

PENGEMBANGAN *SELF-EFICACY* MAHASISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING PADA MASA PANDEMI COVID-19

Sutya Dewi¹, Rois Nafi'ul Umam²
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Email : 20200011052@student.uin-suka.ac.id

Abstract

The purpose of this study was to describe the development of student self-efficacy during the COVID-19 pandemic. This type of research is descriptive qualitative. The population of this study was students majoring in KPI IAIN Takengon. The sample in this study consisted of 5 students of KPI Class 2019 who had low self-efficacy. Data analysis in this study was done by reducing data, presenting data, and drawing conclusions. The results showed that the conditions of low self-efficacy in students were lack of motivation to learn, excessive anxiety, and lack of time management. Self-efficacy development is carried out using group guidance services with self-talk techniques through 4 stages. The results of group guidance services with self-talk techniques have a positive effect on the development of student self-efficacy.

Keywords: Self Efficacy, Guidance and Counseling, COVID-19 Pandemic

Open Access



Received : 2021-05-19. Published : 2022-01-31.

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License

Website: <http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus>

PENDAHULUAN

Pada saat ini dunia sedang dilanda pandemi yang cukup mengkhawatirkan yaitu COVID-19. Hampir semua negara di dunia mengalami pandemi ini, tidak terkecuali Indonesia. COVID-19 adalah virus jenis baru yang ditemukan pada tahun 2019 dan belum pernah teridentifikasi menyerang manusia sebelumnya. Penyakit menular ini disebabkan oleh sindrom pernapasan akut (Fitria dan Ifdil, 2020). Penularan virus ini sangat cepat, oleh karenanya organisasi kesehatan dunia (WHO) menetapkan virus corona sebagai pandemi pada 11 Maret 2020 (Viner et al., 2020).

Hingga saat ini, perkembangan jumlah kasus pada pandemi COVID-19 masih menjadi pembicaraan yang ramai di masyarakat dan media massa. Pada 24 Desember 2020 COVID-19 telah menyebar ke 218 negara dengan jumlah seluruh kasus di dunia mencapai 79.731.581 kasus, 1.749.429 jumlah kasus meninggal dunia dan 56.128.911 dinyatakan sembuh (Worldmeters.info, 2020). Penyebaran COVID-19 di Indonesia terjadi sejak tanggal 2 Maret 2020 dengan kasus pertama sebanyak dua orang warga Depok yang terindikasi COVID-19. Pandemi COVID-19 yang awalnya diperkirakan hanya masalah kesehatan secara fisik saja, kini memberikan dampak buruk terhadap berbagai sektor seperti ekonomi, pariwisata, pendidikan, serta psikologis dan kesehatan mental (Casmini, 2020)

Jumlah kasus COVID-19 di Indonesia semakin hari terus mengalami peningkatan. Dari data per tanggal 10 September 2020 jumlah kasus positif di Indonesia sebanyak 328.952 kasus, dengan jumlah yang meninggal sebanyak 11.756 orang dan pasien yang sembuh sebanyak 251.481 orang (Covid19.go.id, 2020). Pada tanggal 24 Desember 2020 jumlah kasus positif COVID-19 di Indonesia tercatat sebanyak 692.838 kasus (Resource Center, 2020). Kasus ini dapat terus meningkat jika masyarakat kurang memperhatikan protokol kesehatan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Penyebaran COVID-19 berdampak besar pada perekonomian dunia yang dapat berujung pada krisis ekonomi, sektor lain yang merasakan dampak pandemi COVID-19 adalah dunia pendidikan (Abidah dkk, 2020).

Dampak yang ditimbulkan oleh pandemi COVID-19 di dunia pendidikan dirasakan hampir pada seluruh wilayah provinsi yang ada di Indonesia. Di provinsi Aceh khususnya di daerah Aceh Tengah telah menerbitkan aturan pemberlakuan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dengan meminta masyarakat untuk tetap berada di rumah dan tidak keluar rumah terhitung sejak 10 April 2020. Salah satu poin yang ada dalam peraturan tersebut adalah meliburkan aktivitas perkantoran/dunia usaha dan juga pembelajaran di institusi pendidikan dengan demikian akan mengurangi tersebarnya paparan COVID-19 (Viner et al., 2020). Institusi pendidikan yang dimaksud dalam peraturan tersebut tidak hanya sekolah dasar hingga sekolah menengah, tetapi juga termasuk perguruan tinggi. Aturan itu diikuti secara serentak di wilayah Aceh Tengah, salah satunya adalah di IAIN Takengon.

Pemerintah kemudian melakukan tindakan tegas dan membatasi ruang gerak masyarakat khususnya di lingkungan pendidikan. Penutupan semua instansi pendidikan membuat semua kegiatan pembelajaran yang semula dilakukan secara bertatap muka diganti menjadi pembelajaran daring (online) (Abidah dkk., 2020). Kebijakan pemerintah dalam menginstruksikan perkuliahan secara daring dan kebijakan lockdown yang diterapkan pemerintah, membuat sebagian mahasiswa merasa resah dan cemas dikarenakan mahasiswa diminta untuk tetap melaksanakan perkuliahan dengan menggunakan berbagai aplikasi yang mendukung proses perkuliahan secara daring (Saputra, 2020).

Masalah-masalah yang timbul sepanjang perkuliahan daring pada mahasiswa KPI Angkatan 2019 IAIN Takengon, dapat dilihat melalui respon fisik dan psikis, akibatnya mahasiswa tidak dapat mengatur waktu dengan baik, kurang mampu memahami materi perkuliahan yang diberikan, kurang mampu menyelesaikan tekanan atas tugas yang dianggap sulit serta membuat mahasiswa beranggapan bahwa ia tidak mampu menyelesaikan persoalan tersebut. Sehingga akan muncul keyakinan pada dirinya bahwa kemampuan yang ia miliki untuk mencapai hasil yang diinginkan tidak tercapai dan menurunkan efikasi diri dalam perkuliahan (Argaheni, 2020).

Self-efficacy merupakan keyakinan dan kemampuan seseorang untuk sukses dalam tugas-tugas nya. Menurut Bandura *self-efficacy* merupakan suatu kunci tindakan manusia (*human-egency*),” apa yang orang pikirkan, percaya, dan rasakan mempengaruhi mereka bertindak”. Bandura juga menggambarkan *self-efficacy* sebagai penentu. Human Egeency mempunyai makna bahwa manusia mempunyai kapasitas untuk mengarahkan diri sendiri melalui kontrol terhadap proses berpikir, motivasi dan tindakan diri sendiri (Abdullah, 2019).

Self-efficacy adalah salah satu bagian kecil dari seluruh gambaran kompleks tentang kehidupan manusia, tetapi berpengaruh penting dalam memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kehidupan itu dari segi kemampuan manusia. dan hal ini diakui oleh teori efikasi diri yang merupakan upaya untuk memahami keberfungsian kehidupan manusia dalam pengendalian diri, pengaturan proses berfikir, motivasi, kondisi afektif dan psikologis (Permana, Harahap, & Astuti, 2017).

Keyakinan akan kemampuannya menghasilkan berbagai efek melalui empat proses yaitu: kognitif, motivasi, afektif dan proses pemilihan tindakan setelah mengikuti pelajaran. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah yaitu cenderung menghindari tugas, ragu-ragu akan kemampuan yang ia miliki dan akan mempengaruhi proses belajarnya, sehingga masalah ini dapat diatasi dengan layanan bimbingan dan konseling (Fitriani & Rudin, 2020).

Layanan bimbingan konseling merupakan suatu bentuk kegiatan bantuan pengarahan yang diberikan kepada individu baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan berkembang secara optimal dalam kehidupan pribadi dan kehidupan sosial. Layanan Bimbingan dan konseling yang diberikan diharapkan dapat membantu individu untuk menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan yang terjadi di dalam hidupnya, sehingga individu itu dapat memecahkan masalahnya sendiri dan bisa menyesuaikan diri dengan baik untuk mencapai kesejahteraan hidupnya (Kamaluddin, 2011).

Bimbingan dan konseling mengacu pada segala aspek kehidupan manusia yang membutuhkan pertolongan orang lain ketika mereka menghadapi suatu masalah. Layanan bimbingan konseling diadakan atas dasar kesukarelaan antara konseli dan konselor tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Tujuan yang hendak dicapai adalah berkembangnya kesadaran diri individu yang bermasalah untuk mencapai kemandirian dan berkembang secara optimal (Putra, 2015).

Beberapa hasil penelitian mendeskripsikan bahwa dampak dari perkuliahan daring membuat mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif dan produktif, penumpukan informasi/konsep pada mahasiswa kurang bermamfaat, mengalami stress dan peningkatan kemampuan literasi pada mahasiswa (Argaheni, 2020). Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh monitorir menunjukkan bahwa badampak dari perkuliahan jarak jauh yang dijalani saat ini mahasiswa merasa dapat memantau perkembangan pelajaran jarak jauh dengan mudah, tidak dapat memperoleh materi pembelajaran dengan mudah juga tidak dapat mempelajari materi dengan mudah (Napitupulu, 2020). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Utami menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. Kontribusi yang ditunjukkan oleh *self-efficacy* bersifat negatif dalam artian ketika *self-efficacy* meningkat maka stres akademik akan menurun (Utami dkk, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa situasi pandemi membuat mahasiswa tidak yakin dengan kepercayaan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliahnya (Firmiana dan Rahmawati, 2020).

Hasil Observasi awal pada mahasiswa KPI Angkatan 2019 di IAIN Takengon pada tanggal 13 oktober 2020, hasil wawancara bersama beberapa mahasiswa bahwa mereka memiliki masalah dengan efikasi dirinya yaitu menimbulkan berbagai masalah seperti, ia ragu atas kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, murung ketika ada tugas, mudah stress saat mendapatkan tugas yang menurutnya sulit dan tidak termotivasi untuk bisa menyelesaikan kuliahnya. Masalah ini juga diberitahu oleh dosen yang mengajar disana, ia mengatakan bahwa ada beberapa mahasiswa yang efikasi dirinya rendah dan peneliti juga melihat langsung perubahan tingkah laku yang dialami mahasiswa tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri sangat penting dimiliki oleh mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi, tentu akan berusaha meraih prestasi, tidak menyerah, dan tidak mengeluh, lebih optimis dan selalu mencoba mencari solusi dalam memecahkan tugas yang sulit.

Berdasarkan latar belakang diatas penelitian ini berfokus kepada pengembangan *Self-Efficacy* mahasiswa KPI di IAIN Takegon melalui layanan konseling pada masa pandemi COVID-19. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimana kondisi *self-efficacy* yang dialami oleh mahasiswa pada saat pandemi?

bagaimana proses layanan konseling yang dilakukan dalam pengembangan *self-efficacy* mahasiswa selama COVID-19? Bagaimana hasil dari layanan konseling dalam pengembangan *self-efficacy* mahasiswa yang diberikan selama masa pandemi COVID-19?

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (field Research) di IAIN Takengon dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Metode penelitian menggunakan metode deskriptif analitis, yaitu dengan memaparkan suatu keadaan yang sebenarnya yang meliputi suatu objek, fenomena, atau setting sosial, kemudian ditulis dalam laporan yang bersifat naratif dengan interpretasi ilmiah (Albi Anggito, 2018). Pengumpulan data dilakukan dengan observasi yaitu peneliti merupakan bagian dari kelompok yang diteliti (Nurdin, I. dan Hartati, 2019). Dalam hal ini peneliti pribadi merupakan mahasiswa pascasarjana di Yogyakarta. Kemudian tehnik pengumpulan data yang kedua adalah wawancara, karena ada pembatasan tatap langsung atau interaksi fisik (Physical Distancing), peneliti menggunakan media online baik via Audio call maupun dengan chatting dalam memudahkan mengumpulkan data. Ada pun informan dalam penelitian ini didasarkan pada beberapa kriteria yang telah ditentukan peneliti seperti; Sering merasa cemas ketika mendapatkan tugas, tidak percaya diri dan kurang aktif dalam mengikuti kegiatan belajar

Jumlah keseluruhan mahasiswa KPI Angkatan 2019 berjumlah 18 orang. Dari jumlah tersebut ada 5 mahasiswa yang memenuhi kriteria diatas. Berikut adalah tabel identitas mahasiswa KPI Angkatan 2019 yang menjadi informan dalam penelitian:

Tabel 1. Data Informan Penelitian

No	Nama (Inisial)	Jenis Kelamin (P/L)	Umur
1	A.K	L	19 Tahun
2	R.P	L	19 Tahun
3	R.H	L	20 Tahun
4	N.W	P	20 Tahun
5	I.S	P	19 Tahun

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis melalui tahapan sebagai berikut: 1) Data mengenai tingkatan *self-efficacy* mahasiswa KPI Angkatan 2019 yang diperoleh melalui observasi, wawancara dan dokumentasi kemudian direduksi untuk mencari inti permasalahan dan gejala *self-efficacy* rendah yang dimiliki oleh para mahasiswa, 2) langkah berikutnya adalah verifikasi data untuk mengetahui wacana layanan konseling yang tepat untuk mahasiswa tersebut, 3) Setelah melakukan reduksi dan verifikasi data, kemudian dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa tersebut mengalami masalah *self-efficacy* rendah dan rencana intervensi yang akan dilakukan adalah layanan konseling kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ada banyak masalah yang dialami oleh mahasiswa KPI Angkatan 2019 IAIN Takengon untuk memiliki keyakinan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Berdasarkan hasil wawancara pada 5 informan dalam penelitian ini diketahui bahwa mahasiswa kurang memiliki motivasi belajar, kecemasan yang berlebihan, kurangnya kemampuan manajemen waktu. Berikut penjelasan masing-masing permasalahan yang ada diatas.

Proses pembelajaran di jenjang perkuliahan berbeda jika dibandingkan dengan pembelajaran di sekolah menengah atas / sederajat. Hal ini dikarenakan proses pembelajaran di jenjang perkuliahan memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan dapat memiliki motivasi belajar yang tinggi, sehingga dapat mengikuti kegiatan perkuliahan dengan baik. Mahasiswa juga perlu memiliki rencana dan target yang jelas agar dapat lulus kuliah dengan tepat waktu.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap A.K mengenai self-efficacy dirinya mengatakan:

“Ternyata sulit jadi mahasiswa apalagi sedang pandemi jadi belajar harus extra lagi dan tugas-tugas pun numpuk beda dengan tugas SMA dulu, saya rasa saya gak sanggup untuk berkuliah”.

Dari hasil wawancara diketahui bahwa A.K merasa kaget dengan proses belajar dan tugas yang diberikan oleh dosen. Hal ini dikarenakan menurut mereka, proses belajar di perkuliahan dan tugas yang diberikan oleh dosen memiliki tingkat kesulitan yang sangat berbeda jika dibandingkan pada saat belajar di SMA / Sederajat. Mereka merasa lelah dan tugas yang diberikan dosen akhirnya tidak bisa diselesaikan dengan baik. Ketika berada di masa sulit tersebut, motivasi belajar yang sebelumnya tinggi ketika perkuliahan belum dimulai berubah menjadi lebih rendah. Mereka merasakan kehilangan semangat yang sebelumnya ada karena tugas yang diberikan menurutnya sangat sulit. Hal itu berdampak pula pada keyakinan mereka untuk dapat menyelesaikan masa studi menjadi lebih lama dari yang seharusnya.

Tugas merupakan pekerjaan tambahan yang diberikan oleh dosen kepada mahasiswa dalam rangka kegiatan belajar dan mengajar. Mahasiswa dapat mengerjakan tugas dalam perkuliahan secara individu ataupun berkelompok. Ada beberapa jenis tugas dalam kegiatan perkuliahan secara umum yang digunakan adalah tugas dalam bentuk makalah. Tugas yang diberikan oleh dosen ditanggapi oleh mahasiswa dalam berbagai respons. Ada mahasiswa yang sangat senang ketika diberikan tugas karena menurutnya bisa meningkatkan kemampuan dan pemahaman yang berujung pada nilai akhir semester yang baik. Ada pula mahasiswa yang menganggap tugas sebagai beban dan menakutkan bagi mereka karena tugas tersebut sulit untuk diselesaikan.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap R.P mengenai self-efficacy dirinya mengatakan:

“saya selalu cemas ketika mendapatkan tugas, saya ragu kalau saya mampu untuk menyelesaikannya. Saya bingung dan stress sehingga tugas saya tidak selesai tepat waktu, saya sering dimarahi dosen karna tidak mengerjakan tugas, sebenarnya bukan gak mau mengerjakan tugas tapi saya tidak bisa menyelesaikannya. Saya takut apa yang saya buat itu salah. Menurut saya tugas kuliah itu berat, saya merasa tidak sanggup untuk berkuliah”

Hal ini juga dirasakan oleh R.H kecemasan yang timbul saat ia merasa tidak mampu mengerjakan tugasnya. Hasil wawancara dengan R.H:

“tugas kuliah itu sulit saya tidak mengerti dan saya tidak yakin sama jawaban saya, dan saya langsung berkeringat dingin ketika mendapatkan tugas, saya ragu untuk bisa menyelesaikannya sehingga saya mudah stress saya takut kalau nilai yang saya dapatkan rendah”

Dari hasil wawancara diketahui bahwa R.P dan R.H, Ketika mendapatkan tugas yang diberikan oleh dosen, tanggapan dari responden pun cenderung kepada hal – hal yang kurang menyenangkan seperti khawatir, keluar keringat dingin, bingung dan lain

sebagainya. Hal ini sebagai bentuk ekspresi ketidaksiapan mereka untuk menerima tugas yang diberikan. Hal yang terjadi berikutnya adalah mereka tidak memiliki kepercayaan diri untuk bisa menyelesaikan tugas yang diberikan. Kecemasan merupakan bentuk dari kekhawatiran dan ketakutan ketika merespon sesuatu yang kurang disukai. Kecemasan yang timbul dalam diri responden adalah ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas. Selain itu juga ada kecemasan ketika tugas yang dikerjakan tidak memenuhi harapan dari dosen.

Ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas menurut responden dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti: 1) kurangnya pemahaman terkait tugas atau materi yang berkaitan dengan itu, 2) kurangnya referensi utama dan pendukung dalam mengerjakan tugas yang diberikan, 3) Tugas tersebut memerlukan bahan atau media yang sulit dicari, dan 4) waktu pengerjaan tugas yang diberikan oleh dosen sangat singkat. Ketidakpercayaan diri dan kecemasan yang dihadapi oleh responden menimbulkan dampak negatif bagi responden tersebut. Responden tersebut merasa menjadi lebih mudah stress karena perasaan ketidakpercayaan diri dan kecemasan tersebut yang terjadi secara berulang – ulang. Selain itu dampaknya adalah mereka menjadi tidak yakin bisa menyelesaikan kuliah hingga akhir.

Manajemen waktu merupakan kemampuan untuk mengatur dan mengalokasikan waktu dan sumber daya untuk mencapai tujuan. Manajemen waktu bukan hanya berbicara tentang mengelola waktu, akan bagaimana memanfaatkan waktu yang ada dengan baik. Seseorang yang dapat mengelola waktu dengan baik akan dapat menentukan skala prioritas yang lebih penting untuk diutamakan (Kusnul dkk, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara terhadap N.W mengenai self-efficacy dirinya mengatakan:

“Saya bingung harus mengerjakan yang mana dan saya stress kalau tugas nya deadline samasama. Sehingga saya tidak jadi membuat tugas tersebut. Dan saya juga malu untuk bertanya dengan teman saya. Saya memilih tidak ikut masuk saat matakuliah itu.”

Dari hasil wawancara N.W diketahui bahwa, ia belum memiliki keterampilan dalam mengelola waktunya dengan baik. Waktu yang ada belum dapat digunakan secara efektif dan efisien. Sehingga tugas yang diberikan, dikerjakan dengan kurang maksimal atau bisa terbengkalai sama sekali. Umumnya tugas yang diberikan memiliki jangka waktu yang berbeda dalam pengumpulannya. Akan tetapi, tidak tertutup kemungkinan dua tugas atau lebih harus dikumpulkan secara bersamaan. Hal ini yang menjadi hambatan bagi responden untuk dapat menyelesaikan tugas yang diberikan. Tanggapan yang diberikan oleh responden terkait dengan tugas yang harus diselesaikan secara bersamaan seperti pusing dan bingung yang mana tugas yang harus didahulukan. Menurut responden hal itu diperburuk dengan sikap malu untuk bertanya kepada temannya sehingga sulit untuk mengerjakan tugas yang diberikan. Ketika tugas tersebut tidak diselesaikan maka responden tersebut akan ditegur / dimarahi oleh dosen mata kuliahnya.

Akan tetapi tidak semua yang mengalami masalah manajemen waktu ini mengalah pada keadaan tetapi ia mencoba untuk menyelesaikan tugas nya satu persatu terlebih dahulu. Hasil wawancara dengan I.S :

“Saya merasa pusing saat mendapat tugas yang deadline bersamaan, akan tetapi saya mencoba mengerjakan satu-persatu terlebih dahulu sampai selesai”

Dari hasil wawancara diketahui bahwa I.S mau untuk mencoba mengerjakan tugas yang diberikan secara satu per satu walaupun pada akhirnya ada salah satu

tugas yang kurang maksimal. Menurutnya lebih baik mencoba saja daripada harus ditegur dosen karena tidak mengerjakan tugas yang diberikan.

Masalah *self-efficacy* rendah yang dialami oleh para mahasiswa prodi KPI IAIN Takengon mendapat perhatian dosen pembimbing akademik (PA) dari mahasiswa tersebut. Menurut dosen tersebut, masalah *self-efficacy* rendah ini harus segera ditangani dengan baik dan cepat agar para mahasiswa tersebut tidak mengalami masalah *self-efficacy* rendah yang berkepanjangan dan dapat berdampak negatif pada kelangsungan perkuliahan yang dijalani oleh para mahasiswa tersebut. Ditambahkannya, masalah *self-efficacy* rendah yang dialami oleh para mahasiswa tersebut dapat ditangani melalui bimbingan konseling secara berkelompok. Bimbingan konseling kelompok merupakan bimbingan konseling yang dilakukan dengan memanfaatkan dinamika kelompok dan memungkinkan klien untuk saling berbagi motivasi sehingga dapat membuat perubahan-perubahan positif pada dirinya . Penggunaan bimbingan konseling kelompok dalam mengatasi masalah *self-efficacy* rendah ini didasarkan pada kemungkinan setiap mahasiswa dapat menyampaikan masalah *self-efficacy* rendah yang dialaminya kepada mahasiswa-mahasiswa lain yang memiliki permasalahan yang sama sehingga dapat mencari alternatif penyelesaian melalui dukungan perasaan dan perhatian dari kawan sebayanya . Adapun teknik yang digunakan dalam bimbingan konseling tersebut adalah teknik *self-talk*. *Self-talk* merupakan bentuk pembicaraan kepada diri sendiri secara sadar dan disengaja dalam rangka membangun kekuatan positif pada dirinya untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Indryastuti, 2016). Tujuan dari teknik *self-talk* proses meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa adalah memberikan perasaan tenang dan suasana hati yang positif bagi mahasiswa tersebut sehingga dapat membantunya untuk perlahan-lahan mengubah perilaku *self-efficacy* rendah pada dirinya menjadi perilaku *self-efficacy* yang lebih tinggi (Anggalia Wibasuri & Besti Lilyana, 2014).

Layanan bimbingan konseling kelompok ini dilaksanakan secara daring melalui panggilan video aplikasi whatsapp. Fasilitator dan anggota kelompok memiliki peralatan yang dibutuhkan seperti gawai/gadget dan didukung oleh jaringan internet yang baik. Alasan layanan bimbingan kelompok ini dilakukan secara daring karena saat ini seluruh dunia sedang menghadapi masa pandemi yang mengakibatkan kegiatan tatap muka dibatasi, dan untuk menyiasatinya dilakukan secara daring. Layanan bimbingan kelompok secara daring tidak berbeda dengan bimbingan kelompok secara konvensional, hanya saja para fasilitator dan anggota kelompok tidak bertemu dalam satu ruangan yang sama untuk mengadakan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok ini dilakukan melalui beberapa tahap seperti :

Tahap awal yang dilakukan dalam bimbingan konseling kelompok ini yaitu membangun hubungan yang baik antara peneliti dengan anggota kelompok. Dimulai dengan fasilitator memberikan sambutan hangat kepada anggota kelompok yang diselingi dengan pemberian motivasi agar anggota kelompok menjadi lebih semangat karena *self-efficacy* yang mereka hadapi membuat mereka tidak semangat dalam menjalankan aktivitas. Langkah berikutnya adalah membangun kebersamaan dalam bimbingan kelompok melalui pembicaraan secara 'hati ke hati' yang memungkinkan anggota kelompok untuk dapat terangsang dan bergairah untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok ini. Untuk mencapai pada keberhasilan dalam bimbingan kelompok ini, fasilitator berusaha untuk menumbuhkan rasa saling mengenal diantara para anggota kelompok dan peneliti serta sikap saling percaya dan saling menerima. Hal ini dilakukan agar fasilitator dapat membuat rencana intervensi dan menentukan tehnik yang tepat, sehingga bimbingan kelompok bisa berjalan dengan baik. Langkah berikutnya adalah negosiasi kontrak antara fasilitator dengan anggota kelompok yang berisi kontrak waktu, dan kontrak kerjasama dalam proses bimbingan kelompok.

Setelah fasilitator dan masing-masing anggota kelompok telah membangun hubungan yang baik dan serasi, kemudian para anggota kelompok menjelaskan secara mendalam mengenai penyebab *self-efficacy* mereka yang rendah, gejala-gejala yang ditampakkan seperti kurangnya motivasi belajar, kecemasan yang berlebihan jika diberikan tugas perkuliahan dan juga kemampuan mengatur waktu yang minim serta dampak terhadap proses belajar dan nilai akhir semester. Ketika mendengarkan pemaparan masalah dari anggota kelompok, fasilitator juga memperhatikan hasil observasi sebagai data penguat dari masalah *self-efficacy* yang sedang dihadapi oleh anggota kelompok. Setelah mendengarkan pemaparan masalah dari setiap anggota kelompok, kemudian fasilitator mempertanyakan kesiapan untuk mengikuti tahap berikutnya dan menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap berikutnya.

Tahap ini merupakan inti dari pelaksanaan bimbingan konseling kelompok karena tahapan konseling kelompok secara umum berada pada tahap ini. Tahap ini diawali dengan pemberian motivasi dan penyemangat oleh fasilitator kepada anggota kelompok agar tetap bersemangat mengikuti bimbingan ini hingga akhir dan mengingat kembali tujuan bimbingan yang hendak dicapai yaitu, meningkatnya *self-efficacy* pada diri mereka. Langkah berikutnya adalah fasilitator memaparkan tentang self-talk secara singkat kepada para anggota kelompok dan cara-cara dalam pelaksanaannya. Adapun alasan digunakannya teknik self-talk ini menurut fasilitator karena melalui teknik ini, para anggota kelompok dapat mengarahkan pembicaraan yang positif, mendorong diri pada hal-hal yang baik serta berorientasi pada tujuan yang hendak dicapai.

Dalam pelaksanaannya, fasilitator mengajak kepada setiap anggota kelompok untuk berkata yang positif pada dirinya sendiri bahwa ia optimis, mampu, dan percaya diri untuk menghadapi apapun tugas/kewajiban yang harus dijalankan. Contoh *self-talk* yang dilakukan seperti: "saya yakin saya pasti bisa mengerjakan tugas ini", "saya harus punya manajemen waktu yang baik dimulai dengan hari ini", "kalau teman saya bisa berhasil saya juga pasti bisa", "saya akan mengubah hal-hal yang buruk dalam diri saya menjadi pribadi yang lebih baik". Untuk pertemuan berikutnya anggota kelompok diminta untuk membuat perencanaan tentang apa yang ingin ia lakukan dalam meningkatkan *self-efficacy*. Kegiatan bimbingan kelompok ini bisa berlanjut apabila ada mahasiswa yang masih mengalami kecemasan berlebihan pada dirinya dan berada pada *self-efficacy* yang rendah.

Setelah menjalani kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* yang dilakukan selama dua minggu dengan rincian dua kali pertemuan setiap minggunya, terdapat perubahan pada pola pikir anggota kelompok yang mengarah pada *self-efficacy* yang tinggi, seperti: menurunnya kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas kuliahnya, adanya perubahan sikap dan perilaku yang lebih positif yaitu mulai dapat mengoreksi diri sendiri dan sudah dapat berpikir realistis dan lebih percaya diri dan adanya rencana program yang akan dijalani pada masa yang akan datang.

Kemudian dalam tahap ini anggota kelompok menyampaikan pesan, kesan dan perubahan yang terjadi setelah mengikuti layanan konseling kelompok ini. Dari evaluasi yang dilakukan, kegiatan konseling kelompok secara daring berjalan dengan lancar tanpa adanya hambatan.

Self-efficacy merupakan keyakinan pada diri individu mengenai kemampuannya untuk mengerjakan tugas yang diberikan. Masalah *self-efficacy* yang dialami oleh para mahasiswa yaitu ketidakpercayaan pada diri mereka akan kemampuannya untuk mengerjakan tugas yang diberikan dengan baik yang kemudian membuat mereka akhirnya mengerjakan tugas tersebut dengan setengah hati atau tidak mengerjakannya sama sekali. Adapun gejala-gejala *self-efficacy* rendah yang dialami oleh mahasiswa dalam hal ini mahasiswa IAIN Takengon seperti, kurangnya motivasi belajar,

kecemasan yang berlebihan dan kurangnya kemampuan untuk mengatur waktu dengan baik. Hal ini sejalan dengan ciri *self-efficacy* menurut Bandura (Fitriani dan Rudin, 2020) yang diantaranya cenderung menghindari tugas, berfokus pada kekurangan dan gangguan yang dihadapi serta mudah menyerah dan ragu dalam mengerjakan sebuah tugas.

Self-efficacy yang rendah pada diri mahasiswa tersebut dapat ditinjau dari tiga dimensi *self-efficacy* menurut Bandura (Permana dkk., 2017), yang pertama adalah *level* yaitu tingkat kesulitan tugas yang diberikan kepada mahasiswa tersebut cenderung tinggi dan keterbatasan sumber akses referensi menyebabkan mereka merasa sulit untuk mengerjakan tugas yang diberikan. Kedua yaitu *Generalisasi* yang berhubungan dengan luas bidang pemahaman yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut menurutnya masih sangat sedikit, sehingga tidak dapat mengikuti luas bidang pemahaman menurut dosen atau mahasiswa lain yang menurutnya sangat luas. Ketiga adalah *strength* yaitu kepercayaan diri yang dapat diwujudkan untuk mencapai performa yang baik, dalam hal ini mahasiswa tersebut tidak memiliki kepercayaan diri sehingga tidak melakukan tindakan agar tugas yang diberikan dapat terselesaikan dengan baik.

Masalah *self-efficacy* rendah yang dialami oleh para mahasiswa di masa pandemi COVID-19 membuat para mahasiswa tersebut berada pada kondisi yang tidak ideal untuk mengikuti proses perkuliahan yang dapat berdampak negatif pada prestasi belajar mahasiswa tersebut. Permasalahan tersebut kemudian ditangani secara komprehensif melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-talk*. Layanan konseling kelompok adalah konseling yang dilakukan dengan memanfaatkan dinamika kelompok dan memungkinkan klien untuk saling berbagi motivasi sehingga dapat membuat perubahan-perubahan positif pada dirinya (Failasufah, 2016). Layanan ini merupakan bentuk pendekatan kuratif yang dilakukan dengan memberikan nasihat dan motivasi kepada mahasiswa untuk *memiliki self-efficacy* yang tinggi dan menjadi pribadi yang lebih baik. Adapun teknik *self-talk* sebagai bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan pembicaraan positif kepada diri sendiri untuk dapat berkata positif, berpikir positif dan berperilaku positif sehingga dapat memperoleh hasil yang positif dan memuaskan (Indryastuti, 2016). Layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* ini telah diaplikasikan dalam proses pemberian bantuan kepada para mahasiswa untuk mengembangkan *self-efficacy* nya. Setelah mengikuti layanan tersebut, para mahasiswa merasakan perubahan positif yang ada pada dirinya, diantaranya adalah: meningkatnya motivasi belajar, berkurangnya tingkat kecemasan dan meningkatnya kemampuan manajemen waktu.

Motivasi belajar merupakan dorongan secara internal maupun eksternal yang menimbulkan keinginan pada mahasiswa untuk dapat melakukan perubahan ke arah yang lebih baik dalam proses belajarnya (Failasufah, 2016). Melalui motivasi belajar yang baik, mahasiswa tersebut akan berusaha dengan maksimal dalam proses belajarnya dan tidak mudah menyerah dalam mengerjakan tugas yang diberikan. Para mahasiswa sebelumnya mengalami motivasi belajar yang rendah dan pada akhirnya tugas-tugas kuliah yang diberikan oleh dosen terabaikan dan tidak dikerjakan. Setelah mengikuti proses konseling kelompok dengan teknik *self-talk*, para mahasiswa tersebut mengalami peningkatan dari segi motivasi belajar sehingga mereka dapat mengikuti perkuliahan dengan baik dan segala tugas dikerjakan dengan baik dan memperoleh hasil yang memuaskan.

Kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang meliputi perasaan takut, tidak nyaman serta gejala fisik yang menegangkan dan tidak diinginkan (Suratmi dkk, 2017). Kecemasan secara umum terjadi karena adanya trauma

dengan perilaku yang terjadi pada masa lampau dan kekhawatiran akan apa yang terjadi di masa yang akan datang. Kecemasan pada diri individu dapat dibedakan menjadi kecemasan yang rendah maupun kecemasan yang tinggi. Para mahasiswa yang mengalami *self-efficacy* rendah juga mengalami kecemasan yang berlebihan, dalam hal ini mereka cemas ketika mendapatkan tugas perkuliahan. Gejala kecemasan berlebihan yang dialami oleh para mahasiswa seperti takut, keluar keringat dingin, dan bingung ketika mengerjakan tugas. Setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *self-talk*, para mahasiswa tersebut lebih tenang dan tidak lagi cemas ketika mendapat tugas perkuliahan. Setelah mereka berada dalam kondisi tenang dan tidak lagi cemas, mereka dapat mengerjakan tugas tersebut dengan baik.

Manajemen waktu merupakan kemampuan dalam mengatur dan mengalokasikan waktu serta sumber daya untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Sari dkk, 2017). Manajemen waktu tidak hanya berfokus pada mengelola waktu, akan tetapi juga memanfaatkan waktu dengan baik. Melalui manajemen waktu yang baik, individu akan mencapai produktivitas yang baik dan mencapai tujuan yang diharapkan dengan mudah. Permasalahan yang dialami oleh para mahasiswa salah satunya adalah kurangnya kemampuan manajemen waktu. Kurangnya kemampuan manajemen waktu tersebut berdampak pada produktivitas mahasiswa dalam mengerjakan tugas sehingga mendapatkan prestasi belajar yang rendah. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*, para mahasiswa tersebut mengalami peningkatan dalam hal kemampuan manajemen waktu, sehingga dapat mengelola dan memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya dalam proses perkuliahan dan mendapatkan hasil belajar yang memuaskan.

Dari pemaparan diatas, diketahui hasil dari proses layanan bimbingan yang dilakukan bahwa adanya peningkatan yang dihasilkan dari proses bimbingan dan konseling kelompok yang yaitu dari lima mahasiswa yang ikut serta dalam bimbingan konseling kelompok, dari hasil wawancara yang dilakukan ada tiga yang berhasil merubah keyakinannya dan lebih optimis bahwa ia mampu menyelesaikan tugasnya. Sehingga mahasiswa ini memiliki motivasi belajar dan memiliki target yang jelas untuk penyelesaian masa studi, lebih percaya diri, dan sudah memulai bisa mengatur manajemen waktunya dengan baik.

KESIMPULAN

Self-efficacy yang ada pada diri mahasiswa ditandai dengan kondisi-kondisi yang kurang ideal seperti; mahasiswa kurang memiliki motivasi belajar, kurang kepercayaan diri, cemas berlebihan, dan tidak dapat memanajemen waktu. Hal ini diakibatkan oleh perkuliahan daring selama masa pandemi COVID-19 yang terjadi pada saat ini, sehingga membuat *self-efficacy* mahasiswa menurun. Oleh karenanya, diperlukan langkah-langkah untuk mengembangkan *self-efficacy* pada mahasiswa tersebut yaitu dengan melalui layanan bimbingan konseling kelompok. Layanan bimbingan kelompok ini dilakukan dengan beberapa tahap, seperti tahap awal, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran. Dengan layanan bimbingan itu membantu mahasiswa untuk memecahkan masalah-masalah yang sedang dihadapi dalam membangun keyakinannya pada diri sendiri sehingga mampu menghadapi tantangan maupun rintangan dalam proses perkuliahan daring. Sehingga pada individu yang sebelumnya memiliki *self-efficacy* yang rendah, dengan layanan bimbingan konseling *self-efficacy* yang dimilikinya dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. M. (2019). Social Cognitive Theory : A Bandura Thought Review published in 1982-2012. *Psikodimensia*, 18(1), 85.
- Abidah, A., Hidaayatullaah, H. N., Simamora, R. M., Fehabutar, D., & Mutakinati, L.

- (2020). The Impact of Covid-19 to Indonesian Education and Its Relation to the Philosophy of “Merdeka Belajar.” *Studies in Philosophy of Science and Education*, 1(1), 38–49.
- Albi Anggito, johan S. (2018). *Metedologi Penelitian Kualitatif*. sukabumi: CV Jejak (Jejak Publisher).
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99.
- Casmini. (2020). *Orientasi Keberagaman Masyarakat Pada Masa Pandemi COVID-19 di Indonesia*”, dalam Hamdan Daulay dkk, *COVID 19 dan Transformasi Keberagaman*. Yogyakarta: lembaga ladang kata.
- Failasufah, F. (2016). Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa (Studi Eksperimen pada Siswa MAN Yogyakarta III). *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 13(1), 18–40.
- Firmiana, M. E., dan Rahmawati, S. (2020). Meningkatkan Keyakinan Diri Siswa di Masa Pembelajaran Online selama Pandemi Covid-19. *Universitas Al Azhar Indonesia*, 5.
- Fitria, L., dan Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1.
- Fitriani, F., & Rudin, A. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Rendahnya Efikasi Diri Siswa. *Jurnal Ilmiah Bening: Belajar Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 1–8.
- Kamaluddin, H. (2011). Bimbingan dan Konseling Sekolah. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 17(4), 447. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v17i4.40>
- Napitupulu, R. M. (2020). Dampak pandemi Covid-19 terhadap kepuasan pembelajaran jarak jauh. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 7(1), 23–33.
- Nurdin, I. dan Hartati, S. (2019). *Metedologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia.
- Permana, H., Harahap, F., dan Astuti, B. (2017). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas Ix Di Mts Al Hikmah Brebes. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 13(2), 51–68.
- Putra, A. R. B. (2015). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Kecenderungan Perilaku Agresif Peserta Didik Di Smkn 2 Palangka Raya Tahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(2).
- Saputra, T. A. (2020). Bentuk Kecemasan Dan Resiliensi Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 6(1), 55.
- Sari, M. I., Lisiswanti, R., dan Oktafany, O. (2017). Manajemen Waktu pada Mahasiswa: Studi Kualitatif pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 1(3), 525–529.
- Suratmi, Abdullah, R., Taufik, M., 2017. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Hasil Belajar Mahasiswa di Program Studi Pendidikan Biologi UNIRTA. *Jurnal Pembelajaran Biologi*. Vol 04. 1:71
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020.

Terapeutik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 4(1).

Viner, R. M., Russell, S. J., Croker, H., Packer, J., Ward, J., Stansfield, C.,Booy, R. (2020). School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: a rapid systematic review. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(5), 397–404.