

SENAM OTAK UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI GURU SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN SERDANG BEDAGAI

Doris Apriani Ritonga^{1*}, Zulaini Siregar², Nurhamida Sari²

¹Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Jl. Willem Iskandar pasar V – Kotak Pos No. 1589 – Medan 20221

²Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Jl. Willem Iskandar pasar V – Kotak Pos No. 1589 – Medan 20221

Penulis Korespondensi : dorisritonga@gmail.com

Abstrak

Sebagai pendidik profesional, guru dituntut untuk memiliki efikasi diri yang tinggi agar siap menghadapi berbagai tantangan khususnya dalam menciptakan media pembelajaran yang kreatif menuju penciptaan pembelajaran efektif. Secara spesifik, efikasi diri yang relatif rendah telah membawa permasalahan yang serius pada proses pembelajaran oleh guru di dua sekolah dasar di Kabupaten Serdang Bedagai. Dampak dari efikasi diri yang rendah tergambar pada suasana kelas dan pembelajaran yang kurang menarik ditengah tuntutan untuk mendapatkan hasil belajar yang tinggi oleh para siswa. Berkaitan dengan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan untuk meningkatkan efikasi diri guru-guru di dua sekolah dasar di Kabupaten Serdang Bedagai melalui pelatihan senam otak. Berdasarkan hasil uji *t* (*dependent t-test*) pada efikasi guru sebelum dan sesudah dilaksanakan pelatihan senam otak, dengan nilai $p = 0.000 < 0.05$ dan nilai *t*-hitung pada 6.881 > *t*-tabel pada 1.721. Secara spesifik, hasil frekwensi distribusi menunjukkan peningkatan efikasi diri yang signifikan setelah dilaksanakan pelatihan senam otak pada kategori sangat tinggi (dari 1 orang atau 4.5% menjadi 3 orang atau 13.6%) dan kategori tinggi (dari 1 orang atau 4.5% menjadi 10 orang atau 45.5%). Lebih lanjut, pelatihan senam otak memberikan dampak yang signifikan pada kreativitas guru dalam memodifikasi media dan proses belajar menjadi lebih menarik.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Guru Sekolah Dasar, Kabupaten Serdang Bedagai, Senam Otak, *t-test* Dependent

Abstract

As professional educators, teachers are required to have high self-efficacy to deal with challenges, especially in the creation of effective learning. More specifically, the relatively low self-efficacy has brought serious problems in the learning process conducted by teachers in two primary schools in Kabupaten Serdang Bedagai. The impact of low self-efficacy is reflected in the classroom and learning process that tend to be less attractive while students are expected to have a high performance from the classroom learning. In connection with these problems, this applied research is aimed to improve self-efficacy of teachers in two primary schools in that district through brain exercise training. The results of the dependent *t*-test on the efficacy of teachers pre and post the practice of brain exercise show a value of $p = 0.000 > 0.05$ and a *t*-count score of 6,881 > *t*-table score at 1.721. The result of the frequency distribution also underlines a significant increase of self-efficacy post brain exercises in very high category (of 1 or 4.5% to 3 people, or 13.6%) and the high category (of 1 or 4.5%, to 10 or 45.5%). Furthermore, brain exercise training had a significant impact on the creativity of teachers in modifying more interesting media for learning process.

Keywords: Brain Exercise, Kabupaten Serdang Bedagai, Primary School Teachers, Self-efficacy, *t-test* Dependent

1. Pendahuluan

Berdasarkan Undang-Undang RI No 14 2004 tentang Guru dan Dosen, disebutkan bahwa guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Tuntutan profesionalisme guru terus didengungkan oleh berbagai kalangan di masyarakat, termasuk kalangan guru itu sendiri melalui berbagai organisasi guru yang ada. Mereka berharap untuk meningkatkan mutu dan kualitas pendidikan akan dapat dicapai melalui pendidikan yang dilaksanakan oleh guru yang profesional dalam mendidik siswanya.

Dalam tujuan peningkatan profesionalisme guru ini pula, pemerintah telah mengeluarkan aturan baru tentang kenaikan jabatan fungsional guru dan angka kredit. Aturan baru tersebut telah diberlakukan mulai tanggal 1 Januari 2013 yang menyatakan bahwa pangkat jabatan guru serendah-rendahnya golongan IIIB diwajibkan membuat karya inovatif berupa penelitian tindakan kelas, karya tulis ilmiah, alat peraga, modul buku atau karya teknologi pendidikan yang nilai angka kreditnya disesuaikan. Aturan ini seyogyanya diikuti dengan upaya guru untuk terus meningkatkan kompetensinya jika ingin meningkatkan profesionalismenya. Menjadi seorang guru profesional yang dipercaya dapat membantu peserta didik mengembangkan potensi yang dimiliki secara maksimal. Hal ini dilatar belakangi bahwa profesi guru merupakan bidang pekerjaan khusus yang hanya bisa dilaksanakan oleh orang-orang terdidik yang sudah disiapkan untuk menekuni bidang pendidikan.

Sebagai profesi, guru wajib memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, sertifikat pendidik, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Kualifikasi akademik yang menjadi syarat bagi guru adalah guru harus mempunyai pendidikan sarjana atau diploma empat. Sedangkan kompetensi guru menuntut syarat kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi.

Berdasarkan hasil identifikasi permasalahan yang berkaitan dengan profesionalisme guru pada lebih kurang 400 guru dengan masa kerja 5 sampai 25 tahun di Kabupaten Serdang Bedagai pada tahun 2013 yang dilakukan Tim Creative Home Foundation (CHF) sebagai sebuah lembaga swadaya masyarakat yang bergerak dalam dunia pendidikan, menemukan beberapa permasalahan yang perlu menjadi perhatian untuk ditangani lebih lanjut. Permasalahan tersebut antara lain sebanyak 80% guru tidak memiliki minat membaca, sebanyak 70% guru memiliki rasa keingintahuan yang rendah, sebanyak 75% guru tidak memiliki kreatifitas dalam mengajar. Permasalahan ini menunjukkan rendahnya kemampuan guru dalam mengembangkan proses pembelajaran yang menyenangkan melalui upaya membaca berbagai

rujukan maupun melakukan penelitian-penelitian sederhana dalam memenuhi rasa ingin tahu dan memecahkan persoalan yang ada di kelas. Kondisi ini membuat suasana kelas monoton sehingga siswa tidak antusias dalam mengikuti proses pembelajaran. Komunikasi yang dilakukan masih banyak menggunakan komunikasi yang negatif. Persoalan-persoalan tersebut mengindikasikan tidak terjadinya proses pembelajaran yang efektif. Proses pembelajaran tidak efektif yang dimaksud adalah proses belajar yang kurang mendukung tercapainya hasil belajar yang diharapkan.

Permasalahan serupa tampaknya terjadi di beberapa kota kabupaten yang berbatasan dengan Serdang Bedagai yaitu Kabupaten Batubara dan Kabupaten Deliserdang. Hal ini terungkap dari hasil identifikasi permasalahan kesiapan guru untuk memenuhi 25 dokumen yang dibutuhkan dalam penilaian kerja yang dilakukan LPM Unimed tahun 2012 terhadap 33 kabupaten kota dan program pengembangan potensi desa dan mutu sekolah di Kabupaten Langkat, Kabupaten Batubara, dan Kabupaten Deliserdang (Ahmad, Suharjo, Dewi, Amansyah, Tantri, dan Ishah, 2015). Berdasarkan hasil identifikasi diperoleh sembilan permasalahan pokok, yaitu: 1) umumnya guru belum menyusun silabus dan RPP sendiri, 2) hanya 40% guru yang melakukan pembelajaran sesuai dengan RPP yang dimilikinya, 3) buku ajar terbatas dan hanya menggunakan pegangan siswa, 4) instrumen yang dipergunakan adalah instrumen baku dan belum penilaian autentik, 5) belum melakukan kegiatan remedial, 6) sebagian besar guru belum menugaskan siswa dengan tugas terstruktur, 7) sebagian guru belum memiliki buku catatan harian, 8) umumnya guru belum mengembangkan bahan ajar dan media pembelajaran, 9) umumnya guru tidak memiliki karya ilmiah populer terutama Penelitian Tindakan Kelas.

Berkaitan dengan masalah guru yang belum mengembangkan bahan ajar dan media pembelajaran, hal ini diakui oleh Mitra 1 dan Mitra 2. Guru-guru di kedua sekolah tersebut kurang mampu menciptakan media pembelajaran yang menarik untuk menunjang proses pembelajaran di kelas. Guru cenderung hanya mentransfer materi pelajaran kepada siswa tanpa berupaya memahami kondisi siswa dalam menerima pelajaran, terlalu banyak menuntut kepada siswa tanpa berupaya mencari cara yang kreatif dalam mengajar untuk memudahkan siswa dalam menyerap pelajaran. Hal ini berdampak pada proses pembelajaran yang cenderung monoton dan membosankan karena guru terkesan kaku dalam mengajar. Kondisi ini dikhawatirkan akan menghambat aktualisasi potensi yang dimiliki siswa karena suasana belajar yang kurang menarik dan menantang siswa untuk belajar lebih aktif. Berdasarkan hasil wawancara dengan kedua mitra, latar belakang permasalahan yang terjadi adalah karena rendahnya rasa percaya diri para guru dalam

memenuhi tuntutan yang ada dalam tugasnya sebagai guru.

Kepercayaan diri seorang guru dalam menjalankan tugasnya didukung oleh adanya efikasi diri. Guru yang memiliki efikasi diri yang rendah akan cenderung cepat menyerah dan bersikap apatis dalam menghadapi tantangan. Hal ini akan tercermin dari perilaku, antara lain: malas mengajar, kurang kreatif, kurang inovatif, dan sering menyalahkan orang lain. Seperti yang terungkap dari penelitian Puspitasari dan Handayani (2014) yang menemukan terdapat korelasi negatif yang signifikan antara tingkat efikasi diri guru dengan tingkat *burnout* pada guru di sekolah inklusif di Surabaya. Efikasi diri merupakan faktor personal yang dapat melindungi diri dari pengalaman-pengalaman yang dapat menyebabkan stress dalam bekerja. Perasaan stress yang dibiarkan terus menerus akan dapat menyebabkan *burnout*.

Berdasarkan kebutuhan dan kondisi riil yang ada, tampak bahwa masih terjadi kesenjangan antara tuntutan sebagai guru profesional dengan pelaksanaan pembelajaran yang terjadi di sekolah mitra. Berkaitan dengan peran dan fungsi guru yang sangat penting dalam proses pembelajaran di kelas, guru harus berpacu dalam meningkatkan keefektifan pembelajaran yang dikelolanya. Dalam hal ini, guru harus mampu memberikan kemudahan belajar bagi peserta didik dalam menerima pesan dalam rangka mengembangkan potensi siswa secara optimal, salah satunya melalui pengembangan media pembelajaran. Untuk terwujudnya hal ini, dibutuhkan sikap positif terhadap setiap tuntutan dan tantangan yang dihadapi dalam tugas mengajar. Sikap positif yang berwujud pada tingginya kemauan untuk terus belajar dan mengasah diri untuk menunjang profesionalismenya sebagai guru. Kemauan yang didukung dengan efikasi diri yang tinggi diharapkan mampu mengatasi setiap kesulitan dan tantangan yang ditemui dalam proses peningkatan kompetensi sebagai guru, dalam hal ini menciptakan inovasi media pembelajaran yang bertujuan untuk memudahkan siswa dalam menyerap materi pelajaran. Sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara efektif. Dengan kata lain, guru yang memiliki efikasi diri yang tinggi diharapkan dapat menghantarkan siswa-siswa menjadi siswa yang cerdas dan mampu mencipta untuk kelangsungan Indonesia Mandiri. Sudah selayaknya guru melakukan suatu perubahan perilaku dalam mengajar agar siswa-siswa dapat berprestasi tingkat nasional maupun internasional.

2. Kajian Teori

Efikasi diri diperkenalkan oleh Bandura (1997) sebagai suatu keyakinan sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Berkaitan dengan efikasi diri guru, dapat dikatakan bahwa efikasi diri guru adalah keyakinan guru terhadap keefektifan kemampuannya sendiri dan juga faktor di luar dirinya dalam

melaksanakan tugas-tugasnya. Dengan kata lain, guru diharapkan memiliki efikasi diri yang tinggi untuk mendukung proses pembelajaran yang berkelanjutan dalam dirinya untuk meningkatkan profesionalitas yang diharapkan.

Efikasi diri merupakan sebuah konsep yang dirumuskan oleh Bandura (1997) yang bersumber dari teori kognitif sosial. Efikasi diri menunjukkan keyakinan individu dalam pelaksanaan tugas secara kompeten (Bandura, 1997). Lebih lanjut Bandura mengungkapkan bahwa efikasi diri yang kuat meningkatkan prestasi dan kepribadian yang baik dalam berbagai bidang. Seseorang yang memiliki keyakinan dengan kapasitasnya akan lebih menganggap tugas-tugas yang sukar sebagai tantangan untuk diatasi daripada sebagai ancaman yang harus dihindari (dalam Sinuhaji, 2005). Efikasi diri guru merupakan satu kontributor signifikan terhadap perbedaan individu dalam efektifitas pengajaran (Gibson dan Dembo dalam Setiadi, 2007).

Sesuai dengan teori kognitif sosial, efikasi diri bukanlah suatu sikap yang tidak dapat dirubah ataupun dikembangkan. Teori kognitif sosial yang diungkapkan Bandura menjelaskan bahwa 1) manusia mempunyai kapasitas yang melambangkan kekuatan untuk secara kognitif menciptakan model-model pengalamannya, 2) manusia mengamati dirinya dalam hubungannya dengan model kognitif ini, seseorang kemudian menjadi terlatih dalam pengaturan diri terhadap tindakannya sebagaimana mereka terus-menerus mengendalikan peristiwa-peristiwa lingkungan. Dengan kata lain, individu beserta kepribadiannya adalah hasil interaksi timbal balik situasi spesifik dari pikiran – lingkungan–pikiran (Santrock, 2102). Efikasi diri sebagai bagian kecil dari seluruh gambaran kompleks kehidupan individu, merupakan bagian yang dapat memberikan pemahaman kehidupan dari sisi kemampuan individu. Sebagai bagian dari pengembangan individu yang berdasarkan interaksi timbal balik situasi spesifik antara pikiran – lingkungan – dan pikiran, maka efikasi juga dapat berkembang dalam kondisi tersebut. Efikasi diri dapat dikembangkan melalui beberapa cara berdasarkan sumber efikasi diri yaitu: 1) keberhasilan yang dialami individu sebelumnya dalam situasi yang sama, 2) *modelling* pada orang lain dalam situasi yang sama, 3) membayangkan seseorang yang sedang berperilaku efektif, 4) melakukan persuasi verbal pada orang yang terpercaya, ahli, menarik, dan 5) keterbangkitan (arousal) dan emosi dalam aktifitas tertentu, yaitu ketika sedang terbangkitkan secara fisik dan mengalami emosi positif maka efikasi diri akan meningkat dan demikian pula sebaliknya.

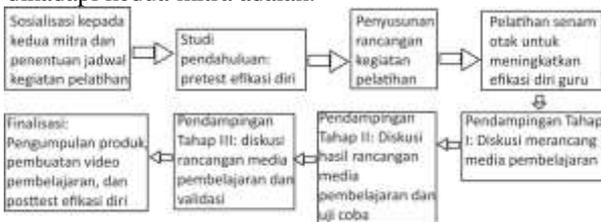
Berdasarkan beberapa sumber efikasi yang telah diuraikan, dapat disimpulkan efikasi diri guru dalam mengelola kelas dapat ditingkatkan melalui berbagai cara. Mengidentifikasi keberhasilan-keberhasilan yang pernah dicapai, melihat keberhasilan pada orang lain yang setara, membayangkan perilaku efektif seorang

guru dalam mengajar, dan melakukan persuasi verbal pada orang yang dianggap ahli dan terpercaya akan mampu meningkatkan keyakinan kemampuan guru dalam mengajar. Selain itu, keterbangkitan yang dipicu oleh adanya tantangan dan emosi positif yang dapat dimunculkan dalam situasi mengajar akan mendorong munculnya efikasi diri. Dengan demikian, menciptakan lingkungan yang menyenangkan yang dimulai dari diri seorang guru, keberhasilan-keberhasilan mengatasi tantangan mulai dari yang sederhana, diharapkan akan meningkatkan efikasi diri guru.

Dalam kondisi permasalahan yang di alami kedua mitra, pelatihan senam otak menjadi salah satu solusi yang dapat ditawarkan untuk memicu efikasi diri guru dalam situasi pembelajaran melalui aktifitas yang menyenangkan dan menantang bagi guru dalam mengembangkan media pembelajaran. Permasalahan efikasi diri yang rendah menjadi alasan penting untuk dilaksanakannya kegiatan pelatihan dan pendampingan senam otak ini. Hal ini terbukti dari penelitian sebelumnya yang dilakukan Saputra (2014) yang menunjukkan ada pengaruh senam otak terhadap tingkat efikasi diri pegawai Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Langkat. Senam otak merupakan serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana yang dibuat untuk merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralitas), meringankan atau merelaksasi belakang otak dan bagian depan (dimensi pemfokusan), merangsang sistem yang terkait dengan perasaan/emosional, yakni otak tengah (limbik) serta otak besar (dimensi pemusatan) (Yanuarita, 2012).

3. Metode Pelaksanaan

Secara umum skema kegiatan yang dilaksanakan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi kedua mitra adalah:



Gambar 1. Skema Kegiatan

Kegiatan dimulai dari sosialisasi kegiatan kepada kedua mitra yaitu SD Negeri 102011 Sei Buluh dan SD Negeri 105407 Pematang Kedah, sekaligus melakukan kesepakatan dalam menentukan jadwal kegiatan pelatihan. Selanjutnya pada kunjungan berikutnya dilakukan pengambilan data awal atau pretest efikasi diri para guru. Setelah data pretest diperoleh, dilakukan kegiatan persiapan dan penyusunan materi latihan senam otak. Selanjutnya pelaksanaan pelatihan senam otak dilaksanakan pada pertemuan berikutnya selama tiga hari. Materi pada kegiatan pelatihan senam otak meliputi: tahapan proses pembelajaran, efikasi diri, komunikasi, keseimbangan

otak, kecerdasan majemuk, teknik pengembangan media, dan merancang media pembelajaran. Proses pelatihan dilaksanakan dengan metode diskusi dan permainan keseimbangan otak atau senam otak. Pada akhir tahap pelatihan setiap guru merancang media pembelajaran. Hasil rancangan media pembelajaran akan didiskusikan pada pertemuan pendampingan tahap I. Pada pertemuan pendampingan tahap I, para guru didampingi merancang media secara lebih tepat sesuai dengan alur pembelajaran yang menyenangkan. Pada pendampingan berikutnya yaitu pendampingan tahap II, rancangan media pembelajaran yang telah dibuat guru dievaluasi dan didiskusikan untuk dilakukan uji coba di kelas masing-masing. Pada tahap pendampingan berikutnya yaitu pendampingan tahap III, hasil rancangan media pembelajaran didiskusikan dan divalidasi, dengan kata lain media pembelajaran yang dihasilkan diperbaiki untuk dapat digunakan dalam proses pembelajaran di kelas dengan baik. Pada tahap akhir kegiatan adalah pengumpulan media yang telah diciptakan oleh guru yang akan dikumpulkan dalam satu buku Bunga Rampai Inovasi Media Pembelajaran, kemudian dilakukan pembuatan video pembelajaran menggunakan media pembelajaran yang diciptakan guru sebagai contoh proses pembelajaran yang dilaksanakan, dan pengambilan data post test efikasi diri guru.

4. Hasil Dan Pembahasan

Data efikasi diri guru sebelum dan setelah pelatihan senam otak dan pendampingan dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Efikasi Diri Guru Sebelum dan Sesudah Pelatihan Senam Otak dan Pendampingan pada Guru Sekolah Dasar di Kabupaten Serdang Bedagai

Efikasi Diri	Pretest		Posttest		Uji t dependent
	Jumlah	%	Jumlah	%	
Sangat Tinggi	1	4,5	3	13,6	t = 6,881 dengan nilai p = 0,000
Tinggi	1	4,5	10	45,5	
Cukup	9	40,9	7	31,8	
Kurang	6	27,3	2	9,1	
Sangat Kurang	5	22,7	0	0	
Total	22	100	22	100	

Berdasarkan hasil uji t dependent ada perbedaan efikasi diri guru sebelum dan sesudah pelatihan dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$ dan $t_{hitung} 6,881 > t_{tabel} 1,721$. Berdasarkan hasil data frekuensi terlihat ada

peningkatan efikasi diri guru kategori sangat tinggi dari 1 (4,5%) orang menjadi 3 (13,6%) orang, dan dari efikasi diri guru kategori tinggi dari 1 (4,5%) menjadi 10 (45,5%). Dengan demikian dapat disimpulkan ada dampak perubahan efikasi diri guru setelah mengikuti pelatihan senam otak. Selama proses pendampingan berlangsung dan diskusi yang dilakukan, diketahui bahwa ada peningkatan keyakinan para guru dalam merancang media pembelajaran. Keyakinan yang didasarkan pada pengalaman melakukan kegiatan senam otak yang menyenangkan dan menimbulkan suasana hati positif dalam menyikapi situasi kelas yang menantang kemampuan guru untuk dapat merancang media yang mempermudah siswa dalam memahami materi pelajaran.

Sebagai tokoh penting dalam proses pembelajaran, guru yang profesional diharapkan menyadari karakteristik dirinya sebagai panutan siswa didiknya. Dalam kondisi ini, kepercayaan diri dalam menjalankan tugas sebagai pendidik menjadi salah satu aspek penting yang harus dimiliki seorang guru untuk menunjang keteladanan dirinya dan efektifitas menjalankan tugas mengelola pembelajaran. Kepercayaan diri yang dimiliki seorang guru berkaitan dengan efikasi dirinya dalam menjalankan tugasnya sebagai pendidik.

Menurut Bandura (1997) efikasi diri merupakan keyakinan individu akan kemampuan untuk menghasilkan akibat-akibat yang diinginkan dalam tindakannya sendiri. Efikasi diri merupakan pola berfikir yang dipelajari dan mengacu kepada teori kognitif sosial yang mengatakan bahwa manusia secara aktif membentuk kehidupan mereka secara pasif bereaksi terhadap dorongan dari lingkungan semata. Dengan demikian proses perkembangan efikasi diri pada individu merupakan proses aktif yang terjadi akibat adanya interaksi antara individu dan lingkungan.

Perkembangan efikasi diri pada individu terjadi dari empat faktor berikut, yaitu 1) keberhasilan sebelumnya dalam situasi yang sama, 2) *modelling* pada orang lain dalam situasi yang sama, 3) membayangkan seseorang yang sedang berperilaku efektif, 4) melakukan persuasi verbal pada orang yang terpercaya, ahli, menarik, dan 5) ketika sedang terbangkitkan secara fisik dan mengalami emosi positif pada bidang tugas yang dikerjakan. Pengalaman-pengalaman individu dalam mendapatkan sumber-sumber efikasi diri dapat direkayasa melalui pelatihan. Salah satunya adalah pelatihan senam otak dan serangkaian aktifitas tugas di dalamnya. Stimulasi-stimulasi pada otak yang terjadi dalam aktifitas senam otak memunculkan suasana hati yang positif, gembira, dan konsentrasi yang baik dan mendorong proses perkembangan efikasi diri.

Aktifitas senam otak merupakan serangkaian latihan gerakan tubuh sederhana, mendorong terjadinya stimulasi pada otak kiri dan kanan (dimensi lateralitas), meringankan atau merelaksasi belakang otak dan bagian depan (dimensi pemfokusan), merangsang

sistem yang terkait dengan perasaan atau emosional yaitu pada otak tengah (limbik) serta otak besar (dimensi pemusatan) (Yanuarita, 2012). Suasana hati positif dan konsentrasi yang baik akan sangat menunjang dalam keberhasilan mengerjakan tugas. Berkaitan dengan proses belajar, suasana yang menyenangkan akan memotivasi individu untuk belajar dan konsentrasi yang baik akan mendukung penyerapan informasi yang dapat meningkatkan kemampuan dan pengalaman keberhasilan mengerjakan tugas. Pengalaman keberhasilan mengerjakan tugas akan mendorong perkembangan efikasi diri. Hubungan aktif antara pengalaman keberhasilan, suasana yang menyenangkan, dan adanya model merupakan sumber-sumber pengembangan efikasi diri yang diharapkan dalam kegiatan pembelajaran. Dengan kata lain, efikasi diri yang berkembang pada guru dalam mengelola pembelajaran dan efikasi diri siswa dalam belajar akan berdampak pada penguasaan tugasnya dan berlanjut pada meningkatkannya kepercayaan diri dalam mengerjakan tugas-tugas berikutnya. Peran penting efikasi diri dalam proses pembelajaran ini dibuktikan pada penelitian Sudaryono (2005) yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dan orientasi tujuan penguasaan dengan Cara Belajar Siswa Aktif.

5. Kesimpulan

Pelatihan senam otak untuk meningkatkan efikasi diri guru Sekolah Dasar di Kabupaten Serdang Bedagai pada guru Sekolah Dasar Negeri 102011 Desa Sei Buluh dan Sekolah Dasar Negeri 105407 Desa Pematang Kedah terbukti meningkatkan efikasi diri guru dalam merancang media yang menarik untuk mendukung pelaksanaan proses pembelajaran.

Efikasi diri guru yang tinggi mendorong peningkatan kemampuan guru menemukan inovasi dalam mengembangkan media pembelajaran berupa rancangan media pembelajaran yang menarik.

Daftar Pustaka

- Ahmad, Imran., Suharjo, Dewi, Rahma., Amansyah, Tantri, Afri., dan Ishah, M. (2015) Peningkatan Kualitas Penelitian tindakan Kelas (PTK) Bagi Guru Mata Pelajaran Penjasorkes di Kabupaten Batu Bara. Dalam Harahap, M.H., dan Amrizal. (2015). *Inovasi Teknologi Tepat guna (TTG) Bagi Masyarakat dan Peningkatan Mutu Pendidikan* (2015). Medan: Perdana Publishing.
- Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York, Freeman.
- Puspitasari, Dita Ayu., & Handayani, Muryantinah Mulyo. 2014. Hubungan tingkat self-efficacy guru dengan tingkat burnout pada guru sekolah inklusif di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3 (1), 59-68.
- Santrock (2007). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Saputra, Rengga (2014). Pengaruh Senam Otak Terhadap Efikasi Diri pada Pegawai Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Langkat. Skripsi (*tidak diterbitkan*). Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan.
- Setiadi, R., 2007. Efikasi diri dan Kinerja guru Serta Hasil Belajar Literasi Siswa. *Makalah yang disampaikan dalam Forum Ilmiah Fakultas Pendidikan Bahasa dan Seni, Universitas Pendidikan Indonesia*. Bandung.
- Sinuhaji, Yose Andre. 2005. Hubungan Antara Efikasi Diri Terhadap Intensi Pindah Kerja dengan Kepuasan Kerja sebagai Variabel Mediator pada Karyawan Badan Pemeriksa Keuangan Perwakilan IV Yogyakarta. *Tesis* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Sekolah Pasca Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Sudaryono, Nasarius. 2005. Hubungan *Self-Efficacy* dan Orientasi Tujuan Penguasaan Dengan Cara Belajar siswa Aktif pada siswa SMP. *Tesis* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Sekolah Pasca Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Tim Creative Home Foundation (CHF). 2013. Laporan Pelatihan Perubahan Perilaku Guru SD Mengajar di Kelas di Kabupaten Serdang Bedagai (*tidak diterbitkan*). Medan. Centra Home Foundation (CHF).
- Yanuarita, F.A., 2012. Memaksimalkan Otak Melalui Senam Otak (*Brain Gym*). Yogyakarta. Teranova Book