

## **BEST PRACTICE PENGGUNAAN CYBER COUNSELING DALAM MENINGKATKAN SELF EFFICACY SISWA DI ERA PANDEMI**

**SUPRAPTINI**

SMA Negeri 1 Tanjungsari

E-mail : [supraptini445@gmail.com](mailto:supraptini445@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Tujuan penulisan *Best Practice* ini adalah untuk : 1) Membantu individu agar dapat mencapai kehidupan dengan *success identity*, yaitu memilikikualitas pribadiyang memahami realitas,dalam pemenuhan kebutuhannya dengan kerangka kerja yang telah ditentukan. 2) Melatih siswa tentang apa yang seharusnya dilakukan, dengan mempergunakan norma yang berlaku, bertingkah laku secara tanggung jawab, serta memahami dan mampu menghadapi kenyataan. 3) Pembimbingan dan layanan Konsultasi siswa melalui *Cyber Counseling*. *Cyber Counseling* merupakan layanan Konseling secara online,dengan alat bantu yang terhubung dengan jaringan internet. Pemilihan *Cyber Counseling* ini didasarkan pada situasi yang belum memungkinkan kegiatan dilakukan secara optimal dengan tatap muka terkait pandemi Covid 19, diharapkan layanan dasar yang dibutuhkan siswa dapat terpenuhi. *Cyber Counseling* efektif digunakan dalam kegiatan layanan bimbingan dan konseling di masa pandemi, dengan keberhasilan yang diperoleh dalam pelaksanaan pembimbingan mencapai 76.32 % , dan terdapat 21.06 % menyumbang keberhasilan kegiatan dari prosentase sebelumnya, yakni 55.26 % . Terdapat 23.68 % siswa memutuskan untuk pilihan karir, dan 5.26% masih perlunya pembimbingan. Bimbingan dan Konseling sebagai bagian integral yang tidak terpisahkan dari sistem pendidikan memiliki peran penting dan strategis dalam mendukung pencapaian tujuan pendidikan yang holistik. Keegiatannya memberikan bantuan kepada klien dalam memahami diri dan lingkungan, memilih, menentukan serta menyusun rencana sesuai dengan konsep diri dan tuntutan lingkungan berdasarkan norma-norma yang berlaku.Intervensi layanan Bimbingan Konseling bersifat layanan dasar, sehingga walaupun pelaksanaan layanan dilakukan secara klasikal dan kelompok, tetap memperhatikan adanya *individual defferent*.

**Kata Kunci :** *Self Efficacy*, Layanan Bimbingan Konseling, *Cyber Counseling*

### **ABSTRACT**

The purpose of writing this Best Practice is to: 1) Help individuals to achieve a life with a success identity, namely having personal qualities that understand reality, in fulfilling their needs with a predetermined framework. 2) Train students about what should be done, using applicable norms, behaving responsibly, and understanding and being able to face reality. 3) Guidance and Consultation services for students through Cyber Counseling. Cyber Counseling is an online counseling service, with tools connected to the internet network. The selection of Cyber Counseling is based on a situation that does not allow activities to be carried out optimally face to face related to the Covid 19 pandemic, it is hoped that the basic services needed by students can be fulfilled. Cyber Counseling is effectively used in guidance and counseling service activities during the pandemic, with the success obtained in the implementation of mentoring reaching 76.32%, and 21.06% contributing to the success of the activity from the previous percentage, which was 55.26%. There are 23.68% of students who decide to choose a career, and 5.26% still need mentoring. Guidance and Counseling as an integral and inseparable part of the education system has an important and strategic role in supporting the achievement of holistic educational goals. Its activities provide assistance to clients in understanding themselves and their environment, selecting, determining and compiling plans in accordance with self-concept and environmental demands based on applicable norms. Pay attention to individual differences.

**Keywords:** Self Efficacy, Counseling Guidance Service, Cyber Counseling

## PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia tak lepas dari berbagai masalah. Satu masalah terpecahkan, masalah lain pun akan muncul, ada masalah yang sederhana dan ada masalah yang kompleks. Namun pada dasarnya manusia menghendaki terlepasnya dari berbagai masalah yang sedang dihadapi. Merupakan suatu kenyataan bahwa setiap manusia itu berbeda-beda kemampuannya dalam menghadapi setiap permasalahan yang terjadi pada dirinya. Perkembangan teknologi dan komunikasi memberi kemudahan dan memperluas ruang gerak masyarakat dewasa ini, sehingga hampir sebagian besar aktivitas tidak lagi dibatasi oleh ruang dan waktu, kapan dan dimana saja. Pendidikan ideal adalah pendidikan yang tidak hanya mengantarkan siswa mendapatkan nilai ujian yang tinggi, melainkan pendidikan yang bisa membentuk kepribadian siswa secara utuh. Terjadinya masalah gangguan kepribadian pada siswa seperti kecemasan, ketakutan, rendah diri, malas, sebagai efek dari adanya hambatan, tekanan, baik dari teman, orang tua, dan lingkungan, maka akan menyebabkan kehidupan efektif sehari-hari menjadi terganggu (KES-T).

Efikasi diri adalah keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi atau memecahkan masalah dengan efektif. Efikasi diri juga merupakan keyakinan diri sendiri terhadap kemampuan untuk berhasil dan sukses. Hal tersebut menunjukkan perlu kiranya memberikan pendampingan pada siswa sebagai upaya dalam mencari solusi terhadap permasalahan melalui layanan Bimbingan individu dan kelompok, yakni dalam mempersiapkan dan menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan pada pemilihan program studi dan perguruan tinggi yang akan dipilih bagi kelas XII. Penulisan *Best Practice* ini memberikan gambaran bahwa pelaksanaan layanan bimbingan konseling pada siswa di era situasi covid 19 dilakukan secara daring dengan metode *Cyber Counseling*, sehingga diharapkan layanan dasar bagi siswa dapat terpenuhi.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut, dapatlah dirumuskan bagaimana penerapan media *Cyber Counseling* dalam peningkatan *Self Efficacy* siswa ? dan seberapa keefektifan media *Cyber Counseling* yang digunakan dalam pembimbingan di era pandemi covid 19 ? Seiring dengan rumusan masalah yang ada, maka dapat diuraikan tujuan dalam penelitian tindakan ini, antara lain : 1) Membantu individu agar dapat mencapai kehidupan dengan *success identity*, yaitu memiliki kualitas pribadi yang memahami realitas, dalam pemenuhan kebutuhannya dengan kerangka kerja yang telah ditentukan, 2) Melatih siswa tentang apa yang seharusnya dilakukan, dengan mempergunakan norma yang berlaku, bertingkah laku secara tanggung jawab, serta memahami dan mampu menghadapi kenyataan.

## METODE PELAKSANAAN

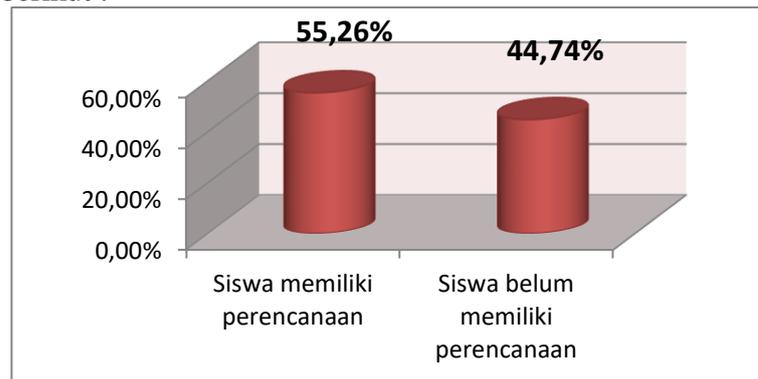
Sasaran kegiatan ini adalah peserta didik SMA Negeri 1 Tanjungsari kelas XII, berupa pembimbingan dan pemanduan pada siswa terkait *Self Efficacy* terhadap perencanaan setelah lulus. Pembimbingan dan pemanduan digunakan metode *Cyber Counseling*, yang merupakan salah satu model konseling bersifat virtual, berlangsung melalui bantuan koneksi internet dimana konselor dan konseli tidak hadir secara fisik pada ruang dan waktu yang sama. Proses konseling berlangsung melalui internet dalam bentuk web-site, e-mail, facebook, video conference, massanger, WhatsApp dan ide inovatif lainnya (Pasmawati, 2016). Penggunaan *Cyber Counseling* memerlukan persiapan, bisa dengan membuat pengumuman dulu beberapa hari menjelang kegiatan, harapannya bisa menemukan waktu yang tepat dan siswa pun bisa mempersiapkan diri (termasuk mencari tempat yang bisa akses jaringan dan android untuk ikut *Cyber Counseling*). Pada pelaksanaan kegiatan tindakan ini penetapan penggunaannya lebih sering menggunakan WhatsApp interaktif, yang secara umum disebut sebagai kulwap/kuliah via WhatsApp. Pemilihan penggunaan WhatsApp interaktif sebagai bagian dari *Cyber Counseling* tetap menggunakan prinsip adanya kerelaan dari kedua belah pihak, baik dari siswa maupun dari guru. Dengan cara ini bisa lebih efektif (80% siswa aktif) dibanding kita sekedar ngobrol di group WhatsApp siswa yang sudah ada. Tahapan *Cyber Counseling*, juga sama halnya seperti tahapan konseling pada umumnya, yang terdiri dari lima tahapan,

yaitu tahap pengantaran/persiapan, Penafsiran/pemberian makna, Pembinaan, dan penilaian/pengakhiran.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

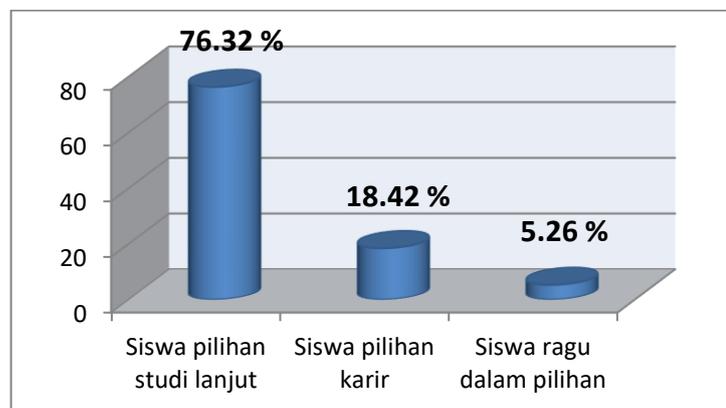
Lingkup Bimbingan dan Konseling di sekolah mencakup upaya bantuan yang meliputi bidang bimbingan pribadi, bimbingan Sosial, bimbingan belajar dan bimbingan karier. Di era situasi pandemi saat ini, yang belum juga diketahui kapan akan usai, siswa kelas XII mengalami berbagai masalah dalam perencanaan setelah lulus, dan efikasi dirinya menurun. Sebagai gambaran awal, dari 100 % siswa tersebut adanya 44.74 % siswa belum memiliki rencana atau gambaran dalam studi lanjut. Kondisi awal siswa dapat digambarkan melalui diagram sebagai berikut :



**Gambar 1. Kondisi awal sebelum kegiatan**

*Cyber Counseling* merupakan salah satu metode yang hadir dan bisa digunakan untuk memberikan pembimbingan secara daring, dengan alat bantu terakses jaringan internet. *Cyber Counseling* merupakan media yang cocok digunakan disaat situasi yang tidak memungkinkan kegiatan dilakukan secara langsung/tatap muka. Penggunaan media *Cyber Counseling* ini menunjukkan hasil yang mampu untuk melaksanakan pembimbingan pada siswa, dan tetap memerlukan persiapan. Bisa dengan membuat pemetaan terlebih dahulu, membuat group WhatsApp, dan membuat pengumuman, yang harapannya bisa menemukan waktu yang tepat dan anak-anak pun bisa mempersiapkan diri (termasuk mencari tempat yang bisa akses jaringan dan android untuk ikut *Cyber Counseling*). Dalam *Cyber Counseling* ini lebih banyak mengarah pada penggunaan WhatsApp interaktif, dengan pertimbangan penyesuaian situasi dan kondisi siswa, yang tidak semua akses internetnya lancar. Dengan cara ini bisa lebih efektif, dimana siswa lebih aktif dibanding sekedar ngobrol di group WA siswa yang sudah ada.

Keberhasilan dalam kegiatan layanan dapat digambarkan melalui diagram sebagai berikut :



**Gambar 2. Hasil Setelah Kegiatan**

**Pembahasan**

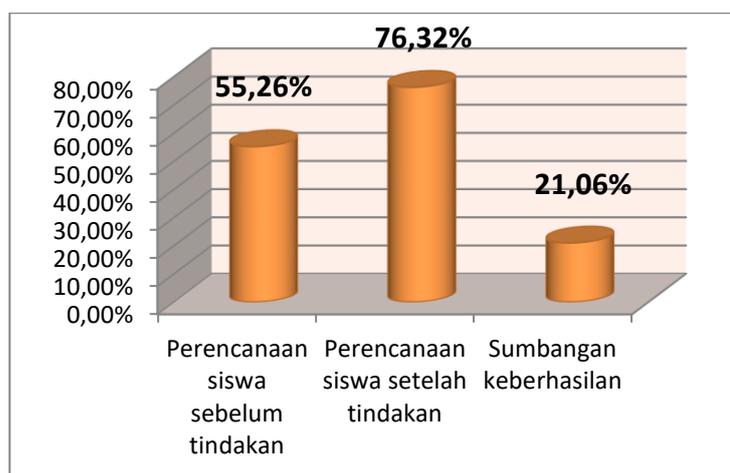
*Self Efficacy* merupakan suatu kepercayaan (keyakinan) mengenai kemampuan dirinya dalam mengatur, melakukan sesuatu untuk mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu, dan mengimplementasi tindakan untuk mencapai kecakapan tertentu. Jika seseorang percaya bahwa tidak memiliki kekuatan untuk memproduksi suatu hasil, maka orang tersebut tidak akan berusaha untuk melakukan tindakan, dan jika seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi maka diyakini seseorang itu akan mampu mencapai hasil yang diinginkan ( selain itu mereka lebih giat dan lebih tekun dalam berusaha). *Self Efficacy* memainkan peran dalam cara berpikir, bagaimana bertindak, dan bagaimana perasaan tentang tempat, dan menentukan tujuan yang akan dicapai, serta bagaimana merefleksikan kinerja diri sendiri. Bandura (1986) dalam Suseno (2012), mengemukakan bahwa perbedaan tingkat efikasi diri dipengaruhi beberapa faktor, yaitu: 1) Sifat tugas yang dihadapi, semakin kompleks dan sulit suatu tugas bagi seseorang maka semakin besar keraguan terhadap kemampuannya, dan begitu sebaliknya, 2) Intensif eksternal, yaitu adanya hadiah (reward) yang diterima akan meningkatkan efikasi dan motivasi dirinya, 3) Status seseorang dalam lingkungan. Status sosial tinggi membuat seseorang memperoleh penghargaan lebih dari orang lain sehingga memberikan pengaruh terhadap efikasi dirinya, dan 4) Informasi tentang kemampuan diri. Efikasi diri akan meningkat jika seseorang memperoleh informasi yang positif tentang dirinya, dan efikasi diri akan menurun jika seseorang mendapatkan informasi negatif mengenai kemampuannya.

Berbicara tentang layanan Bimbingan dan Konseling, dalam POP BK disebutkan bahwa layanan Bimbingan dan Konseling dapat diselenggarakan secara langsung dan melalui media. Secara ringkas, ditunjukkan dalam sebuah tabel berikut :

**Tabel 1. Media Layanan Bimbingan dan Konseling**

METODE/CARA LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING			
LAYANAN LANGSUNG		LAYANAN MELALUI MEDIA	
1	Konseling Individu	1	Melalui papan bimbingan
2	Konseling Kelompok	2	Kotak masalah
3	Bimbingan Kelompok	3	Pengembangan media, seperti: (inovatif) seperti : Leaflet, Poster, booklet, banner, web Blog, video interaktif, photo Voice,dll dengan memperhatikan dukungan fasilitas/sarana, setting, penempatan, struktur, media, dan daya tarik.
4	Bimbingan Klasikal		
5	Bimbingan Kelas besar/ Lintas kelas		
6	Konsultasi		
7	Kolaborasi		
8	Alih tangan kasus		
9	Kunjungan rumah		
10	Advokasi		
11	Konfrensi kasus		

Lingkup Bimbingan dan Konseling di sekolah mencakup upaya bantuan yang meliputi bidang bimbingan pribadi, bimbingan Sosial, bimbingan belajar dan bimbingan karier. Penggunaan metode *Cyber Counseling* dalam layanan Bimbingan dan Konseling mampu meningkatkan *self efficacy* siswa, dengan sumbangan keberhasilan sebesar 21.06 %. Secara lebih jelas dapat digambarkan melalui diagram berikut :



**Gambar 3. Sumbangan keberhasilan**

## KESIMPULAN

Arah kerja Bimbingan dan Konseling di tengah pandemi maupun era normal terdapat dua poin utama yakni, memandirikan pemecahan masalah siswa dan memperkuat kesehatan mental siswa, yang bersifat *For All*, sehingga tidak hanya terpusat pada siswa yang bermasalah. Agar tetap bisa memberikan layanan dalam situasi yang tidak memungkinkan bisa bertemu secara langsung/tatap muka, maka kegiatan layanan harus inovatif dan kreatif.

*Self Efficacy* merupakan proses menumbuhkan rasa percaya diri, akan kemampuan yang dimiliki dalam keberhasilan pencapaian tujuan yang diharapkan. Pelaksanaan *Cyber Conseling*, merupakan salah satu media layanan yang cocok digunakan dalam membantu permasalahan terkait kurangnya percaya diri pada siswa di era pandemi ini. Pemilihan penggunaan WhatsApp interaktif sebagai bagian dari *cyber counseling* mampu menyumbang ketercapaian lebih efektif dibandingkan dengan hanya ngobrol biasa dengan siswa pada group WhatsApp yang sudah ada.

Penggunaan *Cyber Counseling* mampu menyumbang keberhasilan peningkatan *self efficacy* siswa sebesar 21.06% dari sebelumnya. Untuk ketercapaian dari target yang diprogramkan tentu saja tidak akan tercapai 100%, akan tetapi dalam situasi yang tidak memungkinkan guru Bimbingan dan Konseling mengadakan pertemuan secara tatap muka, siswa sudah merasa adanya kehadiran guru Bimbingan dan Konseling dalam menemani, mendampingi mereka saat siswa menemui permasalahan ataupun kendala lain yang membutuhkan pemberian solusi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asrofi. (2020). Arah Kerja Konseling Siswa di Era New Normal. Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta, <https://uns.ac.id/id/uns-update/guru-besar-bk-uns-paparkan-arrah-kerja-konseling->
- Fahrozin. M. (2020). Peran Guru BK di Era Pandemi COVID-19. Webinar. UNY <http://fip.uny.ac.id/berita/webinar-peran-guru-bk-di-era-pandemi-covid-19>
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Guru dan Tenaga Kependidikan. (2016). Panduan Oprasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA): Jakarta
- Marjohan. (2013). Kepatuhan Siswa terhadap Disiplin dan Upaya Guru BK dalam Meningkatkan melalui Layanan Informasi. Jurnal Ilmiah Konseling, Volume 2, No 1, Januari 2013 (220-224).
- Nadiarenita, AA dkk (2017) Pengembangan Paket Perencanaan Studi Lanjut dengan Model *Creative Problem Solving* Bagi Siswa Sekolah Menengah Atas, Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 2(1), 2017, 18–25

- Nurhayati. (2020). Metode Pembelajaran Daring/ E-Learning Yang Efektif. Artikel. Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan Konseling. Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja Indonesia.
- Pasmawati, H. Cyber Counseling Sebagai Metode Pengembangan Layanan Konseling Di Era Global. Jurnal Syi'ar. Vol. 16 No. 1. 2016, hal. 46.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111. (2014). Pedoman Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sadikin. A .Dkk. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi , 06 ( 02), 214 – 224.
- Setiyanie. A. (2020). Cyber Counseling Bagi Gen Z Pada Masa New Normal. Webinar. Universitas Harapan Bangsa (UHB) Purwokerto, Banyumas, Jawa Tengah. <https://republika.co.id/berita/qd7na5428/normal-baru-guru-bk-bisa-terapkan-konseling-siber>
- Setyosari, P. (2007). Pembelajaran Sistem Online: Tantangan dan Rangsangan. Majalah Ilmiah Pembelajaran 2, 1-10. <https://journal.uny.ac.id/index.php/mip/article/view/5992>
- Sofyana .L & Rozaq.A . (2019). Pembelajaran Daring Kombinasi Berbasis WhatsApp pada Kelas Karyawan Prodi Teknik Informatika Universitas PGRI Madiun.. Jurnal Nasional Pendidikan Teknik Informatika. 8 (1),81-86.
- Suseno & Ni'mah M. (2012). Pengaruh Pelatihan Komunikasi Interpersonal Terhadap Efikasi Diri Sebagai Pelatih Pada Mahasiswa, Cetakan ke 1. Jakarta Pusat: Kementerian Agama Republik Indonesia.