

## Efektivitas Konseling Naratif untuk Meningkatkan Self-Efficacy Murid di SMP Negeri 2 Pattallassang Kabupaten Gowa

Nabila<sup>1✉</sup>, Abdul Saman<sup>2</sup>, Aswar<sup>3</sup>, Maslina<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

✉ Corresponding author ([bilanabila0802@gmail.com](mailto:bilanabila0802@gmail.com))

Received: May 8, 2026. Accepted: May 30, 2026. Published: May 31, 2026

This work is licensed under [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



### ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih adanya murid yang mengalami kendala dalam pengembangan self-efficacy di SMP Negeri 2 Pattallassang Kabupaten Gowa. Rendahnya self-efficacy ditunjukkan melalui keraguan terhadap kemampuan diri, kurang percaya diri dalam pembelajaran, serta mudah menyerah ketika menghadapi tugas akademik. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas konseling naratif dalam meningkatkan self-efficacy murid. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen semu (quasi experiment) menggunakan desain pretest-posttest non-equivalent control group design. Sampel penelitian berjumlah 14 murid yang dipilih menggunakan teknik proportional random sampling dan dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data menggunakan skala self-efficacy, observasi, dan wawancara. Perlakuan diberikan melalui layanan konseling naratif dalam bentuk konseling kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling naratif efektif dalam meningkatkan self-efficacy murid. Setelah diberikan perlakuan, murid pada kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan keyakinan diri, keberanian menghadapi tantangan, dan ketekunan dalam menyelesaikan tugas. Dengan demikian, konseling naratif dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan self-efficacy murid di sekolah.

**Kata Kunci:** Konseling Naratif; Self-efficacy; Konseling Kelompok; Murid SMP; Bimbingan dan Konseling

### ABSTRACT

*This study was motivated by the presence of students who experienced difficulties in developing self-efficacy at SMP Negeri 2 Pattallassang. Low self-efficacy was indicated by students' doubts about their abilities, lack of confidence in learning activities, and tendency to give up easily when facing academic tasks. This study aimed to determine the effectiveness of narrative counseling in improving students' self-efficacy. The study employed a quantitative approach with a quasi-experimental design using a pretest-posttest non-equivalent control group design. The research sample consisted of 14 students selected through proportional random sampling and divided into experimental and control groups. Data were collected using a self-efficacy scale, observation, and interviews. The treatment was carried out through narrative counseling in the form of group counseling sessions. The results showed that narrative counseling was effective in improving students' self-efficacy. After the treatment, students in the experimental group demonstrated increased self-confidence, courage in facing challenges, and persistence in completing tasks. Therefore, narrative counseling can be used as an alternative guidance and counseling service to improve students' self-efficacy in schools.*

**Keywords:** Narrative Counseling; Self-efficacy; Group Counseling; Junior High School Students; Guidance and counseling

## PENDAHULUAN

Pendidikan tidak hanya berorientasi pada penguasaan pengetahuan dan keterampilan akademik, tetapi juga pada pengembangan aspek psikologis murid yang mendukung keberhasilan belajar. Salah satu aspek psikologis yang memiliki peran penting dalam proses pembelajaran adalah self-efficacy. Self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu<sup>1</sup>. Dalam konteks pendidikan, self-efficacy memengaruhi cara murid berpikir, bersikap, dan bertindak dalam menghadapi tugas maupun tantangan belajar<sup>2</sup>. Murid yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung lebih percaya diri, berani mencoba, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Sebaliknya, murid dengan self-efficacy rendah cenderung ragu terhadap kemampuan dirinya, kurang aktif dalam pembelajaran, dan mudah menyerah ketika menghadapi hambatan<sup>3</sup>. Teori self-efficacy yang dikemukakan oleh Albert Bandura menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya akan memengaruhi perilaku, motivasi, dan keberhasilan dalam mencapai tujuan<sup>4</sup>.

Fenomena self-efficacy murid menunjukkan kondisi yang berbeda-beda pada setiap konteks pendidikan. Wijaya mengemukakan bahwa sebagian murid sebenarnya memiliki potensi akademik yang baik, namun tidak mampu memaksimalkan kemampuannya secara optimal karena rendahnya self-efficacy<sup>5</sup>. Temuan tersebut diperkuat oleh Pratiwi dan Karneli yang menyatakan bahwa murid dengan self-efficacy rendah cenderung menghindari tanggung jawab, merasa tidak mampu, dan kurang percaya diri meskipun memiliki potensi yang baik<sup>6</sup>. Penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat self-efficacy murid bervariasi pada setiap lingkungan pendidikan. Maharani dan Purnama menemukan bahwa 2,5% murid berada pada kategori self-efficacy rendah, 55% kategori sedang, dan 42,5% kategori tinggi<sup>7</sup>, sedangkan penelitian Asigim menunjukkan bahwa sebagian besar

---

<sup>1</sup> S. W. Aprillianti dan D. K. Dewi, "Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa di SMA X Relationship Between Self-Efficacy and Academic Achievement in Students at SMA X," *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 13, no. 2 (2022): 195–213.

<sup>2</sup> S. Arifin, "Konseling Sufistik-Narrative Therapy Melalui Literasi Karya KHR As'ad Syamsul Arifin Untuk Mengurangi Social Phobia dalam Moderasi Dakwah Santri," *Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan* 9 (2022): 36–47.

<sup>3</sup> J. Asigim, "Profil Self Efficacy Akademik Siswa dan Implikasinya Bagi Layanan Dasar Bimbingan Belajar: Studi Deskriptif Terhadap Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021," 2022, <http://repository.upi.edu>

<sup>4</sup> Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (New York: Freeman, 1997).

<sup>5</sup> F. Fajar, "Pengembangan Media Daily Journal Konseling Naratif untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa di UPT SMA Negeri 13 Bone," *Pinisi Journal of Education* (2023): 1–15, <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/33863>

<sup>6</sup> N. Karmila dan S. Raudhoh, "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kemandirian Belajar Siswa," *Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 5, no. 1 (2021): 36–39, <https://doi.org/10.55215/pedagonal.v5i1.2692>

<sup>7</sup> I. A. Maharani dan I. Purnama, "The Influence Of Self-Efficacy On Students' Academic Achievement," *Jurnal Pendidikan Bahasa Inggris Indonesia* 11, no. 2 (2023): 56–67, <https://doi.org/10.23887/jpbi.v11i2.2645>

murid memiliki self-efficacy tinggi dengan persentase mencapai 86,8%<sup>8</sup>. Variasi tersebut menunjukkan bahwa kondisi self-efficacy murid dipengaruhi oleh lingkungan belajar, pengalaman akademik, dan dukungan sosial yang diterima murid.<sup>9</sup>

Fenomena tersebut juga ditemukan di SMP Negeri 2 Pattallassang. Berdasarkan hasil survei awal melalui penyebaran skala self-efficacy pada 19 April 2025 terhadap 184 murid kelas VII, ditemukan bahwa sebanyak 28 murid atau sekitar  $\pm 15,2\%$  mengalami kendala dalam pengembangan self-efficacy. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian murid masih ragu terhadap kemampuan dirinya, kurang berani mengemukakan pendapat di kelas, serta mudah menyerah ketika menghadapi tugas akademik. Selain itu, hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling menunjukkan bahwa rendahnya self-efficacy murid tampak pada aspek magnitude, strength, dan generality. Murid memandang tugas akademik sebagai sesuatu yang sulit, memiliki keyakinan diri yang rendah, serta menunjukkan perilaku pasif dalam berbagai situasi pembelajaran. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara harapan perkembangan self-efficacy murid dengan kondisi nyata di lapangan sehingga diperlukan intervensi yang tepat melalui layanan bimbingan dan konseling.

Salah satu pendekatan yang dinilai relevan untuk membantu meningkatkan self-efficacy murid adalah konseling naratif. Konseling naratif memandang individu sebagai pribadi yang terpisah dari masalahnya dan menekankan pada proses membangun kembali cerita diri yang lebih positif dan memberdayakan<sup>10</sup>. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konseling naratif efektif dalam membantu individu meningkatkan pemahaman diri dan keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Reswara meneliti efikasi diri pengambilan keputusan karir melalui konseling karir naratif<sup>11</sup>, sedangkan penelitian Fajar menunjukkan bahwa penggunaan jurnal harian dalam konseling naratif membantu murid membangun keyakinan baru terhadap kemampuan akademiknya<sup>12</sup>. Penelitian Yusuf juga menjelaskan bahwa proses eksternalisasi masalah dan pembentukan cerita diri yang lebih positif dapat meningkatkan kepercayaan diri murid dalam menyelesaikan tugas akademik<sup>13</sup>.

---

<sup>8</sup> U. Pratiwi dan Y. Karneli, "Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling," *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara* 2, no. 2 (2024): 60–66, <https://doi.org/10.38035/jpsn.v2i2.168>

<sup>10</sup> A. D. Wijaya, "Dampak Rendahnya Self Efficacy Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Studi Literatur," *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 4, no. 2 (2024): 115–126, <https://doi.org/10.56185/jubikops.v4i2.768>

<sup>11</sup> A. M. D. Reswara, "Efektivitas Career Construction Therapy Berbasis Naratif dalam Meningkatkan Efikasi Diri Pengambilan Keputusan Karir pada Remaja," *Journal of Applied in Cognitive Behavioral Science* 1, no. 1 (2025): 1, <https://journal.nalatama.org/index.php/jacobs/article/view/4>

<sup>12</sup> A. Sahin, R. Ernawati, R. Amalia, R. Z. Dalimunthe, A. R. Pautina, S. Maghfur, D. Chairunnisa, dan A. F. Alfayyadi, "Self-Efficacy Pada Siswa: Systematic Literatur Review," *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 2 (2024): 627–639, <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5549>

<sup>13</sup> A. Yusuf, "Penerapan Konseling Naratif Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa Dalam Mengerjakan Tugas," *Jurnal Panrita* 2, no. 1 (2021): 38–46, <https://doi.org/10.35906/panrita.v2i1.161>

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan konseling naratif untuk meningkatkan self-efficacy murid SMP secara lebih menyeluruh yang mencakup aspek akademik, sosial, emosional, dan personal melalui setting konseling kelompok tanpa menggunakan media khusus. Penelitian sebelumnya umumnya berfokus pada efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier atau menggunakan media pendukung tertentu dalam proses konseling naratif.

Sedangkan pada penelitian ini secara khusus mengukur perubahan tingkat self-efficacy murid sebelum dan sesudah diberikan intervensi konseling naratif. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada konteks murid SMP yang masih terbatas dikaji dalam penelitian konseling naratif, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling naratif dalam meningkatkan self-efficacy murid di SMP Negeri 2 Pattallassang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dalam pengembangan kajian bimbingan dan konseling, khususnya terkait penerapan konseling naratif untuk meningkatkan self-efficacy murid. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan memberikan manfaat praktis bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam membantu murid mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan konseling naratif terhadap peningkatan self-efficacy murid.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) menggunakan desain *pretest-posttest non-equivalent control group design*<sup>14</sup>. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Pattallassang dengan tujuan mengetahui efektivitas konseling naratif dalam meningkatkan self-efficacy murid. Penelitian melibatkan dua variabel, yaitu konseling naratif sebagai variabel independen dan self-efficacy sebagai variabel dependen. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa konseling naratif, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Kedua kelompok diberikan pretest dan posttest untuk mengetahui perubahan tingkat self-efficacy murid sebelum dan sesudah perlakuan.

Populasi penelitian berjumlah 28 murid kelas VII yang teridentifikasi memiliki self-efficacy rendah berdasarkan hasil penyebaran skala awal. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 14 murid yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 7 murid pada kelompok eksperimen dan 7 murid pada kelompok kontrol. Pembagian kelompok dilakukan menggunakan teknik ganjil-genap.

---

<sup>14</sup> K. Kadir, *Statistika Terapan Konsep, Contoh, dan Analisis Data dengan Program SPSS* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2015)

Instrumen penelitian terdiri atas skala self-efficacy, lembar observasi, dan pedoman wawancara. Skala self-efficacy disusun berdasarkan aspek magnitude, strength, dan generality dengan lima alternatif jawaban. Instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,914 sehingga instrumen dinyatakan reliabel. Observasi digunakan untuk mengamati aktivitas murid selama pelaksanaan konseling naratif, sedangkan wawancara dilakukan untuk memperoleh data pendukung terkait kondisi self-efficacy murid<sup>15</sup>.

Pemberian perlakuan dilakukan melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan konseling naratif dalam beberapa pertemuan. Tahapan konseling meliputi mengingat narasi, mengobjektifkan narasi, mensubjektifkan narasi, memetaforisasikan narasi, memproyeksikan narasi, dan pengakhiran. Melalui proses tersebut, murid diberikan kesempatan untuk mengungkapkan pengalaman dan membangun narasi diri yang lebih positif.

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat self-efficacy murid melalui kategorisasi skor, sedangkan statistik inferensial digunakan untuk menguji efektivitas konseling naratif terhadap peningkatan self-efficacy murid menggunakan uji *paired sample t-test*<sup>16</sup>.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling naratif dalam meningkatkan self-efficacy murid di SMP Negeri 2 Pattallassang. Data penelitian diperoleh melalui pemberian skala self-efficacy kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tahap pretest dan posttest. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial untuk mengetahui gambaran tingkat self-efficacy murid serta pengaruh layanan konseling naratif terhadap peningkatan self-efficacy murid. Adapun hasil penelitian dipaparkan sebagai berikut.

### Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan self-efficacy murid pada kelompok eksperimen setelah diberikan layanan konseling naratif. Sebelum perlakuan, sebagian besar murid berada pada kategori rendah. Setelah perlakuan diberikan, tingkat self-efficacy murid mengalami peningkatan ke kategori sedang dan tinggi.

---

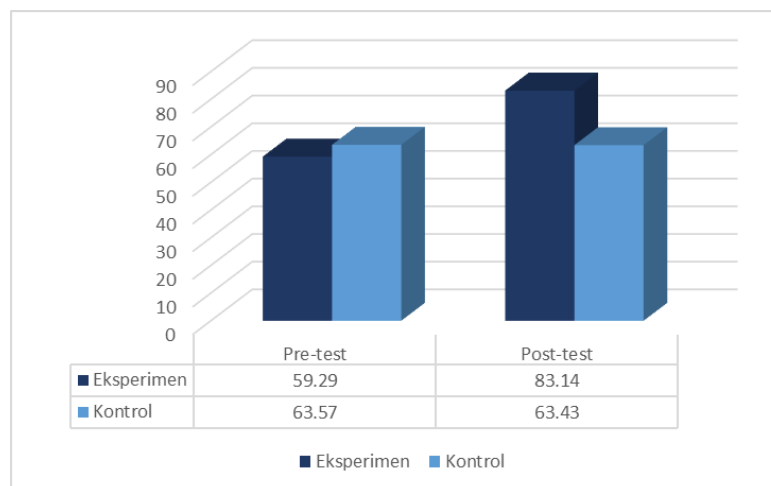
<sup>15</sup> P. G. Subhaktiyasa, "Evaluasi Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif: Sebuah Studi Pustaka," *Journal of Education Research* 5, no. 4 (2024): 5599–5609

<sup>16</sup> D. A. Rahmani, Risnawati, dan M. F. Hamdani, "Uji T-Student Dua Sampel Saling Berpasangan/Dependent (Paired Sample t-Test)," *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia* 4, no. 2 (2025): 568–576.

**Tabel 1. Hasil Pretest dan Posstest Self-Efficacy Kelompok Eksperimen**

Kelompok	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Eksperimen	-13,71429	-3,273	6	0,017	Signifikan
Kontrol	-0,14286	-0,043	6	0,967	Tidak Signifikan

Berdasarkan tabel tersebut, kelompok eksperimen memperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,017 < 0,05$  sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest setelah diberikan perlakuan berupa konseling naratif. Hal ini menunjukkan bahwa self-efficacy murid pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan setelah pelaksanaan konseling naratif. Sementara itu, kelompok kontrol memperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,967 > 0,05$  yang menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Dengan demikian, kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan self-efficacy yang signifikan karena tidak diberikan perlakuan.



**Gambar 1. Grafik Perbedaan Rata-Rata Skor Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen dan Kontrol.**

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, terlihat bahwa rata-rata skor self-efficacy murid pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan setelah diberikan layanan konseling naratif, yaitu dari 59,29 menjadi 83,14. Sementara itu, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan, yaitu dari 63,57 menjadi 63,43. Hasil tersebut menunjukkan bahwa konseling naratif memberikan pengaruh terhadap peningkatan self-efficacy murid.

#### **Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas**

Instrumen penelitian terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan pada sampel penelitian. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui kelayakan item pernyataan pada skala self-efficacy. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa item-item pernyataan pada instrumen memiliki nilai  $r$  hitung lebih besar daripada  $r$  tabel sehingga seluruh item dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian.

Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha. Hasil pengujian menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,914 sehingga instrumen penelitian dinyatakan memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi.

### Hasil Uji Normalitas

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 orang. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest dan posttest pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga data penelitian dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis data dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik yaitu paired sample t-test.

### Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan skor self-efficacy sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen.

**Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample T-Test**

Variabel	t	df	Sig.(2-tailed)	Mean Difference	Keterangan
Posttest Self-Efficacy	11,157	12	0,000	48,000	Signifikan

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian perlakuan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa konseling naratif efektif dalam meningkatkan self-efficacy murid di SMP Negeri 2 Pattallassang.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling naratif efektif dalam meningkatkan self-efficacy murid di SMP Negeri 2 Pattallassang. Hal tersebut ditunjukkan oleh hasil uji paired sample t-test pada kelompok eksperimen yang memperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,017 < 0,05$ , sedangkan kelompok kontrol memperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,967 > 0,05$ . Selain itu, hasil uji independent sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian perlakuan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa konseling naratif memberikan pengaruh terhadap peningkatan self-efficacy murid.

Peningkatan self-efficacy murid terjadi karena konseling naratif memberikan kesempatan kepada murid untuk mengungkapkan pengalaman, perasaan, dan pandangan terhadap dirinya secara terbuka. Melalui proses bercerita, murid dapat memahami bahwa masalah yang dihadapi bukan merupakan identitas dirinya, melainkan sesuatu yang dapat diubah dan diatasi. Proses eksternalisasi masalah membantu murid memisahkan diri dari pengalaman negatif yang selama ini memengaruhi keyakinan dirinya. Ketika murid mulai mampu membangun narasi baru yang lebih positif, muncul keyakinan bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Kondisi

tersebut sejalan dengan pandangan Arifin yang menyatakan bahwa konseling naratif membantu individu membangun kembali cerita hidup yang lebih positif dan memberdayakan<sup>17</sup>.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh teori self-efficacy yang dikemukakan oleh Albert Bandura yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya memengaruhi cara berpikir, bertindak, serta menghadapi tantangan<sup>18</sup>. Murid yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung lebih percaya diri, tidak mudah menyerah, dan mampu bertahan ketika menghadapi kesulitan. Dalam penelitian ini, konseling naratif membantu murid membangun pengalaman positif melalui refleksi terhadap kemampuan diri dan dukungan kelompok sehingga keyakinan diri murid meningkat secara bertahap. Peningkatan tersebut tampak dari keberanian murid dalam mengemukakan pendapat, partisipasi dalam kegiatan kelompok, dan kesiapan menghadapi tugas akademik setelah mengikuti layanan konseling.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa konseling naratif efektif dalam membantu individu meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Penelitian Yusuf menunjukkan bahwa konseling naratif mampu membantu murid merekonstruksi cerita diri yang negatif menjadi lebih positif sehingga meningkatkan keyakinan dalam belajar<sup>19</sup>. Penelitian lain oleh Fajar juga menunjukkan bahwa pendekatan naratif membantu murid membangun efikasi diri akademik melalui proses refleksi pengalaman dan penulisan cerita diri<sup>20</sup>. Hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa pendekatan naratif dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam membantu murid mengembangkan self-efficacy.

Selain itu, penerapan konseling naratif dalam bentuk konseling kelompok memberikan pengaruh positif terhadap keterbukaan dan keberanian murid dalam menyampaikan pengalaman pribadi. Dinamika kelompok membantu murid menyadari bahwa permasalahan yang dialami tidak hanya dialami oleh dirinya sendiri. Dukungan dari anggota kelompok membuat murid merasa lebih diterima, nyaman, dan termotivasi untuk berubah. Interaksi antaranggota kelompok juga membantu murid belajar dari pengalaman orang lain serta membangun rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial. Dengan demikian, konseling kelompok berbasis naratif tidak hanya membantu

---

<sup>17</sup> S. Arifin, "Konseling Sufistik-Narrative Therapy Melalui Literasi Karya KHR As'ad Syamsul Arifin Untuk Mengurangi Social Phobia dalam Moderasi Dakwah Santri," *Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan* 9 (2022): 36–47

<sup>18</sup> Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (New York: Freeman, 1997)

<sup>19</sup> A. Yusuf, "Penerapan Konseling Naratif Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa Dalam Mengerjakan Tugas," *Jurnal Panrita* 2, no. 1 (2021): 38–46, <https://doi.org/10.35906/panrita.v2i1.161>

<sup>20</sup> F. Fajar, "Pengembangan Media Daily Journal Konseling Naratif untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa di UPT SMA Negeri 13 Bone," *Pinisi Journal of Education* (2023): 1–15, <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/33863>

meningkatkan self-efficacy, tetapi juga mendukung perkembangan sosial dan emosional murid.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling naratif efektif dalam meningkatkan self-efficacy murid di SMP Negeri 2 Pattalassang. Setelah mengikuti layanan konseling naratif, murid menunjukkan peningkatan keyakinan diri, keberanian, dan keaktifan dalam menghadapi tugas akademik maupun situasi pembelajaran. Proses membangun kembali narasi diri secara positif membantu murid memandang dirinya lebih mampu dan percaya terhadap potensi yang dimiliki.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa penerapan konseling naratif dalam setting konseling kelompok dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu meningkatkan self-efficacy murid SMP. Namun, penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil dan lokasi penelitian yang hanya dilakukan pada satu sekolah. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan sampel yang lebih luas serta mengembangkan variabel penelitian lainnya agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprillianti, S. W., dan D. K. Dewi. "Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa di SMA X Relationship Between Self-Efficacy and Academic Achievement in Students at SMA X." *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 13, no. 2 (2022): 195–213.
- Arifin, S. "Konseling Sufistik-Narrative Therapy Melalui Literasi Karya KHR As'ad Syamsul Arifin Untuk Mengurangi Social Phobia dalam Moderasi Dakwah Santri." *Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan* 9 (2022): 36–47.
- Asigim, J. "Profil Self Efficacy Akademik Siswa dan Implikasinya Bagi Layanan Dasar Bimbingan Belajar: Studi Deskriptif Terhadap Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021." 2022. <http://repository.upi.edu>
- Bandura, Albert. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman, 1997.
- Fajar, F. "Pengembangan Media Daily Journal Konseling Naratif untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa di UPT SMA Negeri 13 Bone." *Pinisi Journal of Education* (2023): 1–15. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/33863>
- Kadir, K. *Statistika Terapan Konsep, Contoh, dan Analisis Data dengan Program SPSS*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2015.
- Karmila, N., dan S. Raudhoh. "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kemandirian Belajar Siswa." *Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 5, no. 1 (2021): 36–39. <https://doi.org/10.55215/pedagonal.v5i1.2692>
- Maharani, I. A., dan I. Purnama. "The Influence Of Self-Efficacy On Students' Academic Achievement." *Jurnal Pendidikan Bahasa Inggris Indonesia* 11, no. 2 (2023): 56–67. <https://doi.org/10.23887/jpbi.v11i2.2645>

- Pratiwi, U., dan Y. Karneli. "Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling." *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara* 2, no. 2 (2024): 60–66. <https://doi.org/10.38035/jpsn.v2i2.168>
- Rahmani, D. A., Risnawati, dan M. F. Hamdani. "Uji T-Student Dua Sampel Saling Berpasangan/Dependent (Paired Sample t-Test)." *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia* 4, no. 2 (2025): 568–576.
- Reswara, A. M. D. "Efektivitas Career Construction Therapy Berbasis Naratif dalam Meningkatkan Efikasi Diri Pengambilan Keputusan Karir pada Remaja." *Journal of Applied in Cognitive Behavioral Science* 1, no. 1 (2025): 1. <https://journal.nalatama.org/index.php/jacobs/article/view/4>
- Sahin, A., R. Ernawati, R. Amalia, R. Z. Dalimunthe, A. R. Pautina, S. Maghfur, D. Chairunnisa, dan A. F. Alfayyadi. "Self-Efficacy Pada Siswa: Systematic Literatur Review." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 2 (2024): 627–639. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5549>
- Subhaktiyasa, P. G. "Evaluasi Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif: Sebuah Studi Pustaka." *Journal of Education Research* 5, no. 4 (2024): 5599–5609.
- Wijaya, A. D. "Dampak Rendahnya Self Efficacy Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Studi Literatur." *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 4, no. 2 (2024): 115–126. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v4i2.768>
- Yusuf, A. "Penerapan Konseling Naratif Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa Dalam Mengerjakan Tugas." *Jurnal Panrita* 2, no. 1 (2021): 38–46. <https://doi.org/10.35906/panrita.v2i1.161>