

Application of Group Counselling Guidance with the Enactive Mastery Experience Technique to Improve Self-Efficacy

Rezky Fathiyah Putri Aspar¹, Nadhirotul Laily²

Universitas Muhammadiyah Gresik^{1,2}

E-mail: rezkyfathiyah@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of group counseling using the *enactive mastery experience* technique in improving students' *self-efficacy in career decision making*. The research was conducted at SMA X involving six students aged 17-18 years with low self-efficacy levels. The study applied a quasi-experimental approach with pre-test and post-test design using the Career Decision-Making Self-Efficacy (CDMSE) scale adapted from Purnama and Ernawati (2021). The intervention consisted of four group counseling stages: formation, transition, activity, and termination. The results showed a significant increase in students' self-efficacy from a mean score of 31.5 (low category) in the pre-test to 46.83 (high category) in the post-test. These findings indicate that group counseling with enactive mastery experience techniques effectively enhances students' confidence in recognizing their potential, setting career goals, and planning future education and work paths. This research suggests that group counseling can be an effective strategy for strengthening career decision-making skills among high school students.

Keywords: Conseling Group, Self Efficacy, Psychological Intervention, Mental Health



Licensees may copy, distribute, display and perform the work and make derivative works and remixes based on it only if they give the author or licensor the credits ([attribution](#)) in the manner specified by these. Licensees may copy, distribute, display, and perform the work and make derivative works and remixes based on it only for [non-commercial](#) purposes.

Pendahuluan

Dalam dunia pendidikan yang modern, peserta didik diharapkan untuk mampu menentukan arah masa depan dan kariernya secara mandiri dengan memahami potensi, minat dan kemampuan yang dimiliki. Pendidikan berperan penting dalam pembentukan karakter dan pola pikir peserta didik. Oleh karena itu, lembaga pendidikan diharapkan mampu menyediakan layanan yang mendukung perkembangan individu dan karier dari peserta didik. Layanan bimbingan dan konseling merupakan komponen penting dalam system pendidikan yang berfungsi sebagai memecahkan permasalahan pribadi, sosial, belajar maupun karier. Dalam proses pengambilan keputusan karier merupakan tahapan penting yang mempengaruhi psikologis peserta didik. Faktor penting yang berpengaruh terhadap proses keberhasilan keberhasilan peserta didik dalam menentukan arah karier ini adalah self efficacy, (Bandura, 1997) mendefinisikan self efficacy sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mencapai tujuan tertentu.

Self-efficacy merupakan kunci dalam memahami perilaku motivasi dan pencapaian peserta didik. Self-efficacy memiliki peran penting dalam cara siswa berpikir, bertindak dan mengatasi hambatan ketika dihadapkan di situasi yang menantang (Santrock, 2002). Self-efficacy yang tinggi akan percaya diri dalam menghadapi tantangan, berani dan gigih dalam meraih tujuan kariernya. Sebaliknya jika self-efficacy pada siswa rendah tentu dapat menjadi penghambat siswa dalam pengambilan

keputusan karier yang efektif dikarenakan cenderung mudah ragu, bergantung pada orang lain serta takut gagal dalam menentukan masa depan. Hambatan yang sering dirasakan oleh siswa SMA Muhammadiyah 10 GKB Gresik masih kebingungan dalam menentukan arah pendidikan ataupun pekerjaan. Maka, diperlukan intervensi yang efektif sebagai upaya meningkatkan self-efficacy peserta didik. Salah satu bentuk intervensi yang efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan melakukan konseling kelompok.

Konseling kelompok menjadi salah satu cara efektif dalam mengatasi permasalahan tersebut, melalui dinamika kelompok peserta didik dapat saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, serta dapat belajar melalui keberhasilan dan kesulitan setiap anggota. konseling kelompok memberikan ruang bagi individu untuk mengembangkan keterampilan, mengenali diri dan memperbaiki cara berfikir serta berperilaku, serta memperluas wawasan diri melalui interaksi antaranggota (Corey, 2016). Kegiatan konseling ini menggunakan teknik pendekatan *anactive mastery experience*, pada teknik ini berfokus pada pemberian pengalaman keberhasilan secara langsung, dimana individu di dorong untuk mencoba, berlatih dan berhasil dalam tugas dari hal tersebut maka akan menumbuhkan rasa percaya diri terhadap kemampuannya. Pengalaman keberhasilan merupakan sumber utama dalam membangun keyakinan pada diri seseorang Bandura (1997).

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain pre-test dan post-test untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *enactive mastery experience* dalam meningkatkan self-efficacy pengambilan keputusan karier pada siswa SMA. Subjek penelitian ini terdiri dari 6 siswa yang di pilih berdasarkan hasil asesmen dan observasi awal dari guru bimbingan konseling, seluruh peserta menunjukkan tingkat self-efficacy rendah dalam pengambilan keputusan karier pemilihan partisipan dilakukan dengan mempertimbangkan kesediaan peserta didik mengikuti rangkaian konseling kelompok.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah Career Decision-Making self-efficacy Scale (CDSME) yang diadaptasi dari purnama & Ernawati (2021), yang disusun berdasarkan teori self-efficacy Bandura (1997), yaitu *Self Appraisal, Gathering Occupational Information, Goal Selection, Planning, Problem Solving*. Proses pelaksanaan intervensi dilakukan dalam 4 tahap utama meliputi tahapan pembentukan, tahapan transisi, tahapan kegiatan dan tahapan pengakhiran. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test serta menganalisis hasil wawancara dan observasi untuk melihat perubahan tingkat self-efficacy secara menyeluruh.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Hasil yang diperoleh dari kegiatan konseling kelompok dengan teknik *anactive mastery experience* di SMA Muhammadiyah 10 GKB Gresik dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas kegiatan konseling kelompok dalam meningkatkan self-efficacy siswa terhadap keputusan karier. Kegiatan konseling kelompok terdapat empat sesi utama disetiap sesi berdurasi 90 menit dengan melibatkan siswa SMA Muhammadiyah 10 GKB Gresik kelas XII. Data pre-test dikumpulkan sebelum kegiatan konseling dimulai, sedangkan data post-test dilakukan setelah kegiatan konseling selesai.

Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan bantuan program SPSS untuk melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi. Uji ini digunakan karena jumlah sampel kecil dan data tidak berdistribusi normal, sehingga sesuai untuk desain kuasi-eksperimen dengan satu kelompok perlakuan. Berikut hasil perbandingan nilai dengan teknik *anactive mastery experience*.

Table 1.
Data Hasil Pre-Test dan Post-test Self-Efficacy

No.	Jenis Data	Type	Description	Percentage	Analysis
1	Pre-test	Kuantitatif	Nilai rata-rata awal 31,5	100% Kategori rendah	Menunjukkan rendahnya self-efficacy siswa sebelum intervensi
2	Observasi & Refleksi	Kuantitatif	Peningkatan keyakinan diri	-	Hasil refleksi dan observasi lapangan
3	Post-test CDMSE	Kuantitatif	Nilai rata-rata meningkat menjadi 46,83	100% Kategori tinggi	Menunjukkan peningkatan self-efficacy setelah konseling kelompok
4	Uji Wilcoxon	Kuantitatif	Nilai $W=0,000$ seluruh peserta mengalami peningkatan	100%	Hasil statistik efektivitas konseling kelompok

Note: Data primer pengolahan peneliti, 2025.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) = 0.000 (< 0.05), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test. Seluruh kelompok dalam teknik anactive mastery experience efektif dalam meningkatkan keyakinan dalam pengambilan keputusan karier.

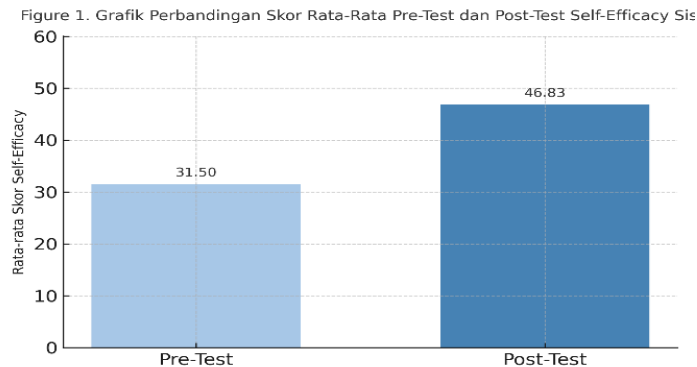
2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika konseling kelompok dilakukan dengan teknik enactive mastery experience, siswa lebih percaya diri dalam membuat keputusan karir. Skor rata-rata Career Decision-Making Self-Efficacy Scale (CDMSE) meningkat dari 31,5 pada pre-test menjadi 46,83 pada post-test. Hasil uji Rank Signed Wilcoxon juga menunjukkan nilai Sig. = 0.000 (< 0.05), yang menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara pre- dan post-test. Hasil konseling kelompok meningkatkan kepercayaan diri setiap peserta dalam mengenali potensi mereka dan membuat keputusan karir.

Hasil observasi selama proses konseling menunjukkan bahwa siswa yang awalnya pasif dan ragu untuk mengungkapkan pendapat mereka mulai menunjukkan peningkatan keterlibatan dan keterbukaan diri. Mereka juga mampu memahami minat dan bakat mereka, meningkatkan keyakinan diri, dan mengemukakan tujuan karier dan rencana untuk mencapainya. Setelah konseling selesai, peserta menunjukkan peningkatan kemampuan untuk merencanakan tindakan konkret, selain perubahan perilaku. Sementara beberapa siswa mengatakan mereka ingin melanjutkan pendidikan sesuai minat mereka selama sesi konseling, yang lain mulai membuat rencana jangka pendek untuk mencapai tujuan karir mereka.

Bandura (1997) mengemukakan teori self-efficacy, yang menjelaskan bahwa pengalaman keberhasilan yang sebenarnya adalah sumber utama pembentukan self-efficacy. Dengan mengalami kegiatan kelompok yang berhasil, siswa melihat bukti nyata bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas dan tantangan. Hal ini secara langsung meningkatkan kepercayaan diri mereka. Peningkatan self-efficacy siswa juga dipengaruhi oleh dinamika kelompok selama konseling. Konseling kelompok memungkinkan peserta untuk memperoleh pemahaman diri, mendapatkan dukungan sosial, dan belajar dari pengalaman orang lain, menurut Corey (2016). Siswa belajar untuk saling memberi dukungan dan membangun rasa percaya diri melalui interaksi dan komunikasi terbuka di antara anggota kelompok.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa konseling kelompok yang menggunakan teknik *enactive mastery experience* dapat menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan kemandirian siswa dalam pengambilan keputusan karier. Metode ini memberikan peserta pengalaman keberhasilan yang nyata, menumbuhkan rasa percaya diri, dan mendorong mereka untuk berani membuat pilihan yang sesuai dengan potensi dan tujuan hidup mereka. Oleh karena itu, konseling kelompok yang didasarkan pada pengalaman keberhasilan disarankan sebagai salah satu layanan bimbingan karier di sekolah. Ini akan membantu siswa menjadi lebih mandiri dan siap untuk karir mereka dengan cara terbaik.



Gambar 1. Grafik Perbandingan Skor Rata-Rata Pre-Test dan Post-Test Self-Efficacy

Simpulan

Penerapan konseling kelompok dengan teknik *enactive mastery experience* memberikan hubungan positif terhadap peningkatan *self-efficacy* siswa dalam pengambilan keputusan karier di SMA X Gresik. Melalui pemberian pengalaman keberhasilan secara langsung dalam dinamika kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk mengenali potensi diri, menetapkan tujuan karier, serta mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan pribadi. Hasil intervensi menunjukkan adanya peningkatan skor *Career Decision-Making Self-Efficacy* (CDMSE) dari kategori rendah menjadi tinggi, yaitu dari nilai rata-rata 31,5 pada pre-test menjadi 46,83 pada post-test, dengan nilai signifikansi uji Wilcoxon sebesar 0.000 (<0.05). Temuan tersebut memperlihatkan bahwa teknik *enactive mastery experience* berperan penting dalam menumbuhkan kepercayaan dan keyakinan diri siswa untuk mengambil keputusan karier secara mandiri dan realistis. Pelaksanaan konseling kelompok berkontribusi dalam memperkuat *self-efficacy* siswa, meningkatkan kesiapan karier, serta mendukung terciptanya kemandirian dalam menentukan arah masa depan pendidikan dan pekerjaan.

Daftar Rujukan

- Anggara, N., & Suherman, U. (2024). Optimalisasi sarana dan prasarana melalui kreativitas guru Bimbingan dan Konseling (Guru BK) dalam melaksanakan layanan Bimbingan dan Konseling (BK). *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 116–125. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6245>
- Arjanggi, R. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri terhadap perencanaan karier pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 3(1), 40–46.
- Aziz, M. T., & Widodo, L. (2023). Pengembangan Program Unggulan Di SMP Islam Sabilur Rosyad. *DAARUS TSAQOFAH Jurnal Pendidikan Pascasarjana Universitas Qomaruddin*, 1(1), 49-55.
- Aziz, M. T. (2023). Pengembangan Kurikulum Pembelajaran Bahasa Arab: Konsep dan Analisis. GAES-PACE Book Publisher.
- Aziz, M. T. (2025). Project-Based Curriculum Approach in Arabic Language Learning: Case Studies and Best Practices. *Journal of Practice Learning and Educational Development*, 5(1), 32-38.

- Betz, N.E. (1992). Counseling uses of career self-efficacy theory . *Career Development Quarterly*, 41, 22-26.
- Billiny, A. S., & Saman, A. (2020). Konseling kelompok dengan teknik enactive mastery experience untuk meningkatkan career decisionmaking self-efficacy siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan*, 8(2), 97-104.
- Mardlia, D., & Kusumandari, L. (2022). Self-efficacy dan pengambilan keputusan karier siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 44-55.
- Mardlia, D., & Kusumandari, R. (2022). Self Efficacy dan Pengambilan Keputusan Karier pada Siswa. *INNER: Journal of Psychological Research*.
- Saman, A. (2017). Konseling karier dalam mengembangkan self-efficacy pengambilan keputusan karier siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 5(2), 81-90. Sundah, A. J. A., & Raya, M. H. (2021). Improve Insight Self-Meaning Life in
- Taylor, K. M., & Betz, N. E. (1983). Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 23(3), 329-345.
- Yulianti, E. (2019). Hubungan self efficacy dengan perencanaan karir siswa SMA Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 120- 130. [Neliti link: <https://www.neliti.com/id/publications/>]

Acknowledgment

The author would like to express sincere gratitude to the Faculty of Psychology. Universitas Muhammadiyah Gresik, for providing continuous support and the opportunity to conduct this internship and research project. Special thanks are extended to the Guidance and Counseling teacher and all students of SMA Muhammadiyah 10 GKB Gresik for their active participation and excellent cooperation throughout the group counseling sessions. The author also wishes to thank the field supervisor and academic advisor for their valuable guidance, encouragement, and constructive feedback during the preparation of this report and manuscript. It is hoped that the findings of this study will contribute to the development of school guidance and counseling services and enhance students self-efficacy in career decision-making.