinamika kelompok, siswa dapat saling mendukung dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran diri dan keterampilan berpikir kritis. Hal ini terutama berlaku untuk perencanaan studi lanjut, di mana siswa perlu memahami dengan tepat bakat, minat, dan hambatan mereka untuk menentukan perencanaan studi lanjut. Bimbingan kelompok efektif membantu siswa yang mengalami keraguan mengenai perencanaan studi lanjut [7]. Dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa bimbingan kelompok dapat membuka pengetahuan siswa tentang opsi pendidikan dan solusi alternatif yang sebelumnya tidak mereka ketahui. Dalam proses bimbingan kelompok, siswa memiliki kesempatan untuk mengekspresikan diri, dan mendengarkan perspektif baru dari pengalaman orang lain. Penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kesiapan siswa untuk mengambil keputusan penting seperti perencanaan studi lanjut. Oleh karena itu, bimbingan kelompok merupakan salah satu pendekatan yang dapat membantu siswa dengan tingkat *self-efficacy* yang rendah.

### 2. Teknik *Problem Solving* dalam Bimbingan Kelompok

Salah satu teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok adalah *problem solving*, di mana peserta belajar menyusun langkah yang rasional dan sistematis dalam menangani masalah. *Problem solving* adalah proses intelektual untuk mengidentifikasi masalah, menganalisis penyebabnya, merumuskan, serta mengevaluasi solusi yang

tepat [8]. Studi tersebut menjelaskan bahwa teknik ini merupakan pendekatan yang sangat efektif untuk mendukung siswa yang menghadapi hambatan saat mempertimbangkan pilihan, terutama dalam memilih jalur akademik atau karier yang tepat. Teknik *problem solving* yang digunakan dalam bimbingan kelompok meliputi tahap-tahap (1) mengidentifikasi masalah, (2) mengungkapkan penyebab dan hambatan, (3) mencari solusi alternatif, (4) memilih solusi terbaik, dan (5) rencana tindakan [9*]. Problem solving* dapat membantu siswa menjadi terbiasa berpikir secara sistematis sehingga mereka membuat keputusan berdasarkan refleksi objektif daripada keputusan yang didasarkan pada reaksi emosional [9]. *Problem solving* dapat meningkatkan kematangan karier siswa karena strategi ini memudahkan untuk menganalisis diri dan menganalisis lingkungan [10]. Ia melaporkan bahwa siswa mengalami peningkatan pemahaman terhadap hambatan dan tingkat keterlibatan mereka dalam pilihan karier saat terlibat dalam kegiatan ini [10]. Dukungan tambahan diberikan oleh [11], dan penggunaan media *mind mapping* dalam pemecahan masalah. Integrasi *problem solving* membantu siswa lebih memahami bagaimana minat dan kemampuan pribadi mereka terkait dengan pemilihan bidang studi akademik melalui rencana studi [11]. Secara teori, *problem solving* dalam bimbingan kelompok bertujuan untuk mengarahkan siswa untuk berpikir kritis, mencatat, dan mengorganisir masalah, serta menilai solusi alternatif. Teknik ini sangat sesuai terutama bagi siswa dengan tingkat *self-efficacy* yang rendah, dan dapat membantu mereka meraih kesuksesan kecil yang juga dapat meningkatkan keyakinan diri mereka.

### 3. *Self-Efficacy* Dalam Perencanaan Studi Lanjut

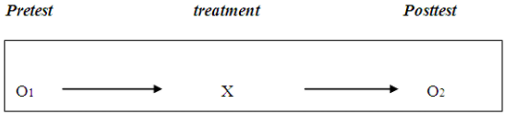
*Self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk melakukan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu [1]. *Self-efficacy* bukan sekadar kepercayaan diri secara umum, melainkan keyakinan spesifik yang terkait dengan situasi tertentu. Di bidang pendidikan, *self-efficacy* merupakan prediktor penting bagi kesuksesan akademik dan perencanaan karier. *Self-efficacy* terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu tingkat *magnitude level, generality, dan strength* [12]. *Magnitude level* mengacu pada tingkat kesulitan tugas yang diyakini siswa dapat diselesaikan, *generality* mengacu pada fleksibilitas keyakinan siswa dalam berbagai situasi, sementara *strength* mengacu pada ketahanan keyakinan siswa menghadapi tekanan atau kegagalan [12]. Dalam konteks perencanaan studi lanjut, *self-efficacy* mengacu pada sejauh mana siswa yakin dapat memahami pilihan pendidikan, menganalisis kemampuan mereka, dan membuat keputusan yang tepat untuk masa depan. Siswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih aktif dalam mencari informasi tentang perencanaan studi lanjut, lebih konsisten dalam menetapkan tujuan, dan lebih mampu mengatasi tekanan keluarga atau lingkungan dalam proses pengambilan keputusan [13]. Faktor utama yang menyebabkan *self-efficacy* rendah pada siswa meliputi kurangnya pengalaman keberhasilan, dukungan sosial yang minim, dan informasi yang terbatas tentang perencanaan studi lanjut [13]. Siswa SMP berada pada tahap awal remaja, di mana perubahan kognitif dan emosional masih berlangsung. Ketika dihadapkan pada pilihan antara SMA atau sekolah kejuruan, banyak siswa mengalami kebingungan karena belum mampu menilai kemampuan dan minat mereka secara objektif. Rendahnya *self-efficacy* seringkali menyebabkan siswa membuat keputusan berdasarkan tekanan teman sebaya atau keinginan orang tua, minat dan kemampuan mereka sendiri [6]. Oleh karena itu, memperkuat *self-efficacy* sangat penting dalam merencanakan studi lanjut.

Layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *problem solving* dapat menjadi intervensi yang tepat karena memungkinkan siswa untuk mengevaluasi diri, mengidentifikasi hambatan, dan memperoleh pengalaman belajar kolektif yang dapat memperkuat keyakinan mereka dalam menentukan tujuan pendidikan mereka.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one-group pretest-postest*, yaitu jenis penelitian yang hanya melibatkan satu kelompok subjek yang menerima intervensi dan diukur dua kali. Menurut [14], desain *pretest-posttest* merupakan bagian dari quasi-eksperimen yang bertujuan untuk menganalisis perubahan perilaku atau kemampuan individu setelah intervensi tertentu. Desain ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu menggambarkan perubahan dalam perubahan *self-efficacy* perencanaan studi lanjut pada siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving*. Desain kuantitatif ini berguna untuk menguji perubahan skor pada kelompok kecil, sekaligus mengevaluasi pengaruh praktik bimbingan secara terstruktur di mana tidak ada kelompok kontrol [15].
Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 1. Model *one group pretest posttest* desain




Populasi dalam penelitian ini adalah 90 siswa kelas IX SMP Negeri 30 Surabaya. Populasi merupakan tingkat generalisasi yang terdiri dari subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu yang didefinisikan oleh peneliti sebagai objek penelitian dan dari mana kesimpulan ditarik [14]. Sampel penelitian terdiri dari 8 siswa yang dipilih melalui *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan kriteria tertentu. *Purposive sampling* cocok untuk penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik tertentu, terutama ketika penelitian ingin memastikan relevansi intervensi [15]. Dalam penelitian ini, siswa dipilih berdasarkan hasil awal mereka yang menunjukkan rendahnya *self-efficacy* untuk perencanaan studi lanjut, yang diukur melalui *pretest*. Subjek penelitian meliputi siswa yang diidentifikasi sebagai pencetak skor rendah, yang harus mengikuti intervensi bimbingan kelompok.
Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu:

1. Variabel Perlakuan (X): Layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving*
2. Variabel Hasil (Y): *Self-efficacy* perencanaan studi lanjut

*Self-efficacy* dalam penelitian ini mengacu pada tiga dimensi berdasarkan Bandura (2010), yaitu *magnitude level, generality, dan strength.*

Perlakuan tersebut merupakan layanan bimbingan kelompok berorientasi *problem solving* yang terdiri dari 4 pertemuan, diterapkan sesuai dengan tahap- *problem solving* dalam konteks bimbingan kelompok yang berlaku. Tahap-tahap perlakuan disusun berdasarkan panduan bimbingan kelompok dalam [4], dan kajian teknik *problem solving* menurut [8,9] yaitu:

1. Pertemuan 1: Identifikasi Masalah Studi Lanjut, siswa menggali masalah yang mereka hadapi terkait pemilihan SMA, SMK, MA, atau lainnya, terkait pemahaman diri, minat, dan tuntutan lingkungan.

2. Pertemuan 2: Analisis Hambatan dan Alternatif Solusi, siswa menganalisis faktor penghambat *self-efficacy* seperti kurang informasi, tekanan lingkungan, keraguan diri, serta menyusun kemungkinan solusi.
3. Pertemuan 3: Perencanaan tindakan, siswa merencanakan langkah konkret berdasarkan solusi yang dipilih. Tahap ini melibatkan pendalaman aspek *magnitude level, generality, dan strength.*
4. Pertemuan 4: Evaluasi & Refleksi serta *Posttest*, siswa mengevaluasi proses *problem solving*, merefleksikan pemahaman baru, dan mengisi posttest untuk melihat perubahan *self-efficacy*.

Instrumen penelitian berupa angket kuesioner skala Likert dengan 4 pilihan respons. Instrumen disusun berdasarkan tiga dimensi *self-efficacy* menurut Bandura (2010):

1. *Magnitude/Level*, keyakinan menghadapi tingkat kesulitan tugas
2. *Generality*, keyakinan diterapkan pada berbagai situasi
3. *Strength*, kekuatan dan ketahanan keyakinan

Tiga dimensi ini merupakan indikator utama terhadap *self-efficacy* siswa dalam mengejar pendidikan lanjut. Pengembangan Instrumen ini dikembangkan berdasarkan kisi-kisi indikator yang terkait dengan perencanaan pendidikan lanjut, termasuk keyakinan dalam memahami pilihan sekolah menengah atas, sekolah menengah kejuruan, atau lainnya, kemampuan menghadapi hambatan, dan keteguhan dalam memilih arah pendidikan [12]. Jumlah item disusun secara proporsional untuk setiap dimensi. Skala Likert dipilih karena dapat mengukur persepsi, pendapat, dan sikap orang secara kuantitatif dalam rentang respons yang terfokus dan mudah dihitung dari responden [14].

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan sebelum instrumen digunakan dalam penelitian. Uji validitas dalam konteks SPSS dilakukan untuk menilai sejauh mana instrumen penelitian, seperti kuesioner, mampu mengukur variabel yang dimaksud dengan benar [14]. Hasil uji validitas dalam SPSS biasanya ditampilkan melalui nilai korelasi antara skor masing-masing butir pernyataan dengan skor total variabelnya [14]. Jika koefisien korelasi Pearson (r) lebih besar dari nilai r tabel untuk tingkat signifikansi tertentu (misalnya, 0,05) atau memenuhi standar minimum, maka item tersebut dinyatakan valid. Di sisi lain, jika ambang batas korelasi lebih rendah atau nol, item tersebut tidak valid dan harus diperbaiki atau dihapus. Uji bias ini sangat penting sebagai pemeriksaan validitas data sebelum melakukan analisis statistik lebih lanjut. Keandalan diuji dengan Cronbach's Alpha setelah uji konsistensi. Nilai alpha dianggap menunjukkan bahwa instrumen tersebut andal jika ≥0,6, artinya terdapat konsistensi jawaban responden pada semua pernyataan setiap item [16]. Analisis hasil uji validitas dan reliabilitas data yang disediakan menunjukkan bahwa alat tersebut valid dan andal, sehingga layak digunakan dalam *pretest* dan *posttest*.

Pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap utama:

1. *Pretest*, dilakukan sebelum *treatment* untuk mengukur kondisi awal *self-efficacy* siswa.
2. *Posttest*, dilakukan setelah *treatment* untuk mengetahui perubahan skor.

Pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan adalah teknik standar untuk menilai perubahan perilaku dalam penelitian eksperimen pendidikan [14]. Analisis data dilakukan secara kuantitatif
mencakup:

1. Statistik Deskriptif, menampilkan mean, minimum, maksimum, dan standar deviasi.

2. Uji Normalitas (Shapiro Wilk), untuk memastikan apakah data mengikuti distribusi normal sebelum analisis lebih lanjut. Uji ini direkomendasikan pada sampel kecil (< 50) [15].
3. Uji Paired Sample t-Test, digunakan untuk membandingkan skor pretest dan posttest pada kelompok yang sama. Uji t digunakan untuk melihat perbedaan dua rata-rata yang berpasangan sehingga cocok untuk desain pretest–posttest [14].

Hasil uji statistik digunakan untuk melihat apakah terdapat perubahan signifikan setelah treatment diberikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini memaparkan hasil analisis data yang diperolah dari *pretest* dan *postetst self-efficacy* perencanaan studi lanjut pada delapan siswa yang menjadi subjek penelitian. Analisis dilakukan untuk melihat gambaran deskriptif normalitas data, serta signifikasi perubahan antara skor sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *problem solving*.

Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan sebuahh kondisi *self-efficacy* siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Temuan analisis menunjukkan perubahan skor dari *pretest* ke *posttest*, seperti yang ditampilkan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Statistik Deskriptif *Pretest* dan *Posttest*

| Statistik | *Pretest* | *Posttest* |
|---|---|---|
| Mean | 72.50 | 101.00 |
| Minimum | 64 | 96 |
| Maksimum | 82 | 106 |
| Standar Deviasi | 7.69 | 3.63 |

Jika dilihat berdasarkan Tabel 1, skor *self-efficacy* siswa sebelum diberi perlakuan berada pada tingkat rendah (M = 72,50). Namun, setelah mengikuti bimbingan kelompok teknik *problem solving*, skor tersebut bisa meningkat hingga rata-rata 101,00, yang termasuk dalam tingkat sedang. Selain itu, standar deviasi *posttest* lebih kecil daripada *pretest*, sehingga distribusi skor siswa menjadi lebih rata setelah intervensi

Sebelum dilakukan uji perbedaan, data diuji normalitasnya menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel <50. Hasil uji normalitas diberikan dalam Tabel 2.

**Tabel 2**. Hasil Uji Normalitas *Shapiro–Wilk*

| Data | Sig | Keterangan |
|---|---|---|
| Pretest | 0.072 | Normal |
| Posttest | 0.258 | Normal |

Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* lebih besar dari 0.05, sehingga data berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan uji parametrik [15].

Uji perbedaan dilakukan menggunakan uji paired sample t-Test untuk mengetahui perbedaan skor self-efficacy sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil uji disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Hasil Uji Paired Sample t-Test

| Variabel | T | df | Sig. (2-tailed) |
|---|---|---|---|
| *Pretest–Posttest* | -8.841 | 7 | < 0.001 |

Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi < 0.001, yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor *pretest* dan *posttest self-efficacy* perencanaan studi lanjut siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving*.

Untuk melihat perubahan skor secara individual, perbandingan skor *pretest* dan *posttest* setiap siswa disajikan pada Tabel 4.

**Tabel 4.** Perubahan Skor Self-Efficacy Pretest-Posttest Siswa

| **Nama** | **J.M** | **A.P** | **H.R.M** | **W.R** | **Q.N.R.M** | **B.D.A** | **H.J** | **S.D** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Pretest*** | 82 | 67 | 72 | 65 | 81 | 68 | 64 | 81 |
| ***Posttest*** | 101 | 106 | 99 | 96 | 97 | 100 | 101 | 101 |
| **Selisih** | 19 | 39 | 27 | 31 | 16 | 32 | 37 | 20 |

Secara keseluruhan, tabel 4 menunjukkan bahwa skor *self-efficacy* siswa untuk merencanakan studi lanjut meningkat, namun dengan tingkat yang berbeda-beda. Hasil ini mendukung temuan statistik di mana peningkatan yang signifikan diamati setelah intervensi.

Temuan studi ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa SMP dalam mempersiapkan studi lajut. Temuan ini memverifikasi tujuan studi ini, yaitu untuk menguji apakah siswa dengan kepercayaan diri rendah dalam merencanakan studi lanjut dapat memperoleh manfaat dari bimbingan kelompok dengan metode pemecahan masalah.

Peningkatan besar dalam skor kepercayaan diri menunjukkan bahwa, sebelum layanan, siswa ragu-ragu dalam membuat rencana tentang studi masa depan mereka. Setelah mengikuti empat pertemuan bimbingan kelompok, subjek memiliki pemahaman yang lebih baik tentang alternatif studi, potensi, dan langkah-langkah konkret terkait pendidikan lanjut. Hasil ini mendukung teori yang sejalan bahwa *self-efficacy* dapat ditingkatkan melalui pengalaman belajar terstruktur, refleksi pribadi, dan hubungan sosial. [1], [17].

Dinamika kelompok dalam layanan bimbingan konseling memberikan sebuah ruang bagi siswa dimana mereka dapat berdiskusi, berbagi pengalaman, dan menerima umpan balik dari teman sebaya. Interaksi semacam ini memungkinkan siswa untuk mengembangkan pengalaman *vicarious* dan persuasi sosial, yang sangat penting dalam pembentukan rasa *self-efficacy* [4]. Temuan dari studi ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyarankan bahwa bimbingan kelompok efektif dalam membantu siswa meningkatkan keyakinan diri dan kompetensi perencanaan karier mereka melalui proses interaksi sosial yang positif [6].

Teknik *problem solving* yang diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok memberikan kontribusi unik dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa. Melalui proses identifikasi masalah, analisis hambatan, pengembangan alternatif solusi, pengambilan keputusan, dan perencanaan tindakan, siswa diberikan pendekatan untuk menangani masalah secara sistematis dan rasional [8], [9]. Sistem ini membantu siswa merefleksikan faktor internal dan kontekstual yang memengaruhi keputusan mereka untuk melanjutkan studi serta persepsi mereka tentang kemampuan untuk mengambil keputusan tersebut. Oleh karena itu, tingkat keyakinan diri yang relatif tinggi yang meningkat sebagai respons terhadap partisipasi tidak bersifat sementara, karena hal ini bukan hasil dari pengalaman itu sendiri, melainkan proses kognitif-sosial selama layanan berlangsung [11].

Pada dimensi *self-efficacy*, peningkatan positif dalam *magnitude*, *generality*, dan *strenght*. Persepsi siswa tentang kemampuan mereka untuk perencanaan studi lanjut sebagai hal yang dapat dijangkau, merasa bahwa mereka tahu cara mengambil keputusan dalam situasi lain, dan tetap tangguh di bawah tekanan dan keraguan. Hasil ini sesuai dengan teori *self-efficacy* dan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa intervensi bimbingan kelompok yang terstruktur dapat meningkatkan ketiga dimensi *self-efficacy* dalam konteks pendidikan [1].

Temuan studi ini memiliki implikasi praktis, karena layanan bimbingan kelompok yang berbasis teknik *problem solving* dapat diselenggarakan secara lebih terarah untuk membantu siswa perencanaan studi lanjut. Layanan ini dapat dimanfaatkan oleh guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa memahami minat, bakat, berbagai pilihan yang tersedia dalam perencanaan studi lanjut, dll., sehingga kepercayaan diri mereka dapat dibangun dalam mengambil keputusan pendidikan.

Meskipun temuan studi ini menunjukkan peningkatan, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam jumlah subjek dan desain penelitian tanpa kelompok pembanding. Selain itu, penelitian ini belum mengkaji keberlanjutan perubahan *self-efficacy* dalam jangka panjang serta perbedaan karakteristik individu siswa. Oleh karena itu, hasil penelitian perlu dipahami secara kontekstual dan dapat dikembangkan lebih lanjut melalui penelitian selanjutnya dengan desain yang lebih komprehensif.

## KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* dalam merencanakan studi lanjut di kalangan siswa SMP dengan tingkat rasa keyakinan diri yang rendah. Dengan menyediakan layanan secara terstruktur, siswa dapat mengembangkan rasa percaya diri dalam mengidentifikasi potensi mereka, memahami alternatif solusi, serta membuat pilihan studi lanjut yang rasional dan bertanggung jawab. Penelitian ini memperkaya kajian bimbingan dan konseling dengan menempatkan *self-efficacy* secara spesifik dalam konteks perencanaan studi lanjut yang sebelumnya masih terbatas dikaji. Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan bahwa guru bimbingan dan konseling dapat memanfaatkan layanan bimbingan kelompok teknik problem solving sebagai alternatif layanan untuk membantu siswa menghadapi kebingungan dalam menentukan perencanaan studi lanjut. Pendekatan ini dapat diterapkan secara sistematis dalam program bimbingan karier di sekolah guna meningkatkan kesiapan dan kemandirian siswa dalam mengambil keputusan pendidikan.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah subjek yang lebih besar, menggunakan desain penelitian dengan kelompok pembanding, serta mengkaji keberlanjutan perubahan *self-efficacy* dalam jangka panjang. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengombinasikan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses internal siswa selama mengikuti layanan bimbingan kelompok.

## DAFTAR REFERENSI

1. Bandura A. Self-Efficacy in Changing Societies. New York: Cambridge University Press; 1995.
2. Paramatatwa ZD, Setiawati D. Efektivitas Teknik Dispute Irrational Belief Untuk Meningkatkan Self Efficacy Dalam Pemilihan Karier Siswa SMA. J BK UNESA.

2022;12(4):1063–70.
3. Irsu AF, Winingsih E. Peningkatan Kemampuan Perencanaan Karir Pada Siswa SMP Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Mind Mapping. J BK UNESA. 2022;12(6):1216–27.
4. Hartanti J. Bimbingan Kelompok. Tulungagung: UD Duta Sablon; 2022.
5. Hasan MZ, Karamoy YK, Mutakin F. Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving Terhadap Pemilihan Studi Lanjut Siswa. J ConsulenzaJurnal Bimbing Konseling dan Psikolog. 2024;7(2):28–43.
6. Nurhikmayani I, Yuwono SD. Bimbingan Kelompok dalam Membantu Perencanaan Studi Lanjut Siswa Kelas XII MAN 2 Kuningan. Altruism Indones J Community Engagem. 2022;1(2):60–8.
7. Telaumbanua K. Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Pemilihan Studi Lanjut Kelas IX SMP Negeri. NDRUMI J Ilmu Pendidik dan Humaniaora. 2023;6(2):1–12.
8. Jauhari MI 'Amal AB, Naqiyah N. Kajian Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving Untuk Siswa. J BK UNESA. 2025;15(1):164–71.
9. Nadiarenita AA, Muslihati M, Hotifah Y. Pengembangan Paket Bimbingan Perencanaan Studi Lanjut dengan Model Creative Problem Solving Bagi Siswa Sekolah Menengah Atas. J Kaji Bimbing dan Konseling. 2017;2(1):18–25.
10. Rofiq AA, Zu'ma AR, Wulandari SDS. Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Life Skills dengan Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMA Negeri 2 Sidoarjo. Al-Isyraq J Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam. 2023;6(3):471–82.
11. Ahmad S, Anggriana TM, Christiana R. Efektivitas Bimbingan Kelompok Metode Problem Solving Media Mind Mapping Dalam Perencanaan Karir Siswa. Al-Ittizaan J Bimbing Konseling Islam. 2025;8(1):38–43.
12. Herlina E, Suprapto PK, Badriah L, Hernawati D. Potret Awal Self-Efficacy Siswa SMP pada Materi Zat Aditif. Sci J Inov Pendidik Mat dan IPA. 2025;5(1):333–9.
13. Trisetiani N, Gutji N, Sarman F. Korelasi Antara Self Efficacy dengan Kemantapan Pengambilan Keputusan Studi Lanjut Siswa. Jambura Guid Couns J. 2022;3(1):34–45.
14. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & R&D. 1st ed. Bandung: Alfabeta; 2019.
15. Creswell JW, Creswell JD. Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approaches. Sixth. California: SAGE Publications; 2023.
16. Ghozali I. Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro; 2018.
17. Schunk DH, Dibenedetto MK. Motivation and Social Cognitive Theory. Contemp Educ Psychol [Internet]. 2020;60:101832. Available from: https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832