

**PENERAPAN TEKNIK EMPTY CHAIR UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY
BELAJAR SISWA SMP NEGERI 1 MATTIRO BULU**

**ALAMSYAH CHAEDAR
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
Email : alamchaedar2@gmail.com**

Abstrak

Penelitian ini memiliki rumusan masalah *need assesment* tentang (1) Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *empty chair* untuk meningkatkan *self efficacy* belajar siswa SMP Negeri 1 Mattirobulu. (2) Bagaimana gambaran tingkat *self efficacy* belajar siswa SMP Negeri 1 Mattirobulu sebelum dan sesudah diberikan teknik *empty chair* (3) Apakah ada pengaruh teknik *empty chair* untuk meningkatkan *self efficacy* belajar siswa SMP Negeri 1 Mattirobulu?

Tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *empty chair* dapat meningkatkan *self efficacy* belajar siswa SMP Negeri 1 Mattirobulu (2) Untuk mengetahui gambaran tingkat *self efficacy* belajar siswa SMP Negeri 1 Mattirobulu sebelum dan sesudah diberikan teknik *empty chair* di SMP Negeri 1 Mattirobulu. (3) Untuk mengetahui pengaruh teknik *empty chair* dalam meningkatkan *self efficacy* belajar siswa SMP Negeri 1 Mattirobulu. Pendekatan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen. Pengumpulan data dengan menggunakan wawancara, observasi langsung dan instrumen angket. Populasi dalam penelitian ini siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mattirobulu 2018/2019 yang teridentifikasi *self efficacy* rendah, dan sampelnya sebanyak 20 siswa yang diambil secara *proportional random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala *self efficacy* dan observasi. Hasil penelitian ini mengemukakan (1) Pelaksanaan teknik *empty chair* untuk meningkatkan *self efficacy* belajar siswa menunjukkan hasil yang positif yaitu berada pada kategori tinggi. (2) Ada pengaruh yang signifikan dan positif dari teknik *empty chair* terhadap meningkatnya *self efficacy* belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mattirobulu Kab. Pinrang.

Kata Kunci : *Teknik Empty Chair, Self Efficacy.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sesuatu yang urgen bagi kehidupan manusia. Maju tidaknya peradaban manusia, tidak terlepas dari eksistensi pendidikan. Untuk itu manusia berpacu meningkatkan sumber daya dalam rangka mewujudkan dinamika peradaban yang dinamis. Di Indonesia pendidikan menjadi salah satu program utama dalam pembangunan nasional. Maju dan berkembangnya suatu bangsa sangat ditentukan oleh keadaan pendidikan yang dilaksanakan oleh bangsa tersebut. Pemerintah telah membuat undang-undang yang mengatur pelaksanaan pendidikan. Dalam UU Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 ayat 1 disebutkan bahwa : “ Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan nuansa dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif, mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara “.

Dalam rangka mencapai tujuan pendidikan secara umum dan membantu manusia untuk lepas dari masalah selama proses pendidikan, maka salah satu bagian yang sangat mendukung dan penting untuk dilaksanakan adalah pelaksanaan bimbingan dan konseling. (Kusumadewi, Sedanayasa, & Antari, 2014).

Di antara beberapa faktor eksternal yang berperan dalam menentukan keberhasilan siswa yaitu sekolah, sekolah adalah salah satunya yang merupakan penyalur informasi yang diperlukan anak didik untuk menambah pengetahuan dan keterampilan melalui kegiatan-kegiatan yang dilakukan sekolah baik di bidang akademik maupun non akademik. Selama pelaksanaan proses belajar mengajar yang dilaksanakan di sekolah, pastilah banyak masalah yang sering dihadapi oleh siswa, seperti rendahnya nilai yang dicapai, malas masuk belajar di kelas atau rendahnya minat siswa mengikuti proses pembelajaran, kurangnya keaktifan siswa dalam proses pembelajaran.

Salah satu yang menyebabkan masalah tersebut adalah karena siswa merasa kurang mampu dalam mengikuti proses pembelajaran

dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu. Untuk mencapai sebuah perubahan dalam belajar, diperlukan upaya sungguh-sungguh yang mengarah kepada suatu tujuan dengan memperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhi. Kegagalan seseorang dalam belajar diperkirakan tidak semata-mata karena kemampuan intelektual yang kurang memadai, banyak faktor lain selain kemampuan intelektual yang mempengaruhi prestasi belajar siswa, diantaranya faktor yang berkaitan dengan keberanian dan keyakinan diri akan kemampuan yang dimiliki individu atau yang disebut dengan efikasi diri.

Bandura (dalam Karneli, 2013) mendefinisikan efikasi diri adalah keyakinan seseorang atau individu akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu. Hal ini tidak tergantung pada jenis keterampilan atau keahlian yang dimiliki seseorang, tetapi berhubungan dengan keyakinan tentang apa yang dapat dilakukan menyangkut seberapa besar usaha yang dikeluarkan seseorang dalam suatu tugas dan seberapa lama individu akan bertahan. Sedangkan menurut Baron dan Byrne (1997, hal 183) mendefinisikan efikasi diri itu adalah suatu evaluasi diri terhadap kemampuan dan kompetensi dirinya untuk mencapai suatu tugas atau pekerjaan, mencapai suatu tujuan dalam menghadapi kendala yang terjadi. Sejalan dengan dengan itu Corsini (1994, hal 368) menyebutkan efikasi diri sebagai pernyataan subjektif berupa keyakinan individu atau seseorang akan kemampuan dirinya dalam mengontrol perilaku dan tuntutan sosial lingkungan, sehingga memperoleh hasil yang maksimal bagi dirinya.

Seorang siswa yang merasa rasa kemampuannya untuk berhasil tinggi, dalam melaksanakan tugas akan lebih siap untuk bekerja keras, lebih rajin dan tekun berusaha menguasai tugas pembelajaran, gigih dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang dihadapi, siswa akan terlihat bersemangat, aktif ketika mengikuti proses belajar mengajar serta tidak akan ragu-ragu mengambil suatu keputusan yang berhubungan dengan kegiatan akademik. Dalam belajar siswa yang efikasi dirinya tinggi tidak memandang tugas dari guru sebagai suatu ancaman yang menakutkan dan harus

dihindari, melainkan memandang sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi dan berkomitmen harus mencapai apa yang diharapkan atau mencapai suatu keberhasilan dengan meningkatkan usaha untuk mencegah kegagalan yang mungkin timbul. Siswa yang memiliki *Self-Efficacy* (rasa keberhasilan) yang baik akan dapat menjadi pendorong untuk mencapai suatu keberhasilan komunikasi di sekolah maupun di masyarakat.

Namun sebaliknya, tidak dipungkiri sering didapatkan banyak siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah dalam menghadapi situasi pembelajaran yang berdampak kepada peserta didik yang memiliki nilai rendah atau hasil belajar yang kurang, kebanyakan mereka mengeluh dan merasa tidak bisa mengikuti proses belajar mengajar yang ia laksanakan, mereka tidak melakukan perbaikan yang pada akhirnya tidak memiliki motivasi untuk menghasilkan hal positif bagi dirinya sehingga mengakibatkan malah semakin buruk hasil yang ia peroleh. Siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah lebih suka menghindari tugas-tugas yang sulit dari guru, sering menunda-nunda tugas, sering merasa bingung dalam menentukan keputusan, selalu merasa tidak yakin dengan dirinya sendiri, akhirnya banyak siswa yang kalah sebelum memulai. Pada saat timbul perasaan cemas dan takut menghadapi proses belajar di sekolah disitulah kegagalan awal yang akan diikuti oleh kegagalan selanjutnya.

Banyak siswa yang memiliki potensi yang luar biasa tetapi dihalangi oleh perasaan cemas, merasa tidak mampu, dan takut akan mengalami kegagalan jika akan melakukan suatu tugas tertentu. Hal inilah yang oleh Bandura disebut "*self efficacy*" (Yang oleh Alimuddin Mahmud (Mahmud, 2009) dialihbahasakan ke dalam bahasa Indonesia menjadi Rasa Keberhasilan).

Self-efficacy sangatlah penting dimiliki oleh setiap siswa yang sementara menempuh proses pendidikan. Oleh sebab itu, setiap siswa seharusnya memiliki *self-efficacy* dalam dirinya karena *self-efficacy* yang tinggi tentu akan membuat siswa untuk berusaha sekuat tenaga untuk memecahkan permasalahannya dalam belajar. Mungkin saja bertanya kepada temannya yang lebih tahu atau mungkin bertanya kepada guru mata pelajaran. Siswa berkeyakinan tinggi untuk berhasil akan

menjadikan kegagalan sebagai proses pembelajaran ke depan.

Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh selama mengajar di SMP Negeri 1 Mattirobulu, banyak ditemukan siswa yang memiliki efikasi diri rendah, dapat dilihat dari perilaku siswa dalam kesehariannya yang masih meragukan kemampuannya dalam proses belajar, mencontek saat mengerjakan ulangan atau tugas, meragukan jawabannya dan lebih meyakini jawaban teman, enggan mengajukan pendapat atau menjawab pertanyaan guru/pasif di dalam kelas karena siswa tidak berminat untuk mengikuti pelajaran, mengeluh dalam mengerjakan banyak tugas, banyak ditemukan perilaku siswa yang menunjukkan kecemasan dalam menerima beban tugas akademik yang terlampau banyak, hingga pada akhirnya siswa tersebut mengeluh dan menunda mengerjakan tugas tersebut yang pada akhirnya tugasnya menumpuk, bahkan cenderung sering menghindar dalam menerima tugas, sehingga akibatnya banyak siswa yang tidak tepat waktu menyelesaikan dan mengumpulkan tugas bahkan sering tidak mengerjakan tugas dan tanggung jawab yang diberikan kepada dirinya, malas belajar dan mengikuti pelajaran di kelas, malas memperbaiki nilai/apatis dengan hasil belajarnya, ketika memperoleh hasil belajar yang rendah, siswa tidak pernah mempertanyakan kembali pelajaran yang kurang dipahami. Siswa kadang/biasa tidak masuk belajar dalam kelas kalau guru yang dia anggap tidak baik, senang atau gembira kalau guru mata pelajaran tidak masuk. Oleh karena itu siswa merasa ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, ketika menghadapi kegagalan siswa bukannya mencari tahu mengapa gagal tetapi justru putus asa, sehingga *Self efficacy* dalam belajarnya menjadi rendah diakibatkan kekuatan keyakinan yang kurang. Salah satu indikator tingginya *self efficacy* seseorang adalah memiliki kekuatan keyakinan dan motivasi yang tinggi dalam belajar. Perilaku para siswa yang dilakukan itu seharusnya tidak akan terjadi apabila mereka memiliki efikasi diri yang tinggi. Pada umumnya rendahnya efikasi diri yang siswa miliki dapat menjadi salah satu faktor yang berpengaruh/berdampak pada merosotnya prestasi dan hasil belajar mereka, sehingga memungkinkan mereka tidak dapat meraih apa yang mereka cita-citakan.

Menurut teori Gestalt yang memandang bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menjadi sesuatu dan manusia adalah makhluk yang mempunyai kemampuan mengurus diri sendiri. Atas dasar inilah terapi Gestalt bertujuan untuk membantu konseli agar mampu mengembangkan dirinya sendiri, mencapai kematangan dan bertanggung jawab terhadap dirinya. Salah satu teknik konseling dalam teori Gestalt adalah teknik kursi kosong. Konselor sejak awal konseling sudah mengarahkan tujuan agar konseli menjadi matang dan mampu menyingkirkan hambatan-hambatan yang menyebabkan konseli tidak dapat berdiri sendiri. Dalam hal ini, fungsi konselor adalah membantu konseli untuk melakukan transisi ketergantungannya terhadap faktor luar menjadi percaya akan kekuatannya sendiri. Usaha ini dilakukan dengan menemukan dan membuka ketersesatan atau kebuntuan klien.

Menurut Bennett (Romlah, 1989: 109) bahwa:

Kursi kosong adalah suatu alat belajar untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan dan pengertian-pengertian mengenai hubungan antar manusia dengan jalan memerankan situasi-situasi yang paralel dengan yang terjadi dalam kehidupan yang sebenarnya.

Teknik kursi kosong merupakan teknik permainan peran di mana klien memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri/berdialog yang dibayangkan duduk/berada di kursi kosong. Menurut Joyce & Sill (Safaria, 2005), teknik ini dapat digunakan sebagai suatu cara untuk memperkuat apa yang ada di pinggir kesadaran konseli, untuk mengeksplorasi polaritas, proyeksi-proyeksi, serta introyeksi dalam diri klien. Teknik kursi kosong dianggap relevan dalam memberikan pemahaman kepada siswa agar dapat mengambil keputusan setelah melihat suatu peran yang sesuai dengan dirinya. Hal ini dikarenakan siswa di sekolah tidak terlepas pada pengambilan keputusan dalam melakukan suatu tindakan serta dengan kelebihan teknik kursi kosong sebagaimana dikemukakan oleh Sukardi (1983: 117-118),

yaitu "siswa bebas mengambil keputusan dan berekspresi secara utuh, membangkitkan gairah dan semangat optimis dalam diri siswa serta menumbuhkan rasa kebersamaan dan kesetiakawanan sosial yang tinggi".

Dari uraian di atas, maka penulis mencoba mengkajinya dalam penelitian yang berjudul "Penerapan Teknik *Empty Chair* (Kursi Kosong) Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Belajar Siswa SMP Negeri 1 Mattiro Bulu"

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *Empty Chair* untuk meningkatkan *Self-Efficacy* belajar siswa di SMP Negeri 1 Mattiro Bulu?, bagaimana gambaran *Self-Efficacy* belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *Empty Chair* di SMP Negeri 1 Mattiro Bulu?, apakah ada pengaruh Teknik *Empty Chair* Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* belajar Siswa di SMP Negeri 1 Mattiro Bulu?. Berdasarkan dari rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *Empty Chair* untuk meningkatkan *Self-Efficacy* belajar siswa di SMP Negeri 1 Mattiro Bulu, untuk mengetahui gambaran *Self-Efficacy* belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa Teknik *Empty Chair* di SMP Negeri 1 Mattiro Bulu, untuk mengetahui pengaruh Teknik *Empty Chair* Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Belajar Siswa Di SMP Negeri 1 Mattiro Bulu. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis, sebagai berikut: Bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Bimbingan dan Konseling dalam upaya meningkatkan mutu mahasiswa magister program pascasarjana dalam jurusan tersebut. Menjadi masukan dan acuan dalam mengembangkan penelitian dimasa mendatang, serta menjadi referensi yang berharga sebagai calon pembimbing. Manfaat Praktis Bagi siswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai latihan untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Bagi guru pembimbing (konselor sekolah), diharapkan menjadi masukan dalam memberikan Konseling Teknik *Empty Chair* (Kursi Kosong) Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* belajar siswa Di SMP Negeri 1 Mattiro Bulu .

Bagi sekolah (lembaga), diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran atau rujukan ke depannya jika sudah terjun ke lapangan sebagai seorang pembimbing/konselor yang baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen “Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu

Rancangan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental Design* karena terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk membandingkan tingkat keyakinan diri belajar siswa yang telah diberikan perlakuan/penanganan teknik kursi kosong dengan tingkat keyakinan diri belajar siswa yang tidak diberikan penanganan dengan teknik kursi kosong.

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian yaitu dimulai dari tahap perencanaan, *pretest*, pemberian teknik Kursi Kosong kemudian *posttest*, adapun prosedur pelaksanaannya yaitu:

1. Penentuan subjek eksperimen dilakukan berdasar pada penentuan sampel yaitu siswa SMP Negeri 1 Mattiro Bulu yang teridentifikasi mengalami *self-efficacy* belajar yang rendah.
2. Pelaksanaan *pretest* terhadap subjek penelitian berupa pemberian angket penelitian yang berisi daftar pernyataan tentang *self-efficacy* belajar di SMP Negeri 1 Mattiro Bulu.
3. Pemberian latihan Kursi Kosong yang diberikan terhadap subjek penelitian. Secara

rinci langkah kegiatan latihan Kursi Kosong dapat dilihat dilampiran.

4. Pelaksanaan *posttest* terhadap subjek penelitian berupa pemberian angket penelitian seperti pada pelaksanaan *pretest* tentang tingkat *self-efficacy* belajar siswa dalam belajar.

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dua variabel, yaitu “penerapan teknik Kursi Kosong” sebagai variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (independen), dan *self-efficacy* belajar sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (dependen).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Mattiro Bulu kelas VIII tahun ajaran 2018/2019. Berdasarkan data/dokumen dan pengamatan peneliti sebagai guru BK dan diperkuat informasi dan data dari wali kelas dan guru mata pelajaran terdapat banyak siswa yang teridentifikasi memiliki efikasi diri belajar yang rendah dan siswa yang di dapat yaitu sebanyak 83 siswa. Sampelnya sebanyak 20 orang dengan memakai sampel proportional sampling random. Banyak ditemukan siswa yang memiliki efikasi diri rendah dalam belajar, dapat dilihat dari perilaku siswa dalam kesehariannya yang masih meragukan kemampuannya dalam proses belajar, seperti mengeluh dalam mengerjakan banyak tugas, menghindari tugas yang sulit, bahkan sering tidak mengerjakan tugas dan tanggung jawab yang diberikan kepada dirinya, enggan mengajukan pendapat atau menjawab pertanyaan guru, mencontek saat mengerjakan ulangan atau tugas, meragukan jawaban dan lebih meyakini jawaban teman dan lain – lain..

Teknik pengumpulan data Teknik **memakai** teknik kuesioner, Observasi. Teknik Analisis Data dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menganalisis data hasil angket penelitian berkaitan dengan *self-efficacy* siswa, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan uji Wilcoxon./Analisis Statistik Inferensial

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan Quasi eksperimental design yang dilakukan terhadap 20 siswa mengenai self efficacy belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mattiro Bulu tahun pelajaran 2018/2019 berupa penerapan latihan teknik kursi kosong. Datanya berikut ini akan dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat self

efficacy (keyakinan diri) belajar siswa sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberi perlakuan teknik kursi kosong yang terbagi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dimana datanya diperoleh melalui instrument angket keyakinan diri belajar siswa dan hasilnya dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif dan uji Z Wilcoxon untuk uji hipotesis.

Tabel 1. Data Tingkat Self Efficacy belajar siswa di SMP Negeri 1 Mattiro Bulu Pinrang Sebelum (Pretest) dan Sesudah (posttest) Eksperimen

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Persentasi	Frekuensi	Persentasi
131-155	Sangat Tinggi	0	0 %	2	20 %
106-130	Tinggi	0	0 %	8	80 %
81-105	Sedang	7	70 %	0	0 %
56-80	Rendah	3	30 %	0	0 %
31-55	Sangat Rendah	0	0 %	0	0 %
Jumlah		10	100 %	10	100 %

Sumber : Hasil Angket Penelitian Kelompok Eksperimen

Tabel tingkat efikasi diri belajar siswa di SMP Negeri 1 Mattirobulu di atas menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan berupa latihan teknik kursi kosong pada kelompok eksperimen dalam kategori rendah sebanyak 3 responden (30%), kategori sedang sebanyak 7 responden (70%) sedangkan pada kategori sangat rendah, tinggi dan sangat tinggi tidak terdapat sama sekali

responden. Namun setelah diberikan perlakuan berupa latihan teknik kursi kosong maka tingkat *self efficacy* belajar siswa menunjukkan peningkatan dimana kategori tinggi sebanyak 2 responden (80%), kategori sangat tinggi sebanyak 2 responden (20%) dan tidak ada responden yang berada pada kategori sangat rendah, rendah dan sedang.

Tabel 2. Data Tingkat Self Efficacy belajar siswa di SMP Negeri 1 Mattiro Bulu Pinrang Sebelum (Pretest) dan Sesudah (posttest) Kelompok Kontrol

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Persentasi	Frekuensi	Persentasi
131-155	Sangat Tinggi	0	0 %	0	0 %
106-130	Tinggi	0	0 %	0	0 %
81-105	Sedang	4	40 %	7	70 %
56-80	Rendah	6	60 %	3	30 %
31-55	Sangat Rendah	0	0 %	0	0 %
Jumlah		10	100 %	10	100 %

Sumber : Hasil Angket Penelitian Kelompok Kontrol

Tabel tingkat efikasi diri belajar siswa di SMP Negeri 1 Mattirobulu di atas menunjukkan bahwa hasil pretest pada kelompok kontrol dalam kategori rendah sebanyak 6 responden (60%), kategori sedang sebanyak 4 responden (40%) sedangkan pada kategori sangat rendah, tinggi dan sangat tinggi tidak terdapat sama sekali responden. Sedangkan hasil dari posttest maka tingkat self efficacy belajar siswa menunjukkan kategori rendah sebanyak 3 responden (30%), kategori sangat sedang sebanyak 7 responden (70%) dan tidak ada responden yang berada pada kategori sangat rendah, rendah dan sedang, maka hal ini

menunjukkan tingkat self efficacy belajar siswa tidak menunjukkan peningkatan.

Tabel 3 : Kecendrungan umum penelitian berdasarkan pedoman interpretasi *Self Efficacy* belajar siswa

Kelompok	Jenis Data	Mean	Interval	Klafikasi
Eksperimen	Pretest	90,1	81 - 105	Sedang
	Posttest	123,9	106 - 130	Tinggi
Kontrol	Pretest	77,4	56 – 80	Rendah
	Posttest	88,3	81 - 105	Sedang

Sumber : Hasil Pretest dan Posttest kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol

Untuk mengetahui signifikansi perbedaan tingkat *Self-Efficacy* belajar siswa sebelum dan sesudah teknik *Kursi Kosong* digunakan berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS 23 for windows melalui uji statistik nonparametrik *Wilcoxon Match Pair Test*. Uji *Wilcoxon (Z)* ini merupakan uji

beda parameter rata-rata untuk dua sampel berpasangan.

Hipotesis penelitian ini adalah “Penerapan Teknik *Empty Chair* (Kursi Kosong) untuk meningkatkan *Self Efficacy* belajar siswa di SMP Negeri 1 Mattirobulu Kabupaten Pinrang

Tabel 4 : Hasil Pengujian Hipotesis

Kelompok	Jenis Data	Gain Score	Normality Gain	Z	Asymp. Sig	Ket
Eksperimen	Pretest					H ₀ ditolak
		33,8	0,512	-2,803	0,05	H ₁ diterima
Kontrol	Pretest					H ₀ ditolak
		10,9	0,137	-2,805	0,05	H ₁ diterima

Sumber : Hasil Pretest dan Posttest kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol.

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil rata-rata gain skor kelompok eksperimen lebih tinggi atau lebih besar dari kelompok kontrol. Kelompok eksperimen rata-rata gain skor menunjukkan hasil sebesar 33,8 dan kelompok kontrol sebesar 10,9. Sedangkan gain score normality yang dianalisis melalui program excel menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen gain score Normality sebesar 0,512 dan kelompok kontrol sebesar 0,137.

Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon (Z) dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ,maka diperoleh hasil untuk kelompok eksperimen nilai Z yaitu -2,803 dengan nilai Asymp Sig = 0,05 ≤ 0,05. Hal ini berarti bahwa hipotesis nihil (H₀) yang berbunyi “Teknik *Empty Chair* (Kursi Kosong) tidak dapat meningkatkan *Self-Efficacy* Belajar siswa di SMP Negeri 1 Mattirobulu Kab. Pinrang” dinyatakan ditolak. Sehingga hipotesis kerja (H₁) yaitu “Teknik *Empty Chair* (Kursi Kosong) dapat meningkatkan *Self-Efficacy* belajar siswa di SMP Negeri 1 Mattirobulu” dinyatakan diterima. Hal ini dikarenakan diperolehnya hasil uji beda yaitu nilai Asympt Sig yang lebih kecil atau sama dengan dari taraf kesalahan yang ditetapkan yaitu sebesar 0,05. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai Z yaitu -2,805 dengan nilai Asymp Sig = 0,05 ≤ 0,05. Hal ini berarti bahwa hipotesis nihil (H₀) ditolak dan hipotesis kerja (H₁) dinyatakan diterima.

Pembahasan.

Self-Efficacy pertama kali diperkenalkan oleh Albert Bandura. Bandura mengemukakan “*Self-Efficacy* lebih kepada keyakinan seseorang atas kemampuan dirinya sendiri”(Mahmud, 2009: 24). Sedangkan Baron dan Byrne (2002) mengemukakan bahwa *Self-Efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan dan menghasilkan sesuatu.

Efikasi diri sangatlah penting dimiliki oleh setiap peserta didik, efikasi diri merupakan keyakinan diri yang dimiliki oleh seseorang terhadap kemampuannya dalam menentukan pilihan, usaha mereka untuk sukses, dan keuletan dalam berusaha untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Oleh karena itu, setiap siswa seharusnya memiliki keyakinan diri agar dapat meraih keberhasilan dan prestasi yang baik di sekolah.

Dalam hal ini *Self-Efficacy* siswa yang rendah pada siswa disebabkan oleh siswa kurang aktif dalam mengikuti pelajaran di kelas, siswa kadang apatis dengan hasil belajarnya dan siswa juga tidak mengerjakan tugas yang diberikan dan perilaku lainnya, sehingga untuk meningkatkan *Self-Efficacy* siswa yang rendah maka diberikan perlakuan berupa teknik *Empty Chair* (Kursi kosong).

Kursi kosong merupakan teknik permainan peran dimana klien memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk/berada di kursi kosong. Menurut Joyce & Sill (Safaria, 2005), teknik ini dapat digunakan sebagai suatu cara untuk memperkuat apa yang ada di pinggir kesadaran klien, untuk mengeksplorasi polaritas, proyeksi-proyeksi, serta introyeksi dalam diri klien . Kursi Kosong merupakan suatu permainan dimana peserta mengasumsikan peran dari suatu karakter khayal dan secara kolaboratif menciptakan atau mengikuti cerita. Peserta menentukan tindakan dari karakter mereka, pemeran yang didasarkan pada mereka. Di dalam aturan pemain dapat penciptaan dan penunjukan dengan bebas aneka pilihan mereka membentuk hasil dan arah menyangkut permainan itu.

Dalam hal ini dengan adanya teknik Kursi kosong akan solusi yang baik untuk dalam meningkatkan *Self-Efficacy* belajar siswa . Sejalan dengan hal tersebut di atas pada kenyataannya secara umum siswa di SMPN 1 Mattirobulu Kab. Pinrang, khususnya kelas VIII yang menjadi sampel dalam penelitian ini memiliki tingkat *Self-Efficacy* yang rendah pada saat diberikan *Pretest* atau sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *Empty Chair* (Kursi kosong).

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diperoleh data bahwa pada hakikatnya terdapat perubahan tingkat *Self Efficacy* sesudah perlakuan, hal ini dapat dilihat dari tingkat *Self Efficacy* siswa dominan berada dalam kategori sangat tinggi sebanyak 2 responden (20 %), kemudian kategori tinggi sebanyak 8 responden (80%), dan tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 123.90 dimana nilai rata-rata tersebut berada pada interval 106-130 yang berarti tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *Self Efficacy* belajar siswa di SMPN 1 Mattirobulu pada kelas VIII berada pada kategori tinggi atau meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian yang da di bab IV , maka disimpulkan bahwa,

1. Tingkat *self efficacy* (keyakinan diri) belajar siswa di SMPN 1 Mattirobulu sebelum memperoleh perlakuan berupa teknik *Empty Chair* (Kursi Kosong) berada pada kategori sedang , dan setelah mendapatkan perlakuan meningkat atau berada pada kategori tinggi.
2. Ada pengaruh yang signifikan dan positif dari teknik latihan *Empty Chair* (kursi kosong) terhadap meningkatnya *self efficacy* belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mattiro Bulu Kab. Pinrang.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka disarankan kepada ::

1. Bagi guru bimbingan konseling
Diharapkan dapat menerapkan teknik kursi kosong sebagai salah satu alternatif pemberian bantuan dalam meningkatkan *self efficacy* belajar siswa.
2. Bagi siswa, Diharapkan senantiasa menjadikan teknik kursi kosong sebagai pembentukan *self efficacy* belajar dalam meningkatkan keyakinan diri siswa dalam belajar.
3. Bagi Peneliti dan mahasiswa
Peneliti dan mahasiswa diharapkan menggunakan teknik kursi kosong yang lebih menarik untuk meningkatkan keyakinan diri peserta didik dan mengembangkan pada permasalahan yang berbeda agar dapat dijadikan sebagai bahan.

DAFTAR PUSTAKA

Abu Ahmad, 2004. *Psikologi Belajar*. Rineka Cipta: Jakarta.

Abu Ahmadi, 2004. *Psikologi Belajar Edisi Revisi*. Rineka Cipta: Jakarta.

Abu Ahmadi, 2002. *Psikologi sosial*. Rineka Cipta: Jakarta.

Abu Ahmadi & Supriyono Widodo, 2004. *Psikologi Belajar*. Rineka Cipta: Jakarta.

Abimanyu, S. 1983. *Teknik Pemahaman Individu*. FIP IKIP: Ujung Pandang.

Dewa Ketut Sukardi. 2002. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Rineka Cipta: Jakarta.

Djamarah, Syaiful Bahri, 2002. *Psikologi Belajar*. PT. Rineka Cipta: Jakarta.

Djaali, 2009. *Psikologi Pendidikan*. Bumi Aksara: Jakarta.

Ngalim Purwanto, 2006. *Psikologi Pendidikan*. Remaja Rosda Karya: Bandung.

Muhibbin Syah, 1999. *Psikologi Belajar*. Logos Wacana Ilmu: Jakarta.

Saifudin Azwar, 2010. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya Edisi Ke 2*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.

Slameto, 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhi*. Rineka Cipta: Jakarta.