

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK *BEHAVIOR* DENGAN TEKNIK  
*MODELLING* DALAM MENINGKATKAN EFIKASI  
DIRI PESERTA DIDIK KELAS XI  
MAN 1 BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dalam Ilmu Tarbiyah

Oleh

**CHAIRUNNISYA**

**NPM :1411080017**

**Jurusan :Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI RADEN INTAN LAMPUNG**

**2018/2019**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK *BEHAVIOR* DENGAN  
TEKNIK *MODELLING* DALAM MENINGKATKAN  
EFIKASI DIRI PESERTA DIDIK KELAS XI  
MAN 1 BANDAR LAMPUNG**

**Skripsi**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas – tugas dan Memenuhi Syarat – syarat  
Guna mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam  
Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**Pembimbing I : Drs. H. Yahya AD, M.Pd**

**Pembimbing II: Nova Erlina, SIQ., M.Ed**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1439 H / 2018**

## ABSTRAK

### **PENGARUH KONSELING KELOMPOK *BEHAVIOR* DENGAN TEKNIK *MODELLING* DALAM MENINGKATKAN EFIKASI DIRI PESERTA DIDIK KELAS XI MAN 1 BANDAR LAMPUNG**

Oleh  
**Chairunnisya**  
**1411080017**

Efikasi diri dapat di definisikan sebagai keyakinan seseorang akan kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu. Sedang fenomena yang terjadi di kelas XI MIA 4 MAN 1 Bandar Lampung memiliki efikasi diri rendah. Hal ini ditandai dengan peserta didik yang tidak mencoba mengerjakan soal yang menurut mereka sulit, sering membolos saat jam mata pelajaran yang menurut mereka sulit dan mengerjakan PR di sekolah. Sehingga perlu upaya untuk meningkatkan efikasi diri dengan menggunakan konseling kelompok *behavior* dengan teknik *modeling*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok *behavior* dengan teknik *modeling* untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik kelas XI MIA 4 MAN 1 Bandar Lampung

Tujuan penelitian ini adalah unntuk meningkatkan efikasi diri peserta didik. penulis menggunakan *pre-eksperimen design* yang digunakan yaitu onegrup *pretest-posttest design* Dalam penelitian ini berfokus pada keefektifan konseling kelompok *behavior* dengan teknik *modelling* dalam meningkatkan efikasi diri peserta didik dengan teknik pengumpulan data berupa angket. Sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas XI MIA 4 yang memiliki masalah efikasi diri rendah yang berjumlah 8 peserta didik.

Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai z hitung kelas XI MIA 4 yaitu 2,552. Sebelum diberikan teknik modeling hasil *pretest* dapat di ketehui sebesar 674 dengan *mean/rata-rata* sebesar 84 masuk dalam kategori sedang, dan hasil *posttest* setelah diberikan *treatment* menggunakan teknik *modeling* sebesar 1135 dengan *mean/rata-rata* skor sebesar 141,87 masuk dalam kategori tinggi. Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik *modelling* lebih efektif dalam meningkatkan efikasi diri peserta didik.

**Kata kunci : Konseling Kelompok, Teknik *Modelling*, Efikasi Diri**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin (0721) 703260 Fak. 703260 Bandar Lampung (35142)

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **PENGARUH KONSELING KELOMPOK BEHAVIOR  
DENGAN TEKNIK MODELLING DALAM  
MENINGKATKAN EFIKASI DIRI PESERTA DIDIK  
KELAS XI MAN 1 BANDAR LAMPUNG**

Nama : **Chairunnisya**  
NPM : **1411080017**  
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**  
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. H Yahya AD, M.Pd**  
NIP. 195909201987031003

**Nova Erlina, S. IO, M.Ed**  
NIP. 197811142009122003

Mengetahui  
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Andi Thahir, M.A, Ed.D**  
NIP. 197604272007011015



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

*Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260*

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul **PENGARUH KONSELING KELOMPOK *BEHAVIOR* DENGAN TEKNIK *MODELLING* DALAM MENINGKATKAN EFIKASI DIRI PESERTA DIDIK KELAS XI MAN 1 BANDAR LAMPUNG**, disusun oleh **CHAIRUNNISYA, NPM: 1411080017**, Jurusan **BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari Kamis, 18 Oktober 2018.

**TIM MUNAQOSYAH**

**Ketua** : **Dr. H. Rubhan Masykur, M.Pd** (.....)

**Sekretaris** : **Hardiyansyah Masya, M.Pd** (.....)

**Pembahas Utama** : **Defriyanto, S.IQ., M.Ed** (.....)

**Pembahas Pendamping I** : **Drs. H. Yahya AD, M.Pd** (.....)

**Pembahas Pendamping II** : **Nova Erlina, SIQ., M.Ed** (.....)

**Mengetahui**  
**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

**Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd**  
**NIP. 195608101987031001**

## MOTTO

فَتَعَلَىٰ اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ وَحْيُهُ وَقُلْ

رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴿١١٤﴾

Artinya : Maka Maha Tinggi Allah raja yang sebenar-benarnya, dan janganlah kamu tergesa-gesa membaca Al qur'an sebelum disempurnakan mewahyukannya kepadamu[946], dan Katakanlah: "Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan.". (Q.S Thohaha : 114)<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> AL-Qur'an dan terjemah, Departemen Agama RI, CV Fajar Mulya, Surabaya, Edisi Revisi

## PERSEMBAHAN

Ter-iring doa dan rasa syukur kehadirat Allah SWT, ku persembahkan karya sederhana skripsi ini sebagai ungkap bakti dan sayangku kepada:

1. Ayahanda tercinta Sudaria dan kepada Ibunda tercinta Marnalela yang telah berjuang keras untuk anaknya yang tak pernah patah semangat, memberikan cinta kasih sayang, pengorbanan dan senantiasa mendoakan keberhasilan dan kebahagiaan untuk anak-anaknya.
2. Abang dan kiyai ku Musanni S.Pi (alm) dan Rahmat Fauza S,Pd.I yang penulis sayangi dan banggakan yang selalu memberikan semangat, mendoakan dan menantikan keberhasilanku.
3. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung, yang telah mendewasakan dalam berfikir dan bertindak, semoga ini menjadi awal kesuksesan dalam hidupku.

## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Chairunnisya, seorang anak yang dilahirkan di Jakarta 16 Mei 1996 yang merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara yaitu Musanni (alm), Rahmat Fauza, dan Chairunnisya, yang semuanya dilahirkan dari pasangan bapak Sudaria dan Ibu Marnalela.

Jenjang pendidikan pertama penulis dimulai dari Sekolah Dasar (SD) Negeri 2 Way Halim Permai Bandar Lampung, selesai pada tahun 2008, kemudian pada tahun 2008 penulis melanjutkan pada jenjang pendidikan Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTSN) di MTS Negeri 2 Bandar Lampung, lulus pada tahun 2011, kemudian penulis melanjutkan pada jenjang pendidikan Madrasah Aliyah Negeri (MAN) di MAN 1 Bandar Lampung lulus pada tahun 2014. Pada tahun yang sama, yakni tahun 2014, penulis masuk di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung dengan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur Seleksi Prestasi Akademik-Perguruan Tinggi Keislaman Negeri (SPAN-PTKIN)



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada sang pelita kehidupan, seiring jalan menuju ilahi, Nabi Muhammad SAW. Serta kepada keluarga, para sahabat dan pengikutnya.

Skripsi dengan judul **“Pengaruh Konseling Kelompok *Behavior* dengan Teknik *Modelling* Untuk Meningkatkan Efikasi Peserta Didik Kelas XI Man 1 Bandar Lampung”**, adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari hambatan yang datang baik dari dalam maupun dari luar diri penulis. Penulisan skripsi ini tidak terlepas bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan., oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan ucapan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof.Dr. H. Chairul Anwar,M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Andi Thahir,S.PSI.,M.A.,ED.D, selaku ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam beserta Dr. Oki Darmawan M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah banyak memberikan masukan dan pengarahan tentang skripsi ini sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

3. Drs. H. Yahya AD , M.Pd selaku pembimbing I, Nova Erlina , SIQ.,M.Ed, selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan membimbing serta memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini, ditengah kesibukan namun tetap meluangkan waktu, tenaga, dan fikiran dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih atas ilmunya yang sangat bermanfaat.
5. Bapak Drs. M. Iqbal selaku Kepala MAN 1 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada Penulis untuk melakukan penelitian dalam mengumpulkan data skripsi penulis, dan bapak Drs. Sutopo selaku Waka Kurikulum serta bapak dan ibu dewan guru, khususnya guru bimbingan dan konseling yaitu ibu Dina Kurniasih, S.Pd. I atas kerja samanya dan bantuannya selama penulis melakukan proses penelitian.
6. Kepada peserta didik MAN 1 Bandar Lampung yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.
7. Teristimewa untuk jalan ku menuju Jannah-Nya Bapak dan Umi ku Tercinta dan kusayangi yang telah membesarkan, mendidik banyak hal yang tidak aku

dapatkan di pendidikan formal, dan tak henti-hentinya berdo'a untuk keberhasilanku, terimakasih untuk semuanya.

8. Terimakasih kepada abang ku yang takkan terlupakan Musnani, S.Pi (alm) dan kiyai ku yang tak henti memberikan support Rahmat Fauza S,Pd.I
9. Sahabat-sahabatku Rizka Aprilia Putri Indah, Maulina Amanabela, Refa Agnasari, Sarah Septa Lianti yang telah memberikan arti persahabatan terimakasih segalanya semuanya akan terkenang selalu.
10. Sahabat-sahabatku di Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (Anggis Pratiwi, Dwi Sabtilas Nurita Lanasari, Dita Annisa Uljannah, Erna Safitri, Dwi Novi Yanti) terimakasih atas kebersamaan selama ini
11. Teman-temanku jurusan Bimbingan Konseling angkatan 2014 khususnya kelas A yang selalu membantu dan memberi semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bantuan yang diberikan dengan penuh keikhlasan tersebut menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT
12. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik dan mendewasakan dalam berfikir dan bertindak. Semoga Allah SWT membalas amal kebajikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Amin.
13. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materil, yang tak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih atas segala kebaikan semoga amal dan kebaikan diberi pahala yang setimpal.

Penulis sangat menyadari keterbatasan pengetahuan, pengalaman dan informasi yang ada pada diri penulis, sehingga dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kekurangan baik dalam hal penyampaian maupun kelengkapannya. Segala kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi kebaikan dalam penulisan yang akan datang. Akhirnya penulis harapkan semoga karya sederhana ini bisa bermanfaat bagi kita semua.



## DAFTAR ISI

<b>HALAM JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	12
C. Batasan Masalah.....	13
D. Rumusan Masalah.....	13
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	13
F. Ruang Lingkup Penelitian.....	14
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Bimbingan dan Konseling.....	15
1. Pengertian Bimbingan dan Konseling.....	15
2. Tujuan Bimbingan dan Konseling .....	20
3. Fungsi Bimbingan dan Konseling.....	23
4. Jenis-jenis Layanan .....	24
B. Konseling Kelompok .....	25
1. Pengertian Konseling Kelompok .....	25
2. Perbedaan Konseling Kelompok dan Bimbingan Kelompok .....	26
3. Tujuan Konseling Kelompok .....	28

4. Pembentukan Kelompok.....	29
5. Teknik Layanan Konseling Kelompok .....	30
6. Kegiatan Pendukung Konseling Kelompok.....	31
7. Manfaat Konseling Kelompok .....	32
8. Asas-asas Konseling Kelompok.....	33
9. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok.....	34
10. Ciri-ciri Seorang Pemimpin Kelompok.....	36
11. Keterampilan Yang Harus dikuasai Pemimpin Kelompok .....	37
C. Konseling Behavior dengan Teknik <i>Modelling</i> .....	37
1. Pengertian Konseling Behavior .....	37
2. Pandangan Tentang Manusia Pendekatan Behavior .....	38
3. Teknik-teknik Konseling Behavior .....	39
4. Tujuan Konseling Behavior .....	40
5. Tahapan-tahapan Konseling Behavior .....	41
6. Kelebihan Konseling Behavior .....	43
7. Kekurangan Konseling Behavior .....	44
D. Teknik <i>Modelling</i> .....	44
1. Pengertian Teknik <i>Modelling</i> .....	44
2. Macam-macam <i>Modelling</i> .....	46
3. Langkah-langkah <i>Modelling</i> .....	47
4. Perilaku yang Dipelajari Klien (pesertadidik) .....	48
5. Proses Penting <i>Modelling</i> .....	48
6. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Dalam Penerapan <i>Modelling</i> .....	49
7. Efek <i>Modelling</i> .....	49
E. Efikasi Diri .....	50
1. Sumber Pembentukan <i>Self Efficacy</i> .....	52
a. Pengalaman menguasai sesuatu.....	53
b. Persuasi Sosial .....	53
c. Pengalaman <i>Vikarius</i> .....	54
d. Pembangkit Emosi.....	55
2. Dimensi Pengukuran <i>Self Efficacy</i> .....	55
a. <i>Magnitude</i> (tingkat) .....	55
b. <i>Generality</i> (keluasan) .....	56
c. <i>Strength</i> (kekuatan) .....	56
F. Kaitan Konseling Kelompok <i>Behavior</i> Teknik <i>Modelling</i> dengan Efikasi Diri .....	56

G. Kerangka Berfikir.....	58
H. Penelitian yang Relevan.....	58
I. Hipotesis Penelitian.....	61

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	62
B. Desain Penelitian.....	63
C. Variabel Penelitian.....	64
1. Variabel Independen / bebas (x).....	64
2. Variabel Dependen / terikat (y).....	64
D. Populasi Sampel, dan Teknik Sampling.....	64
1. Populasi.....	64
2. Sampel.....	65
3. Teknik Sampling.....	66
E. Teknik Pengumpulan Data.....	66
1. Wawancara.....	67
2. Angket.....	67
3. Observasi.....	71
4. Dokumentasi.....	71
F. Definisi Operasional Variabel.....	71
G. Instrument Penelitian.....	73
H. Uji Validitas dan Realibilitas.....	77
a. Uji Validitas Item.....	77
b. Uji Realibilitas.....	80
I. Teknik dan Pengolahan Analisis Data.....	81

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	83
1. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Modelling</i> .....	85
2. Pelaksanaan Kelas XI MIA 4.....	86
3. Test Akhir ( <i>posttest</i> ).....	94
B. Data Deskripsi <i>Posttest</i> .....	95
1. Hasil <i>posttest</i> kelas XI MIA 4.....	95
C. Uji Hipotesis Wilcoxon.....	98
a. Analisis perhitungan kelas XI MIA 4.....	98
b. Analisis Data Hasil Penelitian.....	103

D. Pembahasan Hasil Penelitian Efikasi Diri Peserta Didik MAN 1 Bandar Lampung .....	105
E. Keterbatasan Peneliti .....	107

**BAB V KESIMPILAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	109
B. Saran .....	110

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**





# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Di Era Modern seperti sekarang pendidikan adalah hal yang sangat penting, pendidikan membantu meningkatkan sumber daya yang berkualitas agar dapat menjadi bangsa yang berguna dan bersaing di era globalisasi seperti sekarang. Pendidikan merupakan suatu sektor yang selalu diperbincangkan dan tak henti-hentinya dibahas di setiap lapisan masyarakat. Pendidikan berperan penting dalam pembentukan pribadi yang baik atau buruk sesuai normatif yang berlaku. Seperti yang dikatakan Ni Luh Dian Sintadewi dkk bahwa program pendidikan di Indonesia adalah yang utama dalam pembangunan sektor nasional, maju atau tidaknya suatu bangsa ditentukan oleh pendidikan yang dilaksanakan di bangsa tersebut.<sup>1</sup>

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,

---

<sup>1</sup> Ni Luh Dian Sintadewi et al., “Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014,” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha 2*, no. 1 (2014).h.2

mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.<sup>2</sup>

Seperti kita tahu menempuh pendidikan yaitu di lembaga formal seperti sekolah, sekolah sebagai lembaga formal merupakan wadah dalam mencapai suatu tujuan pendidikan, siswa dapat mempelajari berbagai macam hal lewat sekolah. Dalam pendidikan formal belajar adalah menunjukkan adanya perubahan yang positif yang akan menghasilkan suatu kecakapan, keterampilan dan pengetahuan baru.

Salah satu tugas sekolah yaitu menyiapkan siswa agar dapat mencapai prestasi yang optimal, seorang siswa dapat dikatakan mencapai prestasi yang optimal apabila dia mendapatkan pendidikan dan prestasi belajar yang sesuai bakat, minat dan kemampuan yang dimilikinya. Prestasi belajar ialah suatu hal yang ingin dicapai oleh seluruh siswa dan proses belajar di sekolah adalah proses yang sifatnya menyeluruh, untuk mencapai prestasi belajar baik siswa melakukan berbagai usaha yang bisa dilakukan.

Akan tetapi kenyataan yang biasa terjadi di sekolah ialah tidak semua siswa memiliki prestasi belajar yang optimal atau gemilang, masih terdapat siswa yang memiliki prestasi belajar rendah hal tersebut tidak melulu terjadi karena siswa tidak memiliki kemampuan kognitif yang tinggi atau kebodohan melainkan siswa

---

<sup>2</sup> Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, Jakarta: Sinar Grafika Offset (2008)

yang memiliki motivasi belajar rendah. Prestasi belajar siswa sangat dipengaruhi oleh motivasi belajar yang dimiliki. Unsur yang paling penting untuk mencapai prestasi belajar salah satunya adalah motivasi belajar, motivasi belajar merupakan salah satu prasyarat yang sangat penting dalam belajar, dengan adanya motivasi belajar diharapkan siswa bersekolah dengan penuh semangat dan menghasilkan prestasi yang maksimal. Selain itu motivasi juga menjadi unsur yang penting tidak hanya bagi siswa akan tetapi bagi guru. Bagi guru mengetahui motivasi belajar siswa sangat diperlukan agar memelihara dan meningkatkan prestasi belajar siswa. Sedangkan bagi siswa motivasi belajar dibutuhkan untuk mendorong siswa agar tetap semangat belajar.

Menurut Sadirman dalam Ni Wayan Rumiani dkk menyatakan bahwa: “motivasi belajar ialah keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang memancing kegiatan belajar, dan akan menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan mengarahkan pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki subyek belajar tercapai”.<sup>3</sup>

Jadi motivasi dapat dikatan serangkaian usaha siswa untuk menciptakan kondisi, sehingga siswa tergerak untuk melakukan kegiatan belajar keinginan didalam diri siswa yang mendorong ia untuk bertindak dan menjaga kegiatan-kegiatan yang diinginkan untuk mencapai tujuan personal.

---

<sup>3</sup> Ni Wayan Rumiani et al., “Penerapan konseling behavioral teknik modeling melalui konseling kelompok untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas viii 6 smpn 2 singaraja tahun pelajaran 2013/2014,” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha 2*, no. 1 (2014).h.3

Motivasi belajar timbul karena adanya faktor intrinsik bisa berupa hasrat dan keinginan yang berhasil dan cita-cita dengan dorongan harapan. Sedangkan faktor ekstrinsik adanya penghargaan, kegiatan belajar yang menarik dan kondisi lingkungan belajar yang kondusif. Kedua faktor tersebut disebabkan oleh rangsangan tertentu sehingga seseorang akan belajar lebih giat untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

Setiap siswa memiliki kemampuan yang berbeda-beda seperti halnya motivasi belajar tidak semua siswa memiliki motivasi belajar yang sama, ada siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi sehingga siswa tersebut memiliki hasrat untuk belajar atau menyelesaikan tugas dengan semangat.

Berdasarkan hasil pra penelitian di MAN 1 Bandar Lampung ternyata terdapat beberapa siswa khususnya siswa kelas XI MIA 4 yang menunjukkan gejala-gejala motivasi belajar rendah, motivasi belajar rendah berkaitan dengan efikasi diri. Bandura (dalam Karneli(dalamNi Luh Dian Sintadewi dkk) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melakukan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu.<sup>4</sup> Oleh karena itu menurut penulis kelas tersebut perlu diberikan bantuan. Pada kelas tersebut diberikan angket skala efikasi diri rendah dalam motivasi belajar yang terdiri dari 30 item dengan alternatif jawaban 1-5. Adapun hasil angket penyebaran efikasi diri dalam motivasi belajar sebagai berikut:

---

<sup>4</sup> Ni Luh Dian Sintadewi, at al Op,Cit, h.3

**Tabel 1.1**  
**Hasil Pemberian Skala Hubungan Interpersonal**

No	Skor	F	%	Kategori
1	127-150	0	0%	Tinggi
2	79-126	3	37,5%	Sedang
3	0-78	5	62,5%	Rendah
<b>Jumlah</b>		8	100%	

Sumber: Hasil penyebaran angket skala efikasi diri saat pra-penelitian di MAN 1 Bandar Lampung di kelas XI MIA 4 dan XI IIS 3

Para siswa terlihat tidak memperhatikan pada saat guru sedang menjelaskan pelajaran di depan kelas atau ketika guru memberikan pelajaran dan sedang memiliki kesibukan sehingga tidak dapat berada dalam kelas. Banyak siswa yang menunjukkan sikap mengobrol dengan teman ketika guru sedang menjelaskan di depan kelas atau membuat keributan ketika guru tidak di kelas, jika diberikan soal yang mereka anggap sulit mereka tidak menyelesaikannya dan tidak memiliki hasrat atau keinginan untuk menyelesaikan tugas tersebut, para siswa juga memiliki masalah dengan sosialisasi pelajaran, sering membolos pada saat mata pelajaran tertentu karena malas untuk mengikuti pelajaran tersebut, banyak siswa yang melanjutkan ke Madrasah lulusan dari SMP yang mata pelajarannya tidak sebanyak di Madrasah dan mereka perfikir bahwa mata pelajaran yang tidak ada di sekolah yang tidak berbasis agama itu sulit, para siswa juga beranggapan

bahwa mata pelajaran Matematika, Fisika, Kimia sulit sehingga mereka tidak mau mencoba untu dapat menyelesaikannya.<sup>5</sup>

**Tabel 1.2**  
**Gambaran efikasi diri rendah peserta didik MAN 1 Bandar Lampung**

No	Inisial peserta didik	Indikator
1	AZZ	Mengobrol saat guru sedang menerangkan di depan kelas, dan membuat keributan
2	AFR	Tidak memperhatikan guru pada saat menerangkan, tidak memiliki hasrat menyelesaikan tugas yang di anggap sulit.
3	MAS	Keluar kelas pada saat jam mata pelajaran, mengobrol ketika guru menerangkan di kelas.
4	MRA	Tidak memiliki hasrat untuk menyelesaikan tugas yang di anggap sulit.
5	MFB	Membolos pada saat mata pelajaran tertentu.
6	MY	Tidak mengerjakan soal yang di anggap sulit, membolos pada saat mata pelajaran tertentu.
7	RJ	Membuat keributan pada saat guru sedang menerangkan di depan kelas.
8	SW	Mengobrol pada saat guru sedang menerangkan di depan kelas, tidak memiliki hasrat untuk mengerjakan tugas yang dianggap sulit.

Sumber: Data wawancara dengan guru Bimbingan Konseling dan wali kelas

<sup>5</sup> DinaKurniasih , Guru Bk MAN 1 Bandar Lampung

Berdasarkan tabel di atas para peserta didik dapat dikatakan memiliki efikasi diri rendah karena peserta didik kurang untuk menyelesaikan tugas-tugas dan menghindarinya serta kurang akan merasa, berfikir, memotivasi dan bertingkah hal tersebutlah yang membuat peserta didik tidak mengerjakan tugas yang mereka anggap sulit, tidak masuk kelas saat jam pelajaran yang mereka rasa sulit mengobrol pada saat guru sedang menjelaskan.

Berbeda dengan siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi, mereka cenderung lebih giat belajar walaupun tidak ada guru di dalam kelas, lebih sering mencoba mengerjakan soal-soal yang menurut mereka sulit, tidak membuat keributan dan lebih memilih mengerjakan soal saat guru tidak di kelas, dan tidak sering membolos pada saat jam pelajaran, mereka juga beranggapan bahwa mata pelajaran Matematika, Fisika, dan Biologi adalah mata pelajaran yang bisa dipelajari bukan dihindari.

Berdasarkan karakter peserta didik yang diketahui melalui pra penelitian dan problematika dari hasil study pendahuluan, peneliti menggunakan konseling *behavior* dalam bentuk kelompok, menurut (Corey dalam Bakhrudin All Habsy) konseling kelompok memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengekspresikan perasaan yang bertentangan, mengeluarkan keraguan akan dirinya dan menyalurkan minat untuk berbagi dengan kelompok lain<sup>6</sup>. Konseling kelompok *behavior* sangat cocok diterapkan ke peserta didik, karena merupakan

---

<sup>6</sup> Bakhrudin All Habsy, "Model konseling kelompok cognitive behavior untuk meningkatkan self esteem siswa smk," *Perspektif Ilmu Pendidikan* 31, no. 1 (2017)h 24.

proses pembelajaran bagi peserta didik yang mengajarkan mereka menjadi terapis bagi diri sendiri dan menekankan pada pencegahan.

Konseling *behavior* atau konseling perilaku menitikberatkan pada perilaku peserta didik, dikarenakan perilaku muncul karena adanya stimulus (rangsangan dari luar). Rangsangan tersebut akan menghasilkan reaksi jasmani dan perubahan yang dapat diamati secara objektif dan dapat dipelajari dari luar. Manusia dikatakan sebagai makhluk fleksibel yang dapat mempelajari sehingga bisa merubah tingkah laku, dengan cara memberikan perangsang dengan tepat dan momen yang baik, sehingga ada peroses pembelajaran dan berlatih.

Menurut Corey dalam E. Koeswara dalam Ni Wayan Rumiani dkk mengatakan bahwa *behavior* ialah suatu pandangan tentang tingkah laku manusia, yang mendasari adalah tingkah laku tersebut tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyiapkan hukum yang mengendalikan tingkah laku<sup>7</sup>. Konseling *behavior* dapat diartikan sebagai konseling perilaku yang dapat merubah perilaku melalui respon terhadap stimulus atau perangsang eksternal dan internal. Kontribusi terbesar konseling *behavior* adalah bagaimana memodifikasi perilaku melalui rekayasa lingkungan sehingga terjadi proses belajar untuk perubahan perilaku.

Konseling *behavior* akan lebih efektif jika dilakukan dengan menggunakan salah satu teknik konseling, teknik konseling yang tepat dalam konseling *behavior* salah satunya adalah teknik modeling.

---

<sup>7</sup> Ni Wayan Rumiani et al.,Op,Cit.



Teknik *modelling* telah digunakan pada ahir tahun 50-an, proses dengan mendapatkan respon baru yaitu mengimitasi perilaku orang lain yang disebut *modelling* telah diteliti oleh para ahli behaviorisme yang memfokuskan pada pembelajaran sosial. Sehingga cikal bakal *modelling* berakar dari teknik *modelling* yang berakar dari teori Albert Bandura dengan teori belajar sosial. Bandura mengartikan bahwa teknik *modelling* yaitu belajar sosial sebagai aktivitas meniru melalui pengamatan (observasi). Individu yang perilakunya ditiru menjadi model sedangkan yang meniru mengamati model. Model ini merujuk pada seseorang yang berperilaku sebagai stimulus bagi respon belajar.

Bandura dalam (Corey (dalam terjemahan E.Koswara (dalam Kadek Pigura Wiladantika) mengatakan bahwa “bahwa teknik *modelling* merupakan observasi pemodelan atau percontohan, mengobservasi seseorang lainnya sehingga seseorang tersebut membentuk ide dan tingkah laku baru, kemudian dijelaskan sebagai panduan untuk bertindak.”<sup>8</sup> Bandura juga menegaskan *modelling* merupakan meniru perilaku orang lain dari pengalaman baik, melalui pengalaman langsung maupun tidak langsung, sehingga reaksi-reaksi dan rasa takut seseorang dapat dihapus. Modeling disini seperti salah satu metode Nabi Muhammad SAW dalam menyebarkan agama islam yang sering kali diajarkan lewat contoh perilaku (*uswatun khasanah*) seperti firman Allah :

---

<sup>8</sup> Kadek Pigura Wiladantika, I. Ketut Dharsana, and Kadek Suranata, “Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meminimalisir Perilaku Agresif Siswa Kelas XI Bahasa SMA Negeri 2 Singaraja,” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha 2*, no. 1 (2014).h.3

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ

الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Artinya; *Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri tauladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah. (Q.S Al Ahzab: 21)*

Seperti yang dikemukakan dalam Neng Gustini ahlak mulia adalah sebaik-baik perhiasan yang mampu menghindarkan pemiliknya dari bahaya dan segala kemungkinan yang mampu membahayakannya. Allah menyifati Rasulullah dengan sifat yang baik, bahkan dikatakan Beliau memiliki ahlak yang mulia.<sup>9</sup>

Penelitian konseling kelompok behavior dengan teknik *modelling* masih jarang diujicobakan dalam meningkatkan efikasi diri siswa. Secara umum efikasi diri dapat diartikan sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri adalah penilaian diri apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa, mengajarkan sesuatu dengan yang dipersyaratkan. Efikasi diri berbeda dengan cita-cita, karena cita-cita menggambarkan suatu yang ideal yang seharusnya dapat dicapai, sedangkan efikasi diri menggambarkan penilaian akan kemampuan diri.

---

<sup>9</sup> Neng Gustini, "Bimbingan dan Konseling Melalui Pengembangan Ahlak Mulia Siswa Berbasis Pemikiran AL-Ghazali" *Jurnal Keguruan dan Ilmu Tarbiyah*, Vol 01, No 01 (2016), h.2

Pendapat Bandura (dalam Schunk) mendefinisikan efikasi diri sebagai pertimbangan seseorang terhadap kemampuan mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan-tindakan yang diperlukan untuk mencapai performansi tertentu<sup>10</sup>.

Efikasi diri yang dirasakan ialah sebagai keyakinan orang tentang kemampuan mereka untuk menghasilkan tingkat kinerja yang ditentukan yang mempengaruhi pengalaman atas peristiwa yang mempengaruhi mereka. Keyakinan efikasi diri menentukan bagaimana orang merasa, berpikir, memotivasi, dan bertindak.<sup>11</sup> Efikasi diri mempengaruhi pilihan individu dalam hal kegiatan, usaha, dan ketekunan. Individu-individu yang memiliki keinginan kurang untuk menyelesaikan tugas-tugas mungkin akan menghindarinya dan individu-individu yang merasa mampu akan mudah menyelesaikannya.<sup>12</sup> Efikasi diri dapat dibangun melalui penggunaan pemodelan atau *modelling* melalui penguasaan pengalaman pribadi dengan cara melakukan tugas-tugas tertentu setelah pemodelan berlangsung.<sup>13</sup>

Secara umum efikasi diri seseorang bisa dikatakan meningkat jika individu tersebut dapat menyelesaikan tugas dan hambatan pada berbagai tingkatan kesulitan tertentu, mampu menyelesaikan hambatan dan tugas pada tingkat

---

<sup>10</sup> Abdul Muhid, "Hubungan Antara Self-Control Dan Self-Efficacy Dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan* 10, no. 1 (2009).h.3

<sup>11</sup> Albert Bandura, "(1994) Self-Efficacy," *Encyclopedia of Human Behavior* 4 (1994):h.71.

<sup>12</sup> Dale H. Schunk, "Self-Efficacy and Academic Motivation", *Educational Psychologist*, Vol.26, No.3-4 (21 November 2011),h.208

<sup>13</sup> Robert G. L. Pryor, "The Use of Modelling in Career Counselling: A Case Study", *British Journal of Guidance and Counselling*, Vol.14, No.2 (16 Oktober 2007),h.192

kesulitan tertentu, mampu menyelesaikan tugas pada berbagai situasi tertentu, dan mempunyai keyakinan kemampuan akan menyelesaikan tugas.

Selain itu efikasi diri juga dapat meningkat ketika individu dapat mencapai situasi tertentu, pengalaman yang didapat individu ketika melihat orang lain dengan karakter yang hampir sama dengan dirinya mampu mencapai keberhasilan tertentu, dukungan secara verbal juga dapat membantu individu menyelesaikan tugas dengan baik dan gejala psikologis yang dialami individu tersebut.

Berdasarkan paparan diatas maka peneliti akan melakukan penelitian Pengaruh Konseling Kelompok Behavior Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Peserta Didik Kelas XI di MAN 1 Bandar Lampung.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang di atas, maka masalah yang terdapat dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Diduga adanya peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah di MAN 1 Bandar Lampung.
2. Diduga adanya pengaruh lingkungan sekolah yang mengakibatkan motivasi belajar peserta didik rendah.
3. Diduga adanya peserta didik yang mengalami Efikasi Diri rendah untuk meningkatkan motivasi belajar di MAN 1 Bandar Lampung.
4. Diduga terdapat pengaruh lingkungan sekolah dalam rendahnya motivasi belajar siswa MAN 1 Bandar Lampung.

### **C. Batasan Masalah**

Agar Peneliti dan pembahas lebih terarah dan tidak menimbulkan perluasan masalah serta kesalah pahaman penafsiran maka penulis membuat batasan masalah dalam penelitian ini, berdasarkan tema yang dikaji maka ruang lingkup permasalahannya adalah “Pengaruh Konseling kelompok Behavior dengan Teknik *Modelling* dalam Meningkatkan Efikasi Diri Peserta Didik Kelas XI di MAN 1 Bandar Lampung”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, “Adakah pengaruh Konseling Kelompok Behavior dan Tehnik Modeling Terhadap Peningkatan Efikasi Diri siswa di kelas XI MAN 1 Bandar Lampung”?

### **E. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

1. Tujuan penelitian yang ingin dicapai peneliti dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis berapa besar pengaruh Konseling Kelompok Behavior Dengan Tehnik Modeling Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Peserta Didik Kelas XI di MAN 1 Bandar Lampung.
2. Adapun manfaat penelitian sebagai berikut memberikan Penjelasan secara empiris melalui penelitian tentang pengaruh pelaksanaan konseling kelompok behavior dengan tehnik modeling dalam meningkatka efikasi diri.

## F. Ruang Lingkup Penelitian

Penulis membatasi ruang lingkup penelitian agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan:

### 1. Objek Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah pengaruh konseling kelompok *behavior* dengan teknik *modeling* terhadap peningkatan efikasi diri.

### 2. Subjek penelitian

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas XI di MAN 1 Bandar Lampung.

### 3. Tempat Penelitian

Tempat penelitian di MAN 1 Bandar Lampung.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Bimbingan dan Konsling

##### 1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Secara etimologis, bimbingan dan konseling terdiri atas dua kata yaitu “bimbingan” (terjemahan dari kata “*guidance*”) dan “konseling” (berasal dari kata “*counseling*”). Dalam praktik, bimbingan dan konseling merupakan satu kesatuan aktivitas yang tidak terpisahkan. Keduanya bagian yang integral<sup>14</sup>.

Seperti yang telah disebutkan di atas bahwa, istilah “bimbingan” merupakan terjemahan dari kata “*guidance*”. Kata “*guidance*” yang kata dasarnya “*guide*” mempunyai beberapa arti:

- a. Menunjukkan jalan (*shawing the way*)
- b. Memimpin (*leading*)
- c. Memberikan petunjuk (*giving instruction*)
- d. Mengatur (*regulating*)
- e. Mengarahkan (*governing*) dan
- f. Member nasihat (*giving advice*)

---

<sup>14</sup> Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah(Berbasis Integrasi)* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013).h.15

Istilah “*guidance*”, juga diterjemahkan dengan arti bantuan atau tuntutan.<sup>15</sup>

Bantuan yang berarti bimbingan, harus memenuhi beberapa persyaratan sebagai berikut:

- a. Ada tujuan yang jelas untuk apa pertolongan itu diberikan.
- b. Harus terencana
- c. Berproses dengan sistematis (melalui tahapan-tahapan tertentu).
- d. Menggunakan berbagai cara atau pendekatan tertentu.
- e. Dilakukan oleh orang ahli (mempunyai pengetahuan tentang bimbingan)
- f. Dievaluasi untuk mengetahui keberhasilan dari pemberia bantuan.<sup>16</sup>

Menurut surya mengutip pendapat Crow & Crow dalam Tohirin mengatakan bahwa bimbingan ialah bantuan yang diberikan oleh seorang baik laki-laki maupun perempuan yang mempunyai pribadi baik dan pendidikan yang memadai, kepada seseorang (individu) dari setiap umur untuk membantunya mengembangkan aktivitas-aktivitas hidupnya sendiri, mengembangkan arah pandangannya sendiri, membuat pilihan sendiri, dan memikul bebannya sendiri.<sup>17</sup>

Menurut Achmad badawi dalam Zainal Aqib “bimbingan adalah proses bantuan yang diberikan oleh pembimbing terhadap individu yang mengalami problem, agar yang dibimbing mempunyai kemampuan untuk memecahkan problemnya sendiri dan

---

<sup>15</sup> Ibid. h. 16

<sup>16</sup> Ibid, h.

<sup>17</sup> Ibid, h. 17



akhirnya dapat mencapai kebahagiaan hidupnya, baik dalam kehidupan individu maupun sosial.<sup>18</sup>

Dari beberapa pendapat tentang bimbingan di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah pemberian bantuan dari konselor kepada konseli untuk memecahkan masalah konseli tersebut, dengan cara konselor hanya memberikan arahan agar konseli mampu memecahkan masalahnya sendiri.

Istilah konseling yang berasal dari bahasa Inggris “*counseling*” di dalam kamus artinya dikaitkan dengan kata “*counsel*” yang memiliki beberapa arti yaitu: nasihat (*to obtain counsel*), anjuran (*to give counsel*), dan pembicaraan (*to take counsel*), secara etimologis berarti pemberian nasihat, anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.<sup>19</sup>

Sedangkan menurut Mortensen menyatakan bahwa “konseling merupakan proses hubungan antar pribadi di mana orang yang satu membantu yang lainnya untuk meningkatkan pemahaman dan kecakapan menemukan masalahnya”.<sup>20</sup>

Bimbingan dan Konseling merupakan proses bantuan yang diberikan oleh pembimbing (konselor) kepada individu (konseli) melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya, supaya konseli mempunyai kemampuan atau

---

<sup>18</sup> Aqib Zainal, “Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah,” Bandung: Yrama Widya, 2012.h.28

<sup>19</sup> Ibid, h. 21

<sup>20</sup> Ibid, h. 22

kecakapan melihat dan menemukan masalahnya serta mempunyai kemampuan memecahkan masalahnya sendiri.<sup>21</sup>

Bimbingan dan Konseling juga merupakan upaya proaktif dan sistematis dalam memfasilitasi individu mencapai tingkat perkembangan yang optimal, pengembangan perilaku yang efektif, pengembangan lingkungan, dan peningkatan fungsi atau manfaat individu dalam lingkungannya.<sup>22</sup>

Bimbingan dan konseling bisa diartikan sebagai proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling (*face to face*) oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli serta dapat memanfaatkan berbagai potensi yang dimiliki dan sarana yang ada, sehingga individu atau kelompok individu itu dapat memahami dirinya sendiri untuk mencapai perkembangan yang optimal, mandiri serta dapat merencanakan masa depan yang lebih baik untuk mencapai kesejahteraan hidup.<sup>23</sup>

Dari penjelasan uraian di atas dapat disimpulkan bimbingan konseling salah satu dari layanan bimbingan, dimana bimbingan ini dapat diberikan melalui konseling yang ditunjukkan kepada peserta didik dalam membantu mengatasi masalah yang

---

<sup>21</sup> Ibid, h. 25

<sup>22</sup> H. Kamaluddin, "Bimbingan Dan Konseling Sekolah," *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 17, no. 4 (2011): h.448.

<sup>23</sup> Abu Ahmadi and Ahmad Rohani, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (PT Rineka Cipta, 1991).

dihadapi peserta didik agar dapat berperilaku yang baik dalam belajarnya maupun dirumahnya.

Dalam Al-Qu'ran Surat An-Nahl 125 menjelaskan :

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجِدِّ لَهُمْ بِأَلَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ

رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ۱۲۵

Artinya :

*“Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk” (QS.An-Nahl:125)*

Dalam hal ini dijelaskan bahwa serulah dan yakinlah bahwa Tuhan memberikan hikmah dan pelajaran yang baik kepada setiap hamba dan Tuhan memberikan petunjuk kearah yang lebih baik, dan jika ada yang mengajak kearah yang tidak baik dapat disanggah dengan cara baik-baik agar mereka bisa mengembangkan potensi kearah yang lebih baik.

Jadi, bimbingan dan konseling merupakan suatu upaya seorang konselor atau tenaga ahli yang profesional dalam membantu dan mengajak individu yang memiliki

kesulitan-kesulitan kepada jalan yang baik dan benar yang dilakukan dengan bimbingan yang baik untuk mengembangkan potensi dalam diri mereka agar menjadi lebih baik.

## 2. Tujuan Bimbingan dan Konseling

Tujuan bimbingan dan konseling adalah agar individu (siswa) dapat mengembangkan dirinya secara optimal sesuai dengan potensi atau kapasitasnya dan agar individu dapat berkembang sesuai lingkungannya.<sup>24</sup>

Adapun tujuan bimbingan konseling secara umum, tujuan pelayanan bimbingan dan konseling yaitu berupaya membantu konseli konseli dapat:

- (1) merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir serta kehidupannya di masa yang akan datang.
- (2) mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya seoptimal mungkin.
- (3) menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat serta lingkungan kerjanya.
- (4) mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyesuaian dengan lingkungan pendidikan, masyarakat, maupun lingkungan kerja.

Secara khusus bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu konseli agar dapat mencapai tugas-tugas perkembangannya yang meliputi aspek pribadi-sosial, belajar (akademik), dan karir.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> Ibid, h.33

<sup>25</sup> Ahmad Sudrajat, *Tujuan Bimbingan Dan Konseling* (Online) <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/03/14/tujuan-bimbingan-dankonseling/>(diakses Februari 2014), 2008).

Adapun tujuan bimbingan dan konseling menurut Dewa Ketut Sukardi adalah membantu peserta didik menemukan pribadinya, dalam hal mengenal kekuatan dan kelemahan dirinya, serta menerima dirinya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut. Di samping itu juga untuk membantu peserta didik dalam rangka mengenal lingkungan seperti lingkungan rumah dan lingkungan sekolah, lingkungan alam, lingkungan masyarakat dan lingkungan pergaulan mereka kelak.<sup>26</sup>

Selanjutnya tujuan bimbingan dan konseling dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu: tujuan umum dan khusus. Menurut Dewa Ketut Sukardi bahwa tujuan bimbingan dan konseling adalah:

a. Tujuan Umum

- 1) peserta didik dapat memahami pengertian akan kemampuan dirinya dan mengembangkan diri dalam kemajuannya di sekolah.
- 2) peserta didik mampu mengembangkan pengetahuan tentang duniakerja, kesempatan kerja, serta rasa tanggung jawab dalam memilih suatu kesempatan kerja tertentu, sesuai dengan tingkat pendidikan yang di ambilnya.
- 3) peserta didik mengembangkan kemampuan untuk memilih dan mempertemukan pengetahuan tentang dirinya dengan informasi serta kesempatan secara tepat dan bertanggung jawab.
- 4) peserta didik dapat mewujudkan penghargaan terhadap kepentingan dan harga diri orang lain.<sup>27</sup>

b. Tujuan Khusus

- 1) peserta didik dapat memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan dalam memahami dirinya sendiri agar tercapainya tujuan yang di harapkan.

---

<sup>26</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Disekolah* (Rineka Cipta, 2000).h.37

<sup>27</sup> Ibid

- 2) peserta didik dapat memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang dialaminya didalam memahami lingkungannya, termasuk lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat yang lebih luas.
- 3) peserta didik dapat memiliki kemampuan dalam mengatasi kesulitan dalam mengidentifikasi dan memecahkan masalah yang dihadapinya.
- 4) peserta didik dapat memiliki kemampuan untuk mengatasi dan menyalurkan potensi-potensi yang dimilikinya dalam pendidikan dan dalam lapangan kerja secara tepat.<sup>28</sup>

Selain itu bimbingan dan konseling juga mempunyai tujuan dalam mencapai target bimbingan yang dilakukan pada peserta didik, hal ini sesuai dengan dijelaskan oleh Djumhur dan Moh Surya bahwa tujuan bimbingan dan konseling bagi peserta didik yaitu :

- a) Membantu peserta didik untuk mengembangkan pemahaman diri sesuai dengan kecakapan minat, pribadi hasil belajar serta kesempatan yang ada peserta didik juga diharapkan dapat membantu proses sosialisasi dan senantiasa kepada orang lain.
- b) Membantu peserta didik untuk mengembangkan kreatifitas dalam belajar sehingga tercapai kemajuan pengajaran yang berarti dan bertujuan dapat memberikan dorongan pengarahan dirinya sendiri untuk memecahkan masalah, mengambil keputusan serta keterlibatan didalam proses pendidikan.
- c) Peserta didik diharapkan dapat mengembangkan nilai dan sikap secara menyeluruh serta perasaan yang sesuai dengan penerimaan diri (*self-acceptance*), agar dapat membantu peserta didik untuk memperoleh kepuasan pribadi dan dalam penyesuaian diri secara maksimum terhadap masyarakat.<sup>29</sup>

Berdasarkan paparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan dan konseling ialah untuk membantu tercapainya pendidikan dan pengajaran yang sesuai dengan individu, agar individu dapat mencapai potensi yang ia miliki,

---

<sup>28</sup> Moh Surya Djumhur and Desak Made Sumiati, *Bimbingan Dan Penyuluhan Di Sekolah* (Rineka Cipta, 1990).h.3-4

<sup>29</sup> Djumhur and Moh Surya, *Bimbingan Dan Penyuluhan Di Sekolah* (Bandung: Cv.Ilmu, 2000).h.30

bimbingan dan konseling sangat tepat untuk menunjang keberhasilan pendidikan, merealisasikan tujuan pendidikan semaksimal mungkin. Maka dari itu baik tidaknya suatu bimbingan tergantung dari yang membimbing dan yang dibimbing.

### **3. Fungsi Bimbingan dan Konseling**

Pelayanan bimbingan dan konseling khususnya di sekolah dan madrasah memiliki beberapa fungsi, yaitu:

1. Fungsi pencegahan, melalui fungsi ini pelayanan bimbingan dan konseling dimaksudkan untuk mencegah timbulnya masalah pada diri siswa sehingga mereka terhindar dari berbagai masalah yang dapat menghambat perkembangannya.
2. Fungsi pemahaman, melalui fungsi ini pelayanan bimbingan dan konseling dilaksanakan dalam rangka memberikan pemahaman tentang diri klien atau siswa beserta permasalahannya dan juga lingkungannya oleh klien itu sendiri dan oleh pihak-pihak yang membantunya (pembimbing)
3. Fungsi pengetasan, melalui fungsi ini siswa yang memiliki masalah suatu keadaan yang tidak disukai harus dietas atau diangkat dari keadaan yang tidak disukainya.
4. Fungsi pemeliharaan, menurut Prayitno dan Erman Amti fungsi pemeliharaan berarti memelihara segala sesuatu yang baik (positif) yang ada pada diri individu (siswa), baik hal itu merupakan pembawaan maupun hasil-hasil perkembangan yang telah dicapai selama ini.
5. Fungsi penyaluran, melalui fungsi ini pelayanan bimbingan dan konseling berupaya mengenali masing-masing siswa secara perorangan selanjutnya memberikan bantuan penyaluran kearah kegiatan atau program yang dapat menunjang tercapainya perkembangan yang optimal.
6. Fungsi penyesuaian, melalui fungsi ini pelayanan bimbingan dan konseling membantu terciptanya penyesuaian anatara siswa dengan lingkungannya.
7. Fungsi pengembangan, melalui fungsi ini pelayanan bimbingan dan konseling diberikan kepada para siswa dalam mengembangkan keseluruhan potensinya secara lebih terarah.
8. Fungsi perbaikan, melalui fungsi ini pelayanan bimbingan dan konseling diberikan kepada siswa untuk memecahkan masalah-masalah yang dihadapi siswa.

9. Fungsi advokasi, layanan bimbingan dan konseling melalui fungsi ini adalah membantu peserta didik memperoleh pembelaan atas hak dan atau kepentingannya yang kurang mendapat perhatian.<sup>30</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa fungsi-fungsi dalam bimbingan konseling tidak bisa hanya berdiri sendiri, melainkan fungsi layanan bimbingan konseling dapat diwujudkan dengan penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling, karena saling berkesinambungan. Untuk mendapat hasil yang maksimal fungsi bimbingan dan konseling diselenggarakan dengan memberikan layanan, adapun layanan dalam bimbingan dan konselin sebagai berikut:

#### **4. Jenis-jenis layanan**

- 1) Layanan orientasi yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik dan pihak-pihak lain yang dapat memberikan pengaruh yang besar terhadap peserta didik memahami lingkungan yang baru dimasuki peserta didik untuk mempermudah dan memperlancar berperanya peserta didik di lingkungan yang baru
- 2) Layanan informasi yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan peserta didik dan pihak-pihak lain yang dapat memberikan pengaruh yang besar kepada peserta didik menerima dan memahami informasi seperti informasi pendidikan yang dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan sehari-hari sebagai pelajar , anggota keluarga dan masyarakat.
- 3) Layanan bimbingan belajar yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mengembangkan diri berkenaan dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, materi belajar yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya, serta sebagai aspek tujuan dan kegiatan belajar lainnya, sesuai dengan perkembangan ilmu , teknologi dan kesenian.
- 4) Layanan penempatan dan penyaluran yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan peserta didik memperoleh penempatan da penyaluran yang tepat sesuai dengan potensi, bakat dan minat serta kondisi pribadinya.

---

<sup>30</sup> Tohirin, Op,Cit. h.4



- 5) Layanan konseling perorangan yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mendapatkan layanan secara langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing/konselor dalam rangka pembahasan dan pemeliharaan dan pengentasan permasalahan siswa.
- 6) Layanan bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh bahan dari narasumber tertentu (terutama dari konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan serta untuk mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan.
- 7) Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan masalah yang dialaminya melalui dinamika kelompok.<sup>31</sup>

Dari semua layanan diatas, semuanya saling terkait dan saling menunjang satu sama lain, sehingga layanan dan kegiatan tersebut mengatur fungsi-fungsi yang di emban oleh masing-masing layanan. Peneliti bermaksud menggunakan layana konseling kelompok dalam penelitian ini.

## **B. Konseling Kelompok**

### **1. Pengertian Konseling Kelompok**

Menurut Tohirin konseling kelompok adalah suatu upaya pemberian bantuan kepada individu (siswa) yang mengalami masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal<sup>32</sup>, konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika

---

<sup>31</sup>Tohirin. *Op,Cit*

<sup>32</sup>*Ibid.h172*

kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan.

Melalui konseling kelompok peserta didik dapat mengembangkan sikap dan membentuk perilaku yang lebih baik, mampu mengembangkan keterampilan sosialnya dalam dinamika kelompok seperti saling bekerjasama, saling memahami satu sama lain, mampu menyampaikan pendapatnya, mampu menghargai dan menerima pendapat orang lain, mampu menghargai dan menerima pendapat kelompok, dan membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok lain.

## **2. Perbedaan Konseling Kelompok dan Bimbingan Kelompok**

Konseling kelompok merupakan satu proses pencegahan dan penyelesaian masalah serta mengarahkan kepada pemberian bantuan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

Bimbingan bisa diartikan sebagai bantuan atau nasihat yang diberikan kepada seseorang secara kelompok. Jadi bimbingan kelompok lebih bersifat membantu dalam situasi kelompok dengan tujuan mengoptimalkan peserta didik dengan menggunakan dinamika kelompok.<sup>33</sup>

Sebagaimana halnya bimbingan kelompok, konseling kelompok pun harus dipimpin oleh seorang pembimbing (konselor) terlatih dan berwenang

---

<sup>33</sup> Amla Salleh, Zuria Mahmud, and Salleh Amat, *Bimbingan Dan Konseling Sekolah*, (Kuala Lumpur Malaysia: WATAN SDN. BHD, n.d.). 125

menyelenggarakan praktik konseling profesional.<sup>34</sup> Dalam konselingkelompok, tugas pemimpin kelompok adalah:

1. membentuk kelompok yang terdiri atas 8-10 orang sehingga terpenuhi syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok yaitu:
  - a) terjadinya hubungan antara anggota kelompok menuju keakraban di antara mereka;
  - b) tumbuhnya tujuan bersama di antara anggota kelompok dalam suasana keakraban;
  - c) berkembangnya iktikad dan tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok;
  - d) terbinanya kemandirian pada setiap anggota kelompok, sehingga mereka masing-masing mampu berbicara;
  - e) terbinanya kemandirian kelompok sehingga kelompok berusaha dan mampu tampil beda dari kelompok lainnya.
2. Memimpin kelompok yang bernuansa layanan konseling melalui bahasa konseling untuk mencapai tujuan-tujuan konseling
3. Melakukan penstrukturan, yaitu membahas bersama anggota kelompok tentang apa, mengapa dan bagaimana layanan konseling kelompok dilaksanakan
4. Melakukan pentahapan kegiatan konseling kelompok
5. Memberikan penilaian segera hasil layanan konseling kelompok
6. Melakukan tindak lanjut layanan konseling kelompok.

Untuk dapat menjalankan tugas dan kewajiban profesional secara baik seperti tersebut diatas, seorang pemimpin kelompok dalam layanan konseling kelompok harus mampu:

---

<sup>34</sup>Tohirin. *Op,Cit h.172*

1. membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terjadi dinamika kelompok dalam suasana interaksi antara anggota kelompok yang bebas, terbuka dan demokratis, konstruktif, saling mendukung dan meringankan beban, menjelaskan, memberikan pencerahan, memberikan rasa nyaman, menggembarakan serta mencapai tujuan bersama kelompok;
2. berwawasan luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memperluas, dan mensinergikan konten bahasa yang tumbuh dalam aktivitas kelompok;
3. memiliki hubungan antarpersonal yang hangat dan nyaman, sabar dan member kesempatan, demokratis dan kompromistik atau tidak antagonistik, jujur dan tidak berpura-pura, disiplin dan kerja keras.

### 3. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok dibagi menjadi dua yaitu:

#### a) Tujuan Umum

Menurut Prayitno dalam Tohirin secara umum layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal.

#### b) Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus menurut Prayitno dalam Tohirin, Prayitno mengatakan oleh karena fokus layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus yaitu:

- 1) Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi,
- 2) Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.<sup>35</sup>

#### 4. Pembentukan Kelompok

Sebagaimana layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok juga menempuh tahapan-tahapan. Konseling kelompok memiliki perencanaan yaitu membentuk kelompok. Ketentuan membentuk konseling kelompok sama dengan bimbingan kelompok.

- 1) Membentuk kelompok, ketentuan membentuk kelompok sama dengan bimbingan kelompok. Jumlah anggota kelompok dalam konseling kelompok antara 8-10 orang (tidak boleh melebihi 10 orang);
- 2) Mengidentifikasi dan meyakinkan klien (siswa) tentang perlunya masalah dibawa ke dalam layanan konseling kelompok;
- 3) Menempatkan klien dalam kelompok;
- 4) Menyusun jadwal kegiatan;
- 5) Menetapkan prosedur layanan;
- 6) Menetapkan fasilitas layanan;
- 7) Menyiapkan fasilitas administrasi.

---

<sup>35</sup> *Ibid. h.174*

## 5. Teknik Layanan Konseling Kelompok

Secara umum teknik-teknik yang diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok bisa diterapkan dalam layanan konseling kelompok. Beberapa teknik yang bisa digunakan dalam layanan konseling kelompok adalah:

- 1) Teknik umum (pengembangan dinamika kelompok), secara umum teknik-teknik yang digunakan dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok mengacu kepada perkembangannya dinamika kelompok yang diikuti oleh seluruh anggota kelompok untuk mencapai tujuan layanan.

Adapun teknik-teknik tersebut secara garis besar meliputi:

- a) komunikasi multiarah antara peserta didik dan konselor secara efektif dinamis dan terbuka, konselor memberikan rangsangan kepada konseli untuk menimbulkan inisiatif saat terjadi diskusi, analisis dan perkembangan argumentasi.
  - b) Pemberian dorongan minimal kepada anggota kelompok untuk memantapkan respons aktivitas, agar dapat memberikan contoh yang baik untuk lebih memantapkan analisis, argumentasi dan pembagan maka diberi penjelasan dan pendalam bahasan.
  - c) pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku baru yang dikehendaki.
- 2) Teknik permainan kelompok, dalam layanan konseling kelompok dapat diterapkan teknik permainan baik sebagai selingan maupun sebagai wahana (media) yang memuat materi pembinaan tertentu. Permainan kelompok yang efektif harus memenuhi cirri-ciri sebagai berikut:
    - a) sederhana;
    - b) menggembirakan;
    - c) menimbulkan suasana rilek, dan tidak melelahkan;
    - d) meningkatkan keakraban, dan;
    - e) diikuti oleh semua anggota kelompok.<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> *Ibid.h.175*

## 6. Kegiatan Pendukung Konseling Kelompok

Seperti halnya layanan bimbingan kelompok dan layanan-layanan yang lainnya, layanan konseling kelompok juga memerlukan kegiatan pendukung, seperti:

- 1) Aplikasi instrumentasi. Data yang dihimpun atau diperoleh melalui aplikasi instrumentasi dapat digunakan untuk pertimbangan dalam pembentukan kelompok konseling kelompok, pertimbangan dalam menetapkan seseorang atau lebih dalam kelompok layanan konseling kelompok serta materi atau pokok bahasan kegiatan layanan konseling kelompok.
- 2) Himpunan data. Data dalam himpunan yang dihasilkan melalui aplikasi instrument, dapat digunakan untuk merencanakan dan mengisi kegiatan layanan konseling kelompok;
- 3) Konfrensi kasus. Konfrensi kasus dapat dilakukan sebelum kegiatan layanan konseling kelompok dimulai dan dapat juga sebagai tindak lanjut dari kegiatan layanan konseling kelompok untuk peserta tertentu;
- 4) Kunjungan rumah. Sebagaimana dalam bimbingan kelompok, kunjungan rumah dalam konseling kelompok juga bisa dilakukan untuk mendalami dan penanganan lebih lanjut masalah klien (siswa) yang dibahas dalam konseling kelompok;
- 5) Alih tangan kasus, masalah yang belum tuntas melalui layanan konseling kelompok dapat dialihtanggankan (memindahkan tanggung jawab

pemecahan masalah klien tertentu kepada orang lain yang dianggap lebih berwenang atau mengetahui).<sup>37</sup>

## **7. Manfaat Konseling Kelompok**

Manfaat konseling kelompok menurut Shertzer dan Stone dalam Prayitno mengatakan manfaat konseling kelompok bagi peserta didik, yaitu sebagai berikut:

- a) Melalui konseling kelompok, konselor dapat berhubungan dengan lebih banyak peserta didik;
- b) Peserta didik lebih dapat menerima konseling kelompok, karena jika mengikuti sesi konseling individu, peserta didik yang bermasalah;
- c) Keterlibatan dalam konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk membangun keterampilan interpersonal;
- d) Konseling kelompok sering dianggap efektif dalam hal waktu dan juga uang;
- e) Konseling kelompok berguna untuk mengubah tabiat, kepribadian, sikap, serta penilaian terhadap anggota kelompok;
- f) Anggota konseling kelompok lebih mudah menerima saran yang diberikan oleh teman sebaya dibandingkan orang dewasa;
- g) Konseling kelompok dapat memberikan situasi yang lebih baik untuk kegiatan pemecahan masalah. menjadikan peserta didik lebih bersikap terbuka dalam berbagai hal.<sup>38</sup>

---

<sup>37</sup> *Ibid.h177*



## 8. Asas-asas Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki asas-asas yang harus dijunjung, adapun menurut Prayitno asas yang dipakai dalam konselin kelompok antarlain:

- a) Asas kerahasiaan, karena membahas masalah pribadi anggota (mencakup masalah yang dirasakan tidak menyenangkan, mengganggu perasaan, kemauan dan aktifitas kesehariannya)
- b) Asas kesukarelaan, yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik mengikuti kegiatan yang dipertentukan baginya. Guru pembimbing berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan seperti itu;
- c) Asas keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan atau kegiatan bersikap terbuka atau tidak berpura-pura baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi atau materi tentang dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya. Guru pembimbing berkewajiban mengembangkan keterbukaan peserta didik, agar peserta didik mau membuka, guru pembimbing terlebih dahulu bersikap terbuka dan tidak berpura-pura. Asas keterbukaan ini erat dengan asas kerahasiaan dan kesukarelaan;

---

<sup>38</sup> Prayitno, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok* (Padang: Ghalia Indonesia, 1995).h.21

d) Asas kegiatan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif didalam penyelenggaraan konseling kelompok. Guru pembimbing perlu mendorong dan memotivasi peserta didik untuk dapat aktif dalam setiap layanan/kegiatan yang diberikan kepadanya.<sup>39</sup>

### **9. Pelaksanaa Layanan Konseling Kelompok**

Konseling kelompok sebagai salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling didalam pelaksanaannya melalui berbagai tahapan dalam berbagai pelaksanaannya. Pengistilahan tahapan tidak dimaksud untuk memberikan kesan bahwa dalam kegiatan konseling kelompok terdapat berbagai kegiatan yang berdiri sendiri, semua tahapan dalam konseling kelompok menjadi satu kesatuan, dimana antara kegiatan yang satu dengan kegiatan yang lain merupakan kegiatan yang utuh, yang dalam peraktiknya tidak dibatasi oleh jeda waktu, yang merupakan kegiatan yang salin terkait antara satu dengan yang lainnya.<sup>40</sup>

Suatu kelompok yang sukses dihasilkan dari perencanaan yang cermat dan terperinci. Perencanaan meliputi tujuan, dasar pembentukan kelompok, dan kelompok yang menjadi anggota, lama waktu, frekuensi dan lama waktu pertemuan, struktur dan format kelompok, metode, prosedur, dan evaluasi.

Layanan konseling kelompok tidak selalu efektif untuk semua orang. Ada beberapa kondisi anggota yang perlu diperhatikan sehingga kelompok tidak

---

<sup>39</sup> *Ibid.h.1*

<sup>40</sup> *Tohirin. Op,Cit,h. 178*

direkomendasikan. Kondisi tersebut adalah keadaan kritis, misalnya depresi dan ingin bunuh diri, sangat takut berbicara dalam kelompok, tidak memiliki keterampilan sosial, klien tidak menyadari akan perasaan, motivasi, maupun pikirannya, serta menunjukkan perilaku menyimpang, dan terlalu banyak meminta perhatian dari orang lain sehingga dapat mengganggu di kelompok.

- 1) Peserta didik sebelum melakukan layanan konseling kelompok merencanakan dan mengkomunikasikan apa yang ingin dibahas, selanjutnya peserta mengorganisasikan secara bersama-sama kegiatan apa yang akan dilaksanakan, ketika pelaksanaan konseling kelompok telah berjalan maka peserta wajib melalui tahapan-tahapan seperti pembentukan, peralihan kegiatan dan pengakhiran.
- 2) Setelah melakukan layanan konseling kelompok peserta mengevaluasi seperti, menetapkan materi, menetapkan prosedur, menyusun instrument, mengoptimalkan instrument dan mengolah hasil aplikasi instrument.
- 3) Analisis dari hasil evaluasi peserta agar semua peserta layanan konseling kelompok dapat menetapkan norma atau standar dalam kelompok, melakukan analisis, dan menafsirkan hasil dari analisis tersebut.
- 4) Tindak lanjut yang mencakup kegiatan, menetapkan jenis dan arah, mengkomunikasikan rencana kepada pihak-pihak terkait, setelah segala rencana tersepakati maka akan dilaksanakan.

- 5) Kegiatan paling ahir yaitu pelaporan, dari hasil yang telah dicapai melalui layanan konseling kelompok maka hasil akan disampaikan kepada kepala dan mengomunikasikan laporan layanan.<sup>41</sup>

## 10. Ciri-ciri Seorang Pemimpin Kelompok

Untuk dapat menjalankan tugas dan kewajiban professional secara baik, seorang pemimpin kelompok dalam layanan konseling kelompok harus mampu;

- 1) Membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terjadi dinamika kelompok dalam suasana interaksi antara anggota kelompok yang bebas, terbuka dan demokratis, konstruktif, saling mendukung dan meringankan beban, menjelaskan, memberikan pencerahan, memberikan rasa nyaman, mengembirakan serta mencapai tujuan bersama kelompok;
- 2) Berwawasan luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memperluas, dan mensinergikan, konten bahasa yang tumbuh dalam aktivitas kelompok;
- 3) Memiliki kemampuan hubungan antarpersonal yang hangat dan nyama, sabar dan member kesempatan, demokratis dan kompromistik atau tidak antagonistic, dalam mengambil kesimpulan dan keputusan, jujur dan tidak berpura-pura, disiplin, dan kerja keras.<sup>42</sup>

---

<sup>41</sup> *Tohirin. Op,Cit. h.178*

<sup>42</sup> *Ibid. h,173*

## 11. Keterampilan Yang Perlu dikuasai Pemimpin Kelompok

Agar konseling kelompok dapat berjalan dengan sesuai dan lancar, seorang pemimpin kelompok harus memiliki keterampilan diantaranya yaitu:

Mendengar, Dorongan minimum, Parafrasa, Membuat penjelasan, Pertanyaan terbuka dan tertutup, Member fokus dan menggabungkan ide, Penafsiran atau intervensi, Konfrontasi, Merumuskan, Mengahiri.<sup>43</sup>

### C. Konseling behavior dengan tehnik *modelling*

#### 1. Pengertian Konseling Behavior

Konseling Behavior atau sering disebut Konseling Behavioral adalah salah satu dari teori-teori konseling yang ada pada saat ini. Konseling behavioral merupakan bentuk adaptasi dari aliran psikologi behavioristik, yang menekankan perhatiannya pada perilaku yang tampak.

Penggunaan istilah *behavioral counseling* pertama kali dikemukakan oleh Krumboltz dari *Stanford university* pada tahun 1964. Pandangan *behavioral* didasarkan pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang menekankan pada pentingnya pendekatan sistematis dan terstruktur pada konseling. Pendekatan *behavioral* berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Proses belajar tingkah laku adalah melalui kematangan dan belajar. Selanjutnya tingkah laku lama

---

<sup>43</sup>Amla Shaleh, Dkk *Op,Cit*

diganti dengan tingkah laku baru, karena manusia dipandang berpotensi berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah.<sup>44</sup>

Menurut teori Behavioristik, belajar adalah perubahan tingkah laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respons.<sup>45</sup> Steven Jay Lynn dan John P. Garske(dalam Sigit menyebutkan bahwa di kalangan konselor/psikolog, teori dan pendekatan behavior sering disebut sebagai modifikasi perilaku (*behavior modification*) dan terapi perilaku (*behavior therapy*).<sup>46</sup>

Menurut Ivan pavlo konseling behavior memiliki teori yang disebut teori belajar *conditioning (classical conditioning)*, jadi tingkah laku belajar terdapat jalinan yang erat antara reaksi *behavioral* dengan stimulasinya.<sup>47</sup> Waston berpendapat bahwa belajar merupakan proses terjadi refleks atau respons bersyarat melalui stimulus pengganti.<sup>48</sup>

Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa konseling behavior dapat merubah tingkah laku yang tidak baik menjadi yang baik atau bisa disebut modivikasi.

## 2. Pandangan Tentang Manusia Pendekatan *Behavior*

Rosjidan dan Gantina menyatakan, “pendekatan *behavior* didasari oleh pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yaitu pendekatan sistematis dan terstruktur dalam konseling”. Pendekatan *behavioral* berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Proses belajar tingkah laku adalah melalui kematangan

---

<sup>44</sup> Gantina Komalasari and Eka Wahyuni, “Teori Dan Teknik Konseling,” *Jakarta: Indeks: Jakarta*, 2011.h.125

<sup>45</sup> Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling* (Jakarta: Rajawali Pers, 2012).h.109

<sup>46</sup> Sigit Sanyata, “Teori Dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik Dalam Konseling,” *Jurnal Paradigma* 14, no. 7 (2012): h.3.

<sup>47</sup> Djaali, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Bumi Aksara, 2014).h.86

<sup>48</sup> *Ibid*

dalam belajar. Selanjutnya tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru.<sup>49</sup>

Berdasarkan pendapat diatas maka dengan pendekatan *behavior* setiap tingkal laku dapat dirubah serta dapat dipelajari untuk membantu peserta didik mengubah perilakunya menjadi lebih baik dari yang kurang baik.

### 3. Tekni-teknik Konseling *Behavior*

Konseling *behavior* memiliki dua jenis teknik, yaitu teknik untuk meningkatkan tingkah laku dan untuk menurunkan tingkah laku.

Adapun teknik untuk meningkatkan tingkah laku, antara lain:

- 1) Penguatan positif, adalah memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan yang bertujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang.
- 2) *Token economy*, merupakan strategi menghindari pemberian reinforcement secara langsung, *token* merupakan penghargaan yang dapat ditukar kemudian dengan berbagai barang yang diinginkan oleh konseli.
- 3) Pembentukan tingkah laku (*shaping*), adalah membentuk tingkah laku baru yang sebelumnya belum ditampilkan dengan memberikan reinforcement secara sistematis dan langsung setiap kali tingkah laku ditampilkan.
- 4) Pembuatan kontrak (*contingency contracting*), adalah mengatur kondisi sehingga konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dengan klien.

Sedangkan teknik konseling untuk menurunkan tingkah laku antara lain:

- 1) Penokohan (*modeling*), merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif.
- 2) Penghapusan (*extinction*), adalah menghentikan reinforcement pada tingkah laku yang sebelumnya diberi reinforcement.

---

<sup>49</sup>Gantina dkk. *Op.Ci. h.152*

- 3) *Time out*, merupakan teknik menyisihkan peluang individu untuk mendapatkan penguatan positif.
- 4) Pembanjiran (*flooding*), adalah membanjiri konseli dengan situasi atau penyebab kecemasan atau tingkah laku tidak dikehendaki, sampai konseli sadar bahwa yang dicemaskan tidak terjadi.
- 5) Penjenuhan (*satiation*), adalah membuat diri jenuh terhadap suatu tingkah laku, sehingga tidak lagi tersedia melakukannya.
- 6) Hukuman (*punishment*), merupakan interfensi *operant-konditioning* yang digunakan konselor untuk mengurangi tingkah laku yang tidak diinginkan.
- 7) Terapi aversi (*aversive therapy*), merupakan teknik yang bertujuan untuk meredakan gangguan-gangguan *behavior* yang spesifik, melibatkan pengasosiasian tingkah laku simtomatik dengan suatu stimulus yang menyakitkan sampai tingkah laku yang tidak diinginkan terhambat kemunculannya.
- 8) Disentisisasi sistimatis, dilakukan dengan menerapkan pengkondisian klasik yaitu dengan melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan, gejala kecemasan biasanya dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus.<sup>50</sup>

#### 4. Tujuan Konseling Behavior

Tujuan konseling behavioristik adalah untuk membantu klien membangun respon-respon yang lama yang merusak diri, dan mempelajari respon-respon baru yang lebih sehat. Terapi menurut Corey ditandai oleh:

Berfokus pada perilaku yang tampak dan spesifik, memerlukan kecermatan dalam perumusan tujuan terapeutik, mengembangkan prosedur perlakuan spesifik sesuai masalah klien, penaksiran objektif atas tujuan terapeutik, memiliki pengendalian diri<sup>51</sup>

---

<sup>50</sup> *Ibid. h.168*

<sup>51</sup> Yuni Rosita, "Pelaksanaan Konseling Behavioral Dalam Mengatasi Phobia Kucing Seorang Klien Di Rasamala 2 Menteng Dalam Tebet Jakarta Selatan," .



## 5. Tahapan-tahapan Konseling *Behavior*

Rosjidan dalam Gantina menyatakan konseling *behavior* memiliki empat tahap yaitu: melakukan asesmen (*assessment*), menentukan tujuan (*goal-setting*), mengimplementasikan teknik (*technique-implementation*), evaluasi dan mengahiri (*evaluation termination*).

### 1) Melakukan asesmen (*assessment*)

Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan peserta didik saat ini. Asesmen dilakukan aktifitas nyata, perasaan dan pikiran peserta didik. Kafter dalam Gantina “mengatakan terdapat tujuh informasi yang digali dalam asesmen, yaitu:

- a) Analisis tingkah laku bermasalah yang dialami peserta didik saat ini. Tingkah laku yang dianalisis adalah tingkah laku yang khusus.
- b) Analisis situasi yang didalamnya masalah peserta didik terjadi. Analisis ini mencoba untuk mengidentifikasi peristiwa yang mengalami tingkah laku dan mengikutinya (*antecedent* dan *consequence*) sehubungan dengan masalah peserta didik.
- c) Analisis motivasional.
- d) Analisis *self-control*, yaitu tingkatan kontrol dari peserta didik terhadap tingkah laku bermasalah ditelusuri atas dasar bagaimana control itu dilatih dan dasar kejadian-kejadian yang menentukan keberhasilan *self-control*
- e) Analisis hubungan sosial, yaitu orang lain yang dekat dengan kehidupan peserta didik diidentifikasi juga hubungannya orang tersebut dengan peserta didik.
- f) Analisis lingkungan fisik-sosial budaya.  
Dalam kegiatan asesmen konselor melakukan analisis ABC  
A=*antecedent* (pencetus perilaku)  
B=*behavior* (perilaku yang dipermasalahkan)

Tipe tingkah laku, frekuensi tingkah laku, durasi tingkah laku, intensitas tingkah laku. Data tingkah laku ini menjadi data awal (*baseline data*) yang akan dibandingkan dengan data tingkah laku setelah intervensi.

C=*consequence* (konsekuensi atau akibat perilaku tersebut)<sup>52</sup>

---

<sup>52</sup> Gantina dkk. *Op. Cit*

## 2) Menetapkan tujuan (*Goal Setting*)

Guru pembimbing dan peserta didik menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis. Burks, et al. dalam Gantini mengemukakan bahwa “*fase goal setting* disusun atas tiga langkah yaitu, membantu peserta didik untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan-tujuan yang diinginkan, memperhatikan tujuan peserta didik berdasarkan kemungkinan hambatan-hambatan situasional tujuan belajar yang dapat diterima dan dapat diukur, memecahkan tujuan kedalam sub-tujuan dan menyusun tujuan menjadi susuna yang berurutan.”<sup>53</sup>

Dalam hal ini guru BK dan peserta didik dapat menentukan tujuan bersama untuk memecahkan masalah peserta didik agar sesuai dengan yang diharapkan.

## 3) Implementasi Teknik (*Technique Implementasi*)

Setelah tujuan dirumuskan, guru bimbingan konseling dan peserta didik menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu peserta didik untuk mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Guru bimbingan konseling dan peserta didik mengimplementasikan teknik-teknik konseling sesuai dengan masalah yang dialami oleh peserta didik.

## 4) Evaluasi dan Pengakhiran (*Evaluation-Termination*)

Evaluasi konseling *behavior* merupakan proses berkesinambungan. Evaluasi dibuat atas dasar apa yang peserta didik perbuat. Tingkah laku peserta didik digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas guru pembimbing dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan. Terminasi meliputi : menguji apa yang peserta didik lakukan terakhir, eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan, membantu peserta didik mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling

---

<sup>53</sup> *Ibid*

ketingkahlaku peserta didik, member jalan untuk membantu secara terus menerus tingkah laku peserta didik.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa konseling *behavior* bertujuan untuk menentukan permasalahan yang dilakukan oleh peserta didik saat ini serta mencari informasi yang digali agar peserta didik mampu menyelesaikan masalah dengan baik.

Sudah dijelaskan diatas bahwa konseling *behavior* memiliki bermacam-macam teknik, berdasarkan teknik-teknik tersebut, peneliti memilih menggunakan teknik modeling untuk meningkatkan efikasi diri siswa. Konseling Behavioral menekankan pada percontohan (*modelling*).

## 6. Kelebihan Konseling Behavior

Teori konseling *behavior* memiliki kelebihan dan kekurang dalam proses menjalankannya. Kelebihan dari teori konseling *behavior* yaitu merupakan suatu pendekatan terapi tingkah laku yang berkembang pesat sangat populer. Dikarenakan memenuhi prinsip-prinsip kesederhanaan, kepraktisan, kelogisan, mudah dipahami dan diterapkan, dapat didemonstrasikan, menempatkan penghargaan khusus pada kebutuhan anak, serta adanya penekanan perhatian pada perilaku yang positif.

Kelebihan dari konseling *behavior* juga dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a) Pendekatan ini cepat sampai kepada masalah yang dihadapi oleh konseli;
- b) Para konseli bisa memperoleh sejumlah besar pemahaman dan akan menjadi sangat sadar akan sifat masalahnya;
- c) Kaidah berfikir logis yang diajarkan kepada konseli dapat digunakan kedalam menghadapi masalah lain;
- d) Konseli merasa dirinya mempunyai keupayaan intelektual dan kemajuan dari cara berfikir;

- e) Menekankan pada peletakan pemahaman yang baru diperoleh ke dalam tindakan yang memungkinkan pada konseli dalam mempraktekkan tingkah laku baru dan membantu mereka dalam pengkondisian ulang.<sup>54</sup>

## 7. Kekurangan Konseling Behavior

Adapun kekurangan dari teori konseling *behavior*, yaitu: konseling atau terapi *behavior* bersifat dingin (kaku), Kurang menyentuh aspek pribadi, Bersifat manipulative, engabaikan hubungan antar pribadi, Lebih berkonsentrasi pada teknik.

Meskipun konseling atau terapi *behavior* sering menyatakan persetujuan pada tujuan klien akan tetapi pemilihan tujuan lebih sering ditentukan oleh konselor atau terapis, meskipun konselor atau terapis *behavior* sering menyatakan persetujuan pada tujuan klien, akan tetapi pemilihan tujuan lebih sering ditentukan oleh konselor atau terapis, meskipun konselor atau terapis *behavior* menegaskan bahwa setiap klien adalah unik dan menuntut perilaku yang unik dan spesifik akan tetapi masalah salah satu klien sama dengan klien lainnya dan oleh karena tidak menuntut suatu strategi konseling atau terapi yang unik, perubahan klien hanya berupa gejala yang dapat berpindah kepada bentuk perilaku yang lain.<sup>55</sup>

### D. Teknik Modelling

#### 1. Pengertian teknik Modelling

Penggunaan teknik *modeling* (penokohan) telah dimulai pada akhir tahun 50-an, meliputi tokoh nyata, tokoh melalui film, tokoh imajinasi (*imajiner*). Beberapa istilah yang digunakan adalah penokohan (*Modelling*), peniruan (*imitation*), dan belajar

---

<sup>54</sup>Kadek Pigura Wiladantika,dkk. *Op.Cit.h.3*

<sup>55</sup>*Ibid*

melalui pengamatan (*observasional learning*). Penokohan istilah yang menunjukkan terjadinya proses belajar yang melalui pengamatan (*observasional learning*) terhadap orang lain dan perubahan terjadi melalui peniruan. Peniruan (*imitation*) menunjukkan bahwa perilaku orang lain yang diamati, yang ditiru, lebih merupakan peniruan terhadap apa yang dilihat dan diamati. Proses belajar melalui pengamatan menunjukkan terjadinya proses belajar setelah mengamati perilaku orang lain.<sup>56</sup>

Menurut Bandura “teknik *modelling* merupakan observasi permodelan, mengobservasi seseorang lainnya sehingga seseorang tersebut membentuk ide dan tingkah laku kemudian dijelaskan sebagai panduan untuk bertindak”. Bandura juga menegaskan bahwa *modelling* merupakan konsekuensi perilaku meniru orang lain dari pengalaman baik pengalaman langsung maupun tidak langsung, sehingga reaksi-reaksi emosional dan rasa takut seseorang dapat dihapuskan.<sup>57</sup>

Adapun yang dikutip Bimo Walgito bahwa perilaku manusia tidak lepas dari keadaan individu sendiri dari lingkungan dimana individu itu berbeda. Perilaku manusia didorong oleh motif tertentu sehingga manusia itu berperilaku.

Dalam hal ini ada beberapa teori yaitu:

1. teori insting, menurut Mcdougall perilaku itu disebabkan karena insting, dan insting merupakan perilaku bawaan akan mengalami perubahan karena pengalaman;
2. teori dorongan, dorongan yang berkaitan dengan organisme berkaitan dengan kebutuhan-kebutuhan yang mendorong organisme;
3. teori insentif, perilaku organisme yang berperilaku karena adanya intensif;
4. teori atribusi, sebab-sebab perilaku orang disebabkan dari internal dan eksternal; dan

---

<sup>56</sup>Gantina komalasari,dkk. *Op. Cit.h.178*

<sup>57</sup> Kadek Pigura Wiladantika,dkk *Op,Cit.h.3-4*

5. teori kognitif, seseorang harus memiliki perilaku mana yang mesti dilakukan, maka memilih alternatif perilaku yang membawa manfaat.<sup>58</sup>

Dapat disimpulkan dari teori-teori diatas bahwa teknik *modeling* adalah teknik yang dapat dicontoh melalui pengamatan, pengalaman dari model (contoh) yang dapat diaplikasikan agar memodifikasi perilaku menjadi lebih positif.

## 2. Macam-macam *modelling*

Macam-macam *modeling* menurut Dra. Gantina Komalasari sebagai berikut:

- a) Penokohan nyata (*live model*) seperti: terapis, guru anggota yang dikagumi oleh keluarganya dijadikan model oleh konseli;
- b) Penokohan simbolik (*syimboic modeling*) seperti: tokoh yang dilihat melalui film, video atau media lain ;dan
- c) Penokohan ganda (*multiple model*) seperti: terjadi dalam kelompok seorang anggota mengubah sikap dan mempelajari sikap setelah mempelajari anggota lain bersikap.<sup>59</sup>

Modeling merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramat, menggeneralisasikan berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif.

Terdapat beberapa tipe modeling yaitu:

Menurut Rochayatun Dwi Astuti, ada tiga tipe-tipe modeling yaitu:

- 1) modeling tingkah laku baru yang dilakukan melalui observasi terhadap tingkah laku yang diterima secara sisoal individu memperoleh tingkah laku baru. Modeling mengubah tingkah laku lama yaitu dengan meniru tingkah laku model yang tidak diterima social akan tingkah model itu diganjar atau dihukum;

---

<sup>58</sup> Walgito Bimo, "Psikologi Sosial," *Yogyakarta: Andi Yogyakarta*, 2003.h.19

<sup>59</sup> Rika Damayanti and Tri Aeni, "Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Pada Peserta Didik Kelas Viii b Smp Negeri 07 Bandar Lampung," *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 1 (2016):h.3.

- 2) modeling simbolik yaitu modeling melalui film dan televisi yang menyajikan contoh tingkah laku, berpotensi sebagai model tingkah laku; dan
- 3) model conditioning banyak yang dipakai untuk mempelajari respon emosional yang mendapat penguatan muncul respon emosional yang sama dan ditujukan ke objek yang ada didekatnya saat ia mengamati model<sup>60</sup>.

### 3. Langkah-langkah Modelling

Ada beberapa langkah yang dilaksanakan dalam proses *Modelling* diantaranya adalah:

- 1) Menetapkan bentuk penokohan (*live model*);
- 2) Pada *live model*, pilih model yang bersahabat atau teman;
- 3) Sebaya konseli yang memiliki kesamaan seperti : usia, status ekonomi, dan penampilan fisik. Hal ini penting terutama bagi anak-anak;
- 4) Bila mungkin gunakan lebih dari satu model, kompleksitas perilaku yang dimodelkan harus sesuai dengan perilaku konseli;
- 5) Kombinasikan modeling dengan aturan, intruksi, *behavioral rehearsal*, dan penguatan;
- 6) Pada saat konseli memperhatikan penampilan tokoh berikan penguatan alamiah, bila mungkin buat desain pelatihan untuk konseli menirukan model secara tepat, sehingga akan mengarahkan konseli pada penguatan pada setiap peniruan tingkah laku yang tepat; bila perilaku bersifat kompleks, maka episode modeling dilakukan mulai dari yang paling mudah ke lebih yang sukar skenario modeling harus dibuat realistik, dan;

---

<sup>60</sup> *Ibid*

- 7) Melakukan pemodelan dimana tokoh menunjukkan perilaku yang menimbulkan rasa tertarik pada konseli dengan sikap manis, perhatian, bahasa yang lembut dan perilaku yang menyenangkan konseli.<sup>61</sup>

#### **4. Perilaku yang Dipelajari Klien (peserta didik)**

Agar klien atau peserta didik dapat mempelajari perilaku yang dicontohkan dengan sukses, ada empat sub-proses yang kait-mengait harus ada, yaitu:

- 1) Klien harus mampu memperhatikan demonstrasi *modeling* (atensi);
- 2) Klien harus mampu mempertahankan/menyimpan pengamatan atas peristiwa yang dicontohkan (retensi);
- 3) Klien perlu mampu secara motorik untuk memproduksi perilaku yang dicontohkan(reproduksi);
- 4) Klien harus termotivasi, secara internal (motivasi intrinsic) atau melalui penguatan eksternal, untuk melakukan perilaku target(motivasi).<sup>62</sup>

#### **5. Proses Penting *Modelling***

Ada beberapa proses penting dalam prosedur meneladani diantaranya adalah:

- a) Perhatian, harus fokus pada model. Proses ini dipengaruhi asosiasi pengamatan dengan model, sifat, model yang atraktif penting tingkah laku yang diamati bagi sipengamat;
- b) Representasi, yaitu tingkah laku yang akan ditiru harus disimbolisasi dalam ingatan. Baik bentuk verbal maupun gambar dan imajinasi;

---

<sup>61</sup>Gantina Komalasari dkk. *Op.Cit.h.178*

<sup>62</sup> Erford T. Bradley, *Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 40).h.341



- c) Peniruan tingkah laku model, yaitu bagaimana melakukannya apa yang harus dikerjakan, dan;
- d) Motivasi dan penguatan, motivasi tinggi untuk melakukan tingkah laku model membuat belajar yang menjadi lebih efektif.<sup>63</sup>

## 6. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penerapan *Modelling*

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika dalam penerapan teknik *Modelling*, diantaranya adalah:

- a) Ciri model seperti usia, status social, jenis kelamin dan lain-lain penting dalam meningkatkan imitasi;
- b) Anak lebih senang meniru model seusianya daripada model dewasa;
- c) Anak lebih senang meniru model yang standar yang prestasinya dalam jangkanya;
- d) Anak cenderung meniru orang tuanya yang hangat dan terbuka, dan;
- e) Anak cenderung mengimitasi orang tuanya yang hangat dan terbuka gadis lebih mengimitasi ibunya.<sup>64</sup>

## 7. Efek *Modelling*

Dalam buku Soetarlinah Soekaji ada beberapa efek *Modelling* diantaranya adalah:

---

<sup>63</sup> Arista Kiswantoro, "Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Life Model Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Atlet Persinas Asad Kabupaten Kudus Tahun 2015," *Jurnal Konseling Gusjigang* 1, no. 2 (2015).

<sup>64</sup> Gantina Komalasari, dkk. *Op.Cit.h.177*

- a) Belajar hal baru melalui pengamatan, ini adalah peristiwa subjek mendapatkan perilaku yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Perilaku ini dapat berupa sepotong, atau integrasi dari kumpulan perilaku.
- b) Melalui pengamatan terhadap tokoh, seseorang terdorong untuk melakukan sesuatu yang mungkin sudah diketahui atau dipelajari dan tidak ada hambatan.
- c) Hilangnya respon takut setelah melihat tokoh melakukan sesuatu yang menimbulkan rasa takut konseli, tidak berakibat buruk bahkan berakibat positif.
- d) Pengambilan respon atau keterampilan baru dalam perilaku baru.<sup>65</sup>

#### **E. Efikasi Diri**

Efikasi diri atau *Self Efficacy* merupakan istilah yang dikembangkan oleh Bandura. Dia menyatakan bahwa ada dua proses belajar yang terpenting yakni: (1) *learning by observation*, dan (2) *vicarious learning*. Pada proses belajar yang pertama, manusia belajar melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain. Pada proses belajar yang kedua, manusia belajar mengamati konsekuensi perilaku orang lain.<sup>66</sup>

Adapun *Self efficacy* menyangkut keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam mempengaruhi kontrol terhadap lingkungannya (Bandura dalam

---

<sup>65</sup> *Ibid*

<sup>66</sup> Abdul Rahman Barakatu, "Membangun Motivasi Berprestasi: Pengembangan Self Efficacy Dan Penerapannya Dalam Dunia Pendidikan," *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan* 10, no. 1 (2007): 34–51.

Sahertian dalam Gerald). Secara umum *self efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri atau tingkat keyakinan mengenai seberapa besar tingkat kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas untuk mencapai hasil tertentu (Woolfolk dalam Andiny dalam Gerald)<sup>67</sup>

Keyakinan *self-efficacy* didefinisikan sebagai persepsi masyarakat terhadap kemampuan mereka untuk melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. *Self-efficacy* bukanlah persepsi apakah satu akan melakukan tindakan ini atau apakah satu tentu akan mencapai hasil yang diinginkan, tetapi evaluasi apakah seseorang dapat melakukan tindakan yang diperlukan.

Menurut Chasanah dalam Stevani, *self efficacy* mencerminkan suatu keyakinan individu saat mereka melaksanakan tugas spesifik. *Self efficacy* mendorong seseorang lebih bersemangat mencapai hasil yang optimal dalam peningkatan kinerjanya.<sup>68</sup>

Pendapat Bandura (dalam Schunk) mendefinisikan *self efficacy* sebagai pertimbangan seseorang terhadap kemampuan mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan-tindakan yang diperlukan untuk mencapai performansi tertentu<sup>69</sup>. *Self Efficacy* juga didefinisikan sebagai suatu pendapat atau keyakinan yang dimiliki oleh seseorang mengenai kemampuannya dalam menampilkan suatu bentuk perilaku dan

---

<sup>67</sup> Gerald Joseph Harjono, Bode Lumanauw, and Kana Kaisar, "Pengaruh Kepemimpinan Transformasional Dan Self Efficacy Terhadap Kinerja Pegawai PT. Air Manado," *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi* 3, no. 3 (2015).h.1041

<sup>68</sup> Stevani Sebayang and Jafar Sembiring, "Pengaruh Self Esteem Dan Self Efficacy Terhadap Kinerja Karyawan Studi Kasus Di Pt. Finnet Indonesia," *EProceedings of Management* 4, no. 1 (2017).h.337

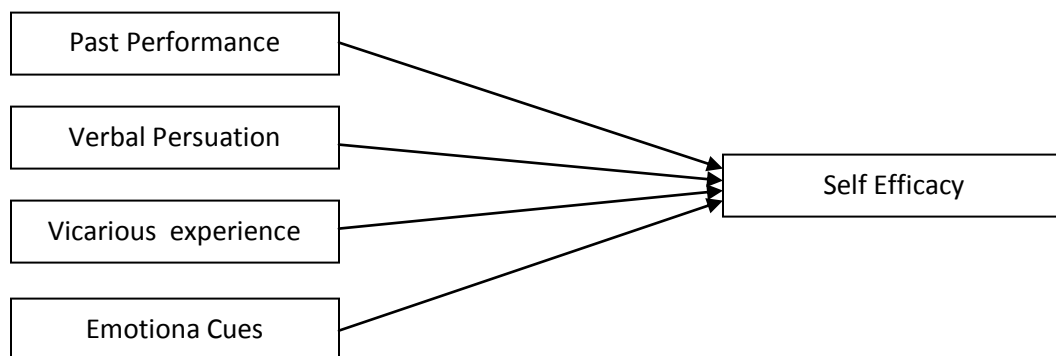
<sup>69</sup> *Op.Cit*

hal ini berhubungan dengan situasi yang dihadapi oleh seseorang tersebut dan menempatkannya sebagai elemen kognitif dalam pembelajaran social.

Dapat di artikan bahwa *Efficacy* seseorang sangat menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa individu bertahan dalam menghadapi rintangan, semakin kuat persepsi *self efficacy* semakin giat dan tekun usaha-usahanya. Ketika menghadapi kesulitan, individu mempunyai keraguan yang besar tentang kemampuannya akan mengurangi usaha-usahanya atau atau menyerah sama sekali, sedangkan mereka yang mempunyai perasaan *efficacy* yang kuat menggunakan usaha yang lebih besar untuk mengatasi tantangan.

### 1. Sumber Pembentukan *Self Efficacy*

Menurut Bandura sumber pembentukan *self efficacy* dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau dirurunkan melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yakni pengalaman menguasai sesuatu prestasi ( *past performance* ), persuasi social ( *verbal persuasion* ), pengalaman vikarius ( *vicarious experience* ), dan pembangkitan emosi ( *emotiona cues* ), seperti pada gambar dibawah ini:



**Gambar 2.1 Sumber Pembentukan *Self Efficacy***

a) Pengalaman menguasai sesuatu

Cara yang paling efektif untuk menciptakan rasa efikasi diri yang kuat adalah melalui pengalaman menguasai sesuatu. Keberhasilan membangun kepercayaan yang kuat dalam efikasi pribadi seseorang, sedangkan kegagalan akan merusaknya. Rasa tangguh terhadap keberhasilan membutuhkan pengalaman dalam mengatasi hambatan melalui usaha yang gigih. Kesulitan dalam kegiatan manusia memiliki tujuan yang berguna dalam melatih keberhasilan yang biasanya membutuhkan usaha yang berkelanjutan. Setelah orang menjadi yakin bahwa mereka memiliki apa yang diperlukan untuk berhasil, mereka akan bertekun dalam menghadapi kesulitan dan cepat pulih dari kemunduran, keluar dari masa-masa sulit dan muncul lebih kuat dari keterpurukan.

b) Persuasi Sosial

Persuasi sosial adalah cara kedua dalam memperkuat keyakinan individu bahwa mereka memiliki apa yang diperlukan untuk berhasil. Orang yang dibujuk secara lisan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk melakukan kegiatan utama yang diberikan cenderung mengarahkan upaya yang lebih besar dan mempertahankannya daripada jika mereka bersandar pada keraguan dan memikirkan kekurangan pribadi ketika masalah timbul. Orang-orang yang telah diyakinkan bahwa mereka kurang memiliki kemampuan cenderung menghindari kegiatan menantang yang mengelola potensi dan cepat menyerah dalam menghadapi kesulitan. Pembangunan efikasi yang sukses dilakukan lebih dari menyampaikan penilaian

positif. Selain meningkatkan kepercayaan individu terhadap kemampuan mereka, mereka menyusun situasi bagi diri mereka dengan cara membawa keberhasilan dan menghindari menempatkan orang dalam situasi yang tidak tepat dimana mereka cenderung sering gagal. Mereka mengukur keberhasilan dalam hal perbaikan diri bukan oleh kemenangan atas orang lain.

c) Pengalaman *vikarius*

Pengalam *vikarius* adalah cara ketiga untuk menciptakan dan memperkuat keyakinan diri terhadap efikasi adalah melalui pengalaman yang diberikan oleh dua puluh dua perwakilan model sosial. Melihat orang yang mirip dengan diri sendiri berhasil dengan upaya berkelanjutan menimbulkan keyakinan bahwa mereka juga memiliki kemampuan menguasai kegiatan sebanding dengan sukses. Ketika melihat orang lain gagal meskipun telah mengarahkan upaya yang tinggi menurunkan penilaian keberhasilan mereka sendiri dan melemahkan usaha mereka. Dampak dari pemodelan terhadap *self efficacy* sangat dipengaruhi oleh kesamaan seseorang yang dianggap sebagai model. Apabila orang melihat model sebagai sesuatu yang sangat berbeda dari diri mereka sendiri maka *self efficacy* yang mereka rasakan tidak banyak dipengaruhi oleh perilaku model yang dihasilkan. Pengaruh *modelling* lebih dari sekedar memberikan standar sosial untuk menilai kemampuan sendiri. Seseorang akan mencari model ahli yang memiliki kompetensi yang mereka cita-citakan. Melalui perilaku mereka dan cara mengekspresikan pemikiran, model yang kompeten mengirimkan pengetahuan dan mengajarkan mereka keterampilan yang efektif dan strategis untuk mengelola tuntutan lingkungan.

#### d) Pembangkit emosi

Sebagian orang mengandalkan keadaan fisik dan emosional dalam menilai kemampuan mereka dengan menafsirkan reaksi stress dan ketegangan sebagai tanda-tanda kerentanan terhadap kinerja yang buruk. Kegiatan dapat melibatkan kekuatan dan stamina, sehingga seseorang dapat menilai kelelahan mereka, sakit dan nyeri sebagai tanda-tanda kelemahan fisik. Suasana hati juga mempengaruhi penilaian seseorang terhadap keberhasilan pribadi mereka. Suasana hati yang positif meningkatkan *self efficacy*, sedangkan suasana hati yang sedih mengurangnya. Keyakinan diri terhadap efikasi adalah untuk mengurangi reaksi stres dan mengubah kecendrungan emosional yang negative dan penilaian yang salah dari keadaan fisik mereka. Situasi stress dan berat pada umumnya menimbulkan gairah emosional tergantung pada keadaan yang memberikan penilaian terhadap kemampuan dirinya. Oleh karena itu, gairah emosional merupakan sumber lain dan dapat mempengaruhi *self efficacy* dalam situasi yang mengancam. Pada umumnya seseorang cenderung akan mengharapkan keberhasilan dalam kondisi yang tidak diwarnai oleh ketegangan.

## 2. Dimensi Pengukuran *Self Efficacy*

Menurut Bandura dalam Lunenburg *self efficacy* individu dapat dilihat dari tiga dimensi, yaitu;

#### a) *Magnitude* ( tingkat )

Dimensi ini mengacu pada tingkat kesulitan tugas yang dipersepsikan berbeda oleh masing-masing individu. Sebagian menganggap masalah itu sulit, namun

sebagian yang lain menganggap masalah itu mudah untuk dilakukan. Jika individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka keyakinan individu akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, kemudian sedang hingga tugas-tugas yang sulit.

*b) Generality (keluasan)*

Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Beberapa pengalaman berangsur-angsur menimbulkan penguasaan terhadap pengharapan pada bidang tugas atau tingkah laku yang khusus sedangkan pengalaman lain membangkitkan keyakinan yang meliputi berbagai tugas.

*c) Strength (kekuatan)*

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kekuatan atau kemantapan seseorang terhadap keyakinan. Tingkat efikasi diri yang lebih rendah mudah digoyangkan oleh pengalaman-pengalaman yang memperlemahnya, sedangkan seseorang yang memiliki efikasi diri yang kuat tekun dalam meningkatkan usahanya meskipun dijumpai pengalaman yang memperlemahnya.<sup>70</sup>

## **F. Kaitan Konseling Kelompok Behavior Teknik *Modelling* dengan Efikasi Diri**

Konseling kelompok behavior ialah salah satu teori pendekatan konseling yang dapat merubah tingkah laku seperti yang dikatakan Corey dalam Ni Luh Dian Sinta Dewi dkk Behavior adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah

---

<sup>70</sup> Albert Bandura, "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change.," *Psychological Review* 84, no. 2 (1977): h.194.



laku manusia, dalil dasarnya adalah bahwa perilaku yang dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Perilaku manusia merupakan hasil belajar sehingga dapat dirubah<sup>71</sup>.

Krumbolt dalam Yanti (dalam Ni Luh Sinta Dewi dkk) juga mengatakan “*Behavioral counseling is a process of helping people to learn how to solve certain interpersonal, emotional and decision problem*” artinya: konseling behavioral merupakan suatu proses untuk membantu seseorang mempelajari bagaimana memecahkan masalah interpersonal, emosional dan pengambilan keputusan. Belajar yang dimaksud adalah belajar atas pertimbangan bahwa konselor membantu klien belajar atau mengubah tingkah laku.<sup>72</sup>

Salah satu teknik dalam konseling behavior adalah teknik *modeling*, *modeling* atau pemberian contoh merupakan teknik yang sering digunakan konselor, Bandura (dalam Corey(dalam Ni Luh Sinta Dewi dkk) menyatakan bahwa semua pengalaman yang didapat dari hasil belajar dapat dilakukan dengan cara melakukan pengamatan secara langsung atau tidak langsung kepada objek berikut konsekuensinya<sup>73</sup>. Kecakapan sosial tertentu dapat diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model-model yang ada dan juga reaksi emosional yang terganggu yang dimiliki seseorang bisa dihapus dengan cara orang itu mengamati orang lain. Jadi konseling kelompok *behavior* dengan teknik *modeling* dapat digunakan untuk meningkatkan efikasi diri, karena dengan teknik *modeling* akan ada model-model yang akan meningkatkan efikasi diri. Secara umum efikasi diri seseorang dapat meningkat

---

<sup>71</sup> Ni Luh Dian Sinta Dewi dkk, “*Efektivitas model konseling behavioral teknik modeling untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII negeri 2 singaraja tahun pelajaran 2013/2014*” e-journal Undikasa Jurusan Bimbingan Konseling, Vol 2. No 1 (2014). h.5

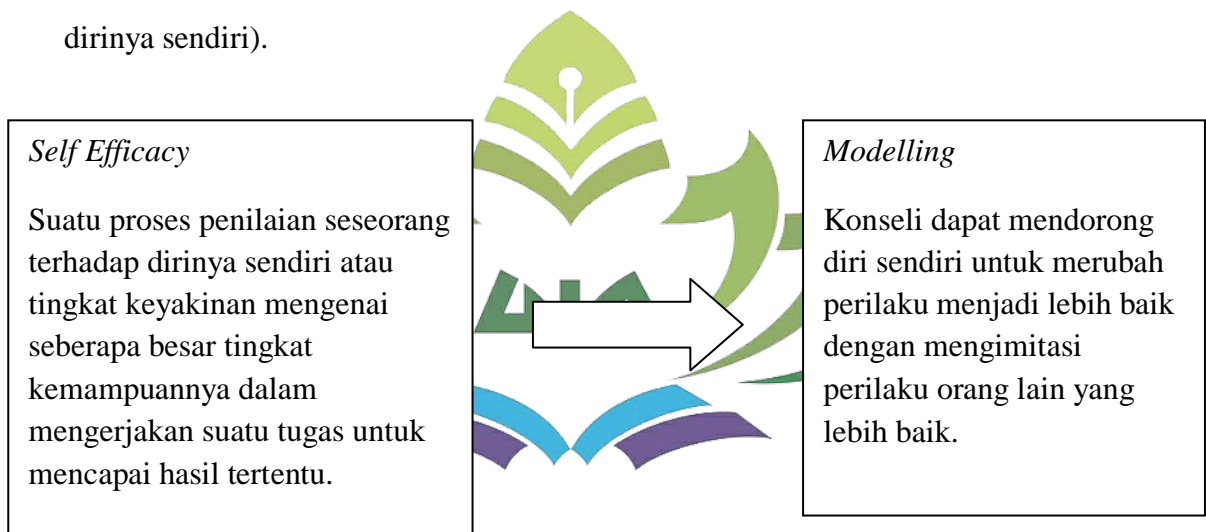
<sup>72</sup> *ibid*

<sup>73</sup> *ibid*

apabila individu mampu menyelesaikan tugas dan hambatan pada berbagai tingkat kesulitan tertentu, mampu menyelesaikan hambatan pada berbagai situasi, dan memiliki keyakinan dalam menyelesaikan tugas dan hambatan<sup>74</sup>

### G. Kerangka Berfikir

Penelitian ini memiliki dua variabel utama yaitu *independen* (bebas) dan variabel *dependent* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Teknik *Modelling* sedangkan variabel terikatnya yaitu *Self Efficacy* (keyakinan akan kemampuan dirinya sendiri).



### H. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang berkaitan dengan pelaksanaan konseling kelompok digunakan oleh penulis Ni Luh Dian Sintadewi, dkk pada tahun 2014 yang meneliti tentang efektifitas model konseling behavioral teknik modelling untuk meningkatkan efikasi diri di SMP Negeri 2 Singaraja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model konseling behavioral teknik

---

<sup>74</sup> *ibid*

*modelling* efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa, hal ini dilihat dari analisis nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $6,51 > 1,734$ ) dengan taraf signifikansi 0.05. hal ini menunjukkan bahwa konseling behavioral teknik *modelling* efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa.<sup>75</sup>

2. Penulis lain seperti Ni Wayan Rumiani, dkk juga telah melakukan penelitian yang berkaitan yaitu penerapan konseling behavioral teknik modeling melalui konseling kelompok untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII 6 SMPN 2 Singaraja pada tahun 2014. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan motivasi belajar siswa sebelum tindakan dan sesudah tindakan. Hal ini dilihat dari hasil peningkatan sebelum tindakan dari 58,58% menjadi 68,83%. Dan diperoleh peningkatan dari 68,83% menjadi 85.17% pada siklus II dengan kategori tinggi. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling behavioral teknik *modelling* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.<sup>76</sup>

3. Penulis Rika Damayanti dan Tri Aeni telah melakukan penelitian efektivitas konseling *Behavioral* dengan teknik *Modelling* untuk mengatasi perilaku agresif pada peserta didik SMP Negeri 07 Bandar Lampung. Dari hasil uji t menggunakan program SPSS versi 17 dapat diketahui bahwa dapat rata-rata posttest adalah 47,2 dan rata-rata pretest adalah 73,3. Berdasarkan hasil perhitungan pengujian diperoleh  $t_{hitung}$

---

<sup>75</sup>Ni Luh Sintadewi, dkk, *Op.Cit*

<sup>76</sup>Ni Wayan Rumiani, dkk, *Op.Cit*

4,063 pada derajat kebebasan (df) kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel}$   $0,05=2,262$  ketentuan  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $4,063 \geq 2,262$ ).<sup>77</sup>

4. Kadek Pigura Wiladantika, dkk melakukan penelitian penerapan konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meminimalisir perilaku agresif siswa kelas XI bahasa SMA Negeri 2 Singaraja.<sup>78</sup>
5. Penulis Gd. Agus Dharma Putra, dkk telah melakukan penelitian efektifitas konseling behavioral dengan teknik modelling untuk mengoptimalkan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri Singa Raja Tahun Pelajaran 2013/2014. Dari hasil penelitian dan analisis data menggunakan t-test, didapatkan bahwa konseling behavioral dengan teknik *modeling* efektif untuk mengoptimalkan penyesuaian diri siwa. Hal ini dilihat dari hasil analisis data hasil penelitian yang diperoleh  $t_{hitung} = 5,09$  dan  $t_{tabel}$  dengan  $db = 18$  dan tafar signifikansi 0,05 atau 5% adalah 2,101, dengan demikian diperoleh perbandingan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $5,09 > 2,101$ ) dan hasil nilai *post test* kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelompok control.<sup>79</sup>

---

<sup>77</sup> Rika Damayanti, Tri Aeni, *Op.Cit*

<sup>78</sup> Kadek Pigura Wiladantika, dkk, *Op.Cit*

<sup>79</sup> Gd. Agus Dharma Putra, Ni Ketut Suarni, Dewi Arum WMP. Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modelling Untuk Mengoptimalkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling, Vol.2, No.1 (2014)

## I. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan anggapan sementara yang perlu adanya pembuktian adanya membenaran. Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan yang sedang dihadapi kebenarannya masih perlu diuji.<sup>80</sup>

Hipotesis dikatan sementara karena kebenaran masih perlu diuji atau dites kebenarannya dengan data yang asalnya dari lapangan. Hipotesis juga penting perannya karena dapat menunjukkan harapan dari peneliti yang direfleksikan dalam hubungan ubahan atau variabel dalam permasalahan peneliti.<sup>81</sup> Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah: Terdapat Pengaruh Konseling *Behavior* dengan teknik *Modelling* untuk meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas XI MAN 1 Bandar Lampung.

Hipotesis Statistika:  $H_a: \mu^1 = \mu^2$

$H_a: \mu^1 \neq \mu^2$ <sup>82</sup>

---

<sup>80</sup> Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013).h.18

<sup>81</sup> Sukardi, *Metodelogi Penelitian Pendidikan* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012).h.41

<sup>82</sup> Sugiono, *Op.Cit*

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Menurut Sugiyono metode penelitian dapat diartikan secara umum sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.<sup>83</sup> Metode penelitian juga merupakan suatu cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data penelitiannya.<sup>84</sup> Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui.<sup>85</sup> Metode penelitian yang akan digunakan merupakan penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Jenis eksperimen yang akan digunakan adalah *pre-eksperimental design*. Perlakuan yang akan diberikan berupa pemberian teknik *modeling* terhadap peserta didik yang memiliki efikasi diri rendah dalam motivasi belajar, pada penelitian ini individu yang akan menjadi subjek adalah peserta didik.

---

<sup>83</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2012).h.3

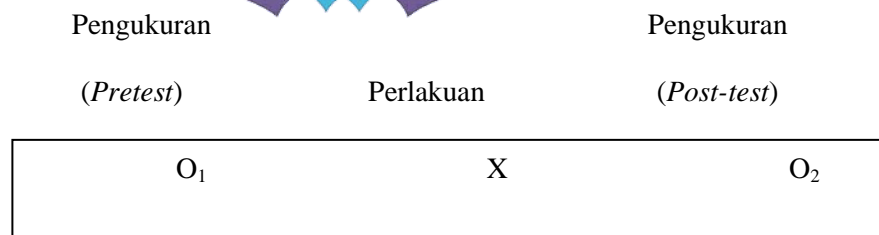
<sup>84</sup> Arikunto . *Op.Cit.h203*

<sup>85</sup> S Margono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010).h.105

## B. Desain Penelitian

Untuk memperjelaskan eksperimen dalam penelitian ini, ada beberapa desain eksperimen yaitu *pre-eksperimental designs*, *true eksperimental designs*, *factorial design*, dan *quasi eksperimen designs*<sup>86</sup>.

Dari beberapa desain penelitian eksperimen di atas, peneliti menggunakan *pre-eksperimen design* dengan bentuk *pre-eksperimental design* yang digunakan yaitu *onegroup pretest-posttest design*. Pada design ini terdapat *pretest*, sebelum diberikan perlakuan teknik *modeling*. *Pretest* diberikan sebelum peneliti memberikan perlakuan berupa teknik *modeling* kepada peserta didik dan *posttest* diberikan setelah peneliti memberi perlakuan teknik *modeling* kepada peserta didik. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan *treatment*. Adapun desain penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:



Keterangan:

O1 : Nilai *pretest* (sebelum diberikan layanan konseling kelompok)

X : Perlakuan

O2 : Nilai *posttest* (sesudah diberikan layanan konseling kelompok)

---

<sup>86</sup> Sugiyono, *Statistik Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta 2007), h.114

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian yang mencari pengaruh sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

### **C. Variabel Penelitian**

Variabel adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian, variabel penelitian sering dinyatakan sebagai faktor yang berperan dalam penelitian atau gejala yang akan diteliti<sup>87</sup>

#### **1. Variabel Independen/ bebas (X)**

Variabel independen/ bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan dan timbulnya variabel dependen. Pada penelitian sebagai variabel bebas adalah dengan menggunakan teknik *modelling*.

#### **2. Variabel Dependen/terikat (Y)**

Variabel dependen/terikat adalah variabel yang keberadaanya bergantung pada variabel bebas. Pada penelitian ini sebagai variabel terikat adalah *self efficacy*.

### **D. Populasi Sampel, dan Teknik Sampling**

#### **1. Populasi**

Populasi dapat diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta didik di Man 1 Bandar Lampung.

---

<sup>87</sup> John W. Creswell, *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012).h.77



Sedangkan populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah semua peserta didik kelas XI MIA 4 yang berjumlah 46 peserta didik. Berikut adalah jumlah peserta didik yang terdapat di Kelas XI MIA 4 MAN 1 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019.

**Tabel 3.1**

No	Kelas	Peserta Didik
1.	XI MIA 4	46
	Jumlah	46

Sumber: Data peserta didik MAN 1 Bandar Lampung

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.<sup>88</sup> Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK maka sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas XI MIA 4 dengan peserta didik 8 orang.

**Tabel 3.2**  
**Data Peserta Didik Kelas Eksperimen**

No	Inisial Peserta Didik	Jenis Kelamin
1	AZZ	L
2	AFR	L
3	MAS	L
4	MRA	L
5	MFB	L

<sup>88</sup> Sugiyono, *Op,Cit.* h.81

6	MY	L
7	RJ	L
8	SW	L

*Sumber: data dari penilaian guru BK di kelas XI MIA 4*

### 3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampling berdasarkan teknik *simple random sampling*<sup>89</sup>. Teknik *simple random sampling* merupakan suatu teknik sampling yang dipilih secara acak, cara ini diambil bila analisa penelitian cenderung bersifat deskriptif atau bersifat umum. Teknik ini dipilih oleh penulis karena dianggap dapat mencakup seluruh kelas XI MIPA dengan mengambil sampel yang mewakili kelas masing-masing.

#### Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang dipakai pada peneliti ini adalah :

Menurut Sugiyono, sekala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif.<sup>90</sup>

<sup>89</sup> Cholid Narbuko Abu Ahmadi, *Metodelogi Penelitian* (Jakarta: Bumi Aksara, 2015).h. 107

<sup>90</sup> Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2012).h.68

## 1. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang diteliti<sup>91</sup> teknik wawancara juga membantu peneliti untuk mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam sehingga peneliti mengetahui segala sesuatu yang dimiliki responden. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti apabila peneliti ingin mengetahui masalah yang terjadi pada responden dan dapat mengetahui masalah sampai hal-hal yang mendalam.

## 2. Angket / kuesioner

Angket merupakan teknik pengumpulan data dimana responden mengisi pertanyaan dengan lengkap dan dikembalikan ke peneliti.<sup>92</sup> Angket dipergunakan sebagai instrument untuk mengukur efikasi diri peserta didik, instrument ini terdiri dari 30 pernyataan. Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan skala model likert karena ada 5 alternatif jawaban yang diberikan.

---

<sup>91</sup> Sugiyono . *Op. Cit.h.137*

<sup>92</sup> Ibid

**Tabel 3.3**  
**Skor Alternatif Jawaban**

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban				
	Sangat setuju (SS)	Setuju (S)	Biasa Saja (N)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
Favorable (pernyataan positif)	5	4	3	2	1
Unfavorable (pernyataan negatif)	1	2	3	4	5

Skala *self efficacy* dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1-5 dengan banyaknya item 30.

Adapun aturan pemberian skor dan klarifikasi hasil penelitian adalah sebagai berikut:

- a) skor pernyataan negative kebalikan dari pernyataan positif.
- b) jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan.
- c) skor ahir = (jumlah skor yang diperoleh: skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval.

- d) jumlah kelas interval = skala hasil penilaian, artinya kalau penilaian menggunakan skala 5, hasil penelitian diklarifikasi menjadi 5 kelas interval.
- e) Penentuan jarak interval (ji) diperoleh dengan rumus

$$Ji = (t-r)/Jk$$

Keterangan:

t = skor tertinggi ideal dalam skala  
 r = skor terendah ideal dalam skala  
 jk = jumlah kelas dalam interval

Sehingga interval kriteria tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Skor tertinggi :  $5 \times 30 = 150$
- b. Skor terendah :  $1 \times 30 = 30$
- c. Rentang interval :  $150 - 30 = 120$
- d. Jarak interval :  $120 : 5 = 24$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria *self efficacy* adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.4**  
**Kriteria *Self Efficacy***

Interval	Kriteria
127-150	Tinggi
79-126	Sedang
0-78	Rendah

### Kriteria Efikasi Diri

Interval	Kriteria	Deskriptif
$\geq 126-150$	Tinggi	Peserta didik yang termasuk dalam kategori memiliki efikasi diri tinggi dalam motivasi belajar, mampu mengerjakan tugas dan jarang mengalami kesulitan.
$\geq 78-125$	Sedang	Peserta didik yang termasuk dalam kategori ini kadang-kadang mereka memiliki efikasi diri dalam motivasi belajar tinggi dan terkadang rendah.
$\geq 0-77$	Rendah	Peserta didik yang masuk dalam kategori ini cenderung memiliki efikasi diri yang rendah dalam motivasi belajar. Mereka cenderung tidak stabil dalam belajar sehingga efikasi dirinya rendah.

### 3. Observasi

Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain. Menurut Sutrisno Hadi dalam Sugiyono mengemukakan bahwa observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan<sup>93</sup>.

Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila, peneliti ingin meneliti yang berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar sehingga peneliti masih mampu untuk mengamati dengan mendalam agar semua perilaku dapat teramati dengan baik.

#### **4. Dokumentasi**

Dokumentasi berasal dari data dokumen yang artinya barang-barang tertulis<sup>94</sup>. Didalam penelitian ini, peneliti mendokumentasi, daftar nama peserta didik kelas XI MIA 4 MAN 1 Bandar Lampung, dan sebagainya. Metode dokumentasi juga digunakan oleh peneliti untuk memperoleh gambaran pada saat konseling kelompok.

#### **E. Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional variabel merupakan uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Definisi operasional dibuat untuk memudahkan pemahaman dan pengukuran setiap

---

<sup>93</sup> *Ibid. h.145*

<sup>94</sup> Sugiyono .*Op.Cit*

variabel yang ada dalam penelitian. Adapun definisi operasional variabel dari penelitian ini sebagai berikut:

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Sekala Ukur
Variabel bebas (X) adalah konseling kelompok behavior dengan teknik <i>modeling</i>	<i>Modelling</i> (mencontoh) adalah terjadinya proses belajar yang melalui pengamatan terhadap orang lain dan perubahan melalui peniruan agar individu dapat mengubah perilaku yang tidak sesuai menjadi sesuai.	Obsevasi	Pengaruh konseling <i>behavior</i> dengan teknik <i>modelling</i> menggunakan dinamika konseling kelompok dengan peserta didik	-
Variabel dependen: <i>Self Efficacy</i>	<i>Self efficacy</i> adalah kepercayaan individu akan kemampuan dirinya	Menggunakan angket <i>Self Efficacy</i>	Skor angket <i>self efficacy</i> sejumlah 31 pernyataan.	Interval



	sendiri, apakah mampu untuk mengerjakan hal sulit atau malah sebaliknya			
--	---	--	--	--

## F. Instrument Penelitian

### **Instrument *Self Efficacy***

Instrument *self efficacy* dikembangkan dari teori *self efficacy* Bandura. Instrument ini terdiri dari tiga dimensi/indikator yaitu dimensi level, generality, dan strength. Dimensi ini dituran kedalam subindikator/faktor yang terdiri dari enam subindikator/faktor dengan perincian dua faktor dari dimensi level, dua faktor pada dimensi strength dan dua faktor pada dimensi generality. Berikut kisi-kisi instrument *seld efficacy* yang dikembangkan.

**Tabel 3.5**

### **Kisi-kisi Pengungkapan *self efficacy* siswa**

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Pernyataan	
			+	-
Self Efficacy	Level (taraf keyakinan konseli untuk menentukan tingkat kesulitan	Siswa berwawasan Optimis	(1,2,3,4,5)	
		Siswa merasa yakin dapat menyelesaikan tugas-tugas	(6,8,9)	(7)

	dalam tugas atau pekerjaan yang mampu dilaksanakannya )	sebagai siswa dengan baik		
	Strength (taraf konsistensi konseli dalam mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan)	Meningkatkan upaya sebaik-baiknya	(10,11,12, 13,14)	
		Berkomitmen untuk melaksanakan tugas sebagai siswa	(15,16,17, 18,19,20, 21)	
	Generalality (taraf keyakinan dan kemampuan siswa dalam menggeneralisasi kan pengalaman sebelumnya)	Menyikapi situasi dan kondisi yang beragam dengan cara yang baik dan positif	(22,23,24, 25,)	(26)
		Berpedoman pada pengalaman hidup sebelumnya sebagai suatu langkah unntuk keberhasilan	(27,28,29, 30)	

Kisi-kisi diatas selanjutnya dikembangkan dalam pernyataan-pernyataan dalam angket untuk mengukur *self efficacy*. Berikut merupakan contoh pernyataan instrument *self efficacy*.

Tabel 3.6

Pernyataan instrument *self efficacy*

Indikator	Sub Indikator	Pernyataan
Level (taraf keyakinan konseli untuk menentukan tingkat kesulitan dalam tugas atau pekerjaan yang mampu dilaksanakannya)	Siswa berwawasan optimis	Saya yakin mendapatkan nilai bagus pada smester ini.
		Saya mampu menjadi juara 1 di kelas.
		Saya mampu belajar mandiri.
		Saya yakin dengan cara belajar saya.
		Saya mengetahui dampak buruk mencontek saat ulangan bagi diri saya.
		Saya yakin nilai rapor saya bagus sehingga saya naik kelas.
	Saya merasa yakin dapat menyelesaikan tugas-tugas sebagai siswa dengan bail.	Saya kurang menguasai mata pelajaran tertentu.
		Saya yakin dapat menyelesaikan tugas-tugas dari guru.
		Saya bisa mengikuti upacara bendera setiap hari senin.
		Meningkatkan upaya sebaik-baiknya,
Saya bergabung dalam kerja kelompok ketika mendapat tugas kelompok.		

		Saya berusaha tidak mengikuti teman saya untuk mencontek.
		Saya mengerjakan PR tanpa bantuan teman-teman.
		Saya mengerjakan PR tanpa bantuan orang tua.
	Berkomitmen untuk melaksanakan tugas sebagai siswa.	Saya yakin bisa mengatasi kesulitan masalah sendiri tanpa bantuan orang lain.
		Saya berdiskusi dengan guru agar memahami materi pelajaran.
		Saya tidak mau mencontek pada saat ulangan.
		Saya melaksanakan piket di kelas, karena itu yang menjadi tanggung jawab saya.
		Saya mengikuti salah satu kegiatan ekstra kulikuler yang telah saya pilih.
		Saya mematuhi tata tertib sekolah.
		Saya mempunyai target untuk mencapai prestasi yang baik di sekolah.
Generalality (taraf keyakinan dan kemampuan siswa dalam menggeneralisasi pengalaman sebelumnya)	Menyikapi situasi dan kondisi yang beragam dengan cara yang baik dan positif.	Saya tetap semangat belajar walaupun guru tidak masuk di kelas.
		Saya mampu menyelesaikan tugas sekolah sambil membantu

		pekerjaan orang tua di rumah.
		Saya belajar lebih giat agar dapat nilai yang baik.
		Saya tidak percaya diri ketika mengisi soal ulangan yang belum saya pahami.
		Saya yakin mendapat nilai yang baik pada saat UAS.
	Berpedoman pada pengalaman hidup sebelumnya sebagai suatu langkah untuk keberhasilan.	Saya suka belajar kelompok karena membuat saya lebih mengerti materi pelajaran yang sulit.
		Saya yakin nilai UAS saya baik karena nilai UTS saya bagus.
		Saya menolak ajakan teman untuk bermain pada saat sedang belajar karena ditegur guru.
		Saya yakin dapat mengerjakan tugas-tugas dengan baik meski banyak hambatan dalam mengerjakan tugas tersebut.

### G. Uji Validitas dan Realibilitas

Validitas dan Ralibilitas instrumen dapat diketahui setelah dilakukan uji coba instrumen. Uji coba angket dilaksanakan terhadap siswa kelas XI MAN 1 Bandar

Lampung tahun ajaran 2018/2019. Siswa terlebih dahulu diberikan penjelasan mengenai cara-cara pengisian angket sebelum mengisi angket.

a. Uji validitas item

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti.<sup>95</sup> Suatu instrument yang dikatakan valid menunjukkan bahwa alat ukur tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur. Pengujian validitas angket dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS for Windows release 17.

Butir item dikatakan valid jika nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$ ,  $r_{hitung}$  hitung dapat dilihat dari *corrected item total pearson correlation* sedangkan  $r_{tabel}$  dapat dilihat dari tabel *r product moment pearson* dengan *df (degree of freedom) = n-2*.<sup>96</sup> Dengan demikian jika jumlah responden sebanyak 30, maka  $r_{tabel}$  dapat diperoleh melalui tabel *r product moment pearson* dengan  $df=n-2$ , jadi  $df=30-2 = 28$ , maka  $r_{tabel} = 0,361$  Sehingga dapat dinyatakan :

Valid : jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$

Tidak valid : jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$

---

<sup>95</sup> Ibid, h. 267

<sup>96</sup> Sujarwani, V. Wiratna, SPSS untuk penelitian (Pustaka Baru Press, 2015), h. 199

## Tabel Uji Validitas

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Tabel Hasil Uji Validitas**

Nomor Angket	$r_{\text{tabel}}$	$r_{\text{hitung}}$	Keterangan
1	0,361	0,662	Valid
2	0,361	0,580	Valid
3	0,361	0,495	Valid
4	0,361	0,660	Valid
5	0,361	0,633	Valid
6	0,361	0,580	Valid
7	0,361	0,643	Valid
8	0,361	0,407	Valid
9	0,361	0,438	Valid
10	0,361	0,676	Valid
11	0,361	0,516	Valid
12	0,361	0,701	Valid
13	0,361	0,608	Valid
14	0,361	0,517	Valid
15	0,361	0,619	Valid
16	0,361	0,646	Valid
17	0,361	0,651	Valid
18	0,361	0,701	Valid
19	0,361	0,547	Valid
20	0,361	0,608	Valid

21	0,361	0,530	Valid
22	0,361	0,453	Valid
23	0,361	0,545	Valid
24	0,361	0,635	Valid
25	0,361	0,480	Valid
26	0,361	0,692	Valid
27	0,361	0,468	Valid
29	0,361	0,726	Valid
30	0,361	0,381	Valid

Jadi dapat disimpulkan bahwa ke 30 angket dapat digunakan karena dinyatakan valid.

#### b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen merupakan penunjuk sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan instrumen tersebut dapat dipercaya. Reliabilitas instrumen ditunjukkan sebagai derajat keajengan (konsistensi) skor yang diperoleh oleh subjek penelitian dengan instrument yang sama dalam kondisi yang berbeda. Derajat konsistensi diperoleh sebagai proporsi varians skor perolehan subjek.

Perhitungan koefisien reliabilitas instrument menggunakan program SPSS 17 dengan model *alpha*.



## Uji Releabilita

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.941	30

Kesimpulan : *output* diatas terlihat bahwa pada kolom *Cronbach's Alpha* = 0,941 >0, 50 sehingga dapat dikatakan angket tersebut reabel.

### H. Teknik dan Pengolahan Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokan data berdasarkan variabel dan seluruh responden, menyajikan data setiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.<sup>97</sup>

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Statistik yang digunakan adalah statistik non parametrik. Statistik non parametrik tidak menuntut terpenuhi banyak asumsi, misalnya data yang akan dianalisis tidak harus berdistribusi normal dan  $n < 30$ . Teknik analisis yang digunakan adalah dengan uji jenjang bertanda *wilcoxon*. Uji jenjang bertanda *wilcoxon* merupakan penyempurnaan dari uji tanda

---

<sup>97</sup> Sugiyono. *Op.Cit* .h.126

(*sign test*) yang dapat diterapkan jika peneliti ingin menetapkan dua kondisi yang berlainan. Kondisi berlainan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah melihat perubahan skor efikasi diri dalam motivasi belajar sebelum dan sesudah di beri perlakuan dengan teknik *modeling*. Pemberian layanan menggunakan analisis uji z dua sampel yaitu dengan menggunakan rumus:

$$Z = \frac{T - \left[ \frac{1}{4N(N+1)} \right]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}$$

Keterangan:

Z = Uji Wilcoxon

N = Jumlah Data

T = Total jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

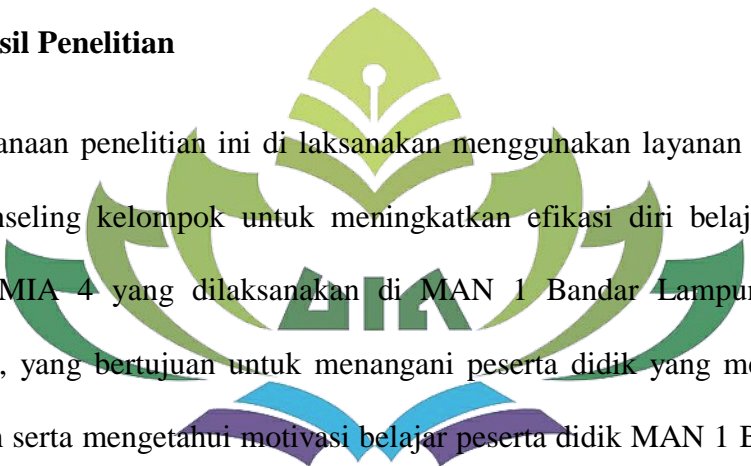


## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan di paparkan mengenai hasil penelitian dan pembahasan mengenai peningkatan efikasi diri peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling*.

#### A. Hasil Penelitian

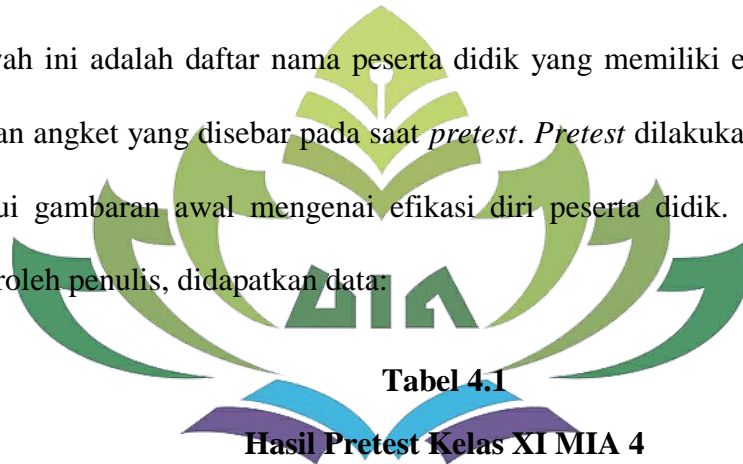


Pelaksanaan penelitian ini di laksanakan menggunakan layanan teknik *modeling* dalam konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri belajar peserta didik kelas XI MIA 4 yang dilaksanakan di MAN 1 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019, yang bertujuan untuk menangani peserta didik yang mengalami efikasi diri rendah serta mengetahui motivasi belajar peserta didik MAN 1 Bandar Lampung setelah dilaksanakan teknik *modeling* dalam konseling kelompok. Sebelum penelitian dilaksanakan penulis meminta izin terlebih dahulu kepada guru bimbingan, kemudian penulis membuat kesepakatan untuk melakukan kegiatan dan menetapkan waktu dan hari pelaksanaan layanan konseling.

Penulis melakukan observasi terlebih dahulu untuk mengetahui keadaan di kelas, setelah melakukan observasi penulis mewawancarai guru bimbingan dan konseling untuk mengecek kembali hasil observasi. Sebelum penulis memperoleh hasil penelitian, penulis menyebar instrument penelitian berupa angket efikasi diri kepada

peserta didik yang berjumlah 30 item, sebagai pelaksanaan *pretest* untuk memperoleh sampel penelitian guna melakukan layanan konseling kelompok dengan tujuan untuk memperoleh gambaran awal efikasi diri dalam motivasi belajar peserta didik. Kemudian diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *modelling*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik MAN 1 Bandar Lampung dengan populasi terjangkau yaitu kelas XI MIA 4 berjumlah 46 peserta didik dan didapatkan sampel dengan kriteria khususnya 8 peserta didik kelas XI MIA 4.

Dibawah ini adalah daftar nama peserta didik yang memiliki efikasi diri rendah berdasarkan angket yang disebar pada saat *pretest*. *Pretest* dilakukan bertujuan untuk mengetahui gambaran awal mengenai efikasi diri peserta didik. Berdasarkan data yang diperoleh penulis, didapatkan data:



**Tabel 4.1**

**Hasil Pretest Kelas XI MIA 4**

No	Inisial Peserta Didik	Hasil Pretest	Kriteria
1	AZZ	100	Sedang
2	AFR	69	Rendah
3	MAS	103	Sedang
4	MRA	72	Rendah
5	MFB	78	Rendah
6	MY	105	Sedang
7	RJ	70	Rendah
8	SW	69	Rendah

Berdasarkan tabel tersebut sebelum diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* pada peserta didik, diperoleh kriteria rendah yang

sesuai dengan kategori efikasi diri. Berdasarkan data di atas secara keseluruhan jumlah peserta didik yang memiliki efikasi diri rendah sebanyak 5 peserta didik dan 3 peserta didik yang memiliki efikasi diri sedang.

Maka dari ini penulis memberikan *treatment* dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* untuk meningkatkan efikasi diri rendah di MAN 1 Bandar Lampung kepada kelas XI MIA 4.

### 1. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Teknik Modelling pada kelas XI MIA 4.

**Tabel 4.2**  
**Jadwal pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling***

No	Tanggal	Kegiatan yang dilaksanakan
1	9 Juli 2018	Bertemu dengan guru Bimbingan konseling dan kepala sekolah untuk mendiskusikan jadwal pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik <i>modelling</i> .
2	11 Juli 2018	Pretest kelas XI MIA 4
3	16 Juli 2018	Pertemuan pertama kelas XI MIA 4
4	19 Juli 2018	Pertemuan kedua kelas XI MIA 4
5	23 Juli 2018	Pertemuan ketiga kelas XI MIA 4
6	26 Juli 2018	Pertemuan keempat kelas XI MIA 4
7	1 Agustus 2018	Pertemmuhan kelima kelas XI MIA 4

8	3 Agustus 2018	Pertemuan keenam kelas XI MIA 4
7	11 Agustus 2018	Posttest kelas XI MIA 4

Berdasarkan tabel diatas layanan konseling kelompok *behavior* dengan teknik *modelling* dilaksanakan sebanyak enam kali pertemuan, untuk mengevaluasi layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* dilakukan *posttest* setelah diberikan layanan konseling kelompok. *Posttest* dilaksanakan setelah pertemuan keenam pada tanggal 11 Agustus 2018.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok *behavior* dengan teknik *modelling* dilaksanakan pada kelas XI MIA 4 yang berjumlah 8 peserta didik. Kegiatan dilaksanakan di Masjid dikarenakan peserta didik tidak ingin di ruang BK. Gambaran pelaksanaan konseling kelompok behavior teknik *modelling* adalah sebagai berikut:

## 2. Pelaksanaan Kelas XI MIA 4

### 1. Tahap Pertama

*Pretest* diberikan kepada peserta didik kelas XI MIA 4 yang berjumlah 46. Pada tahap ini merupakan tahap pembentukan kelompok serta pengenalan terhadap upaya untuk menumbuhkan sikap saling kebersamaan dan saling menerima dalam kelompok, mengenalkan tujuan garis besar sesi konseling kepada konseli serta mengidentifikasi kondisi awal konseli sebelum menerima perlakuan berupa layanan konseling kelompok behavior menggunakan teknik *modelling* dalam meningkatkan efikasi diri peserta didik.

Sebelum melaksanakan sesi layanan, pemimpin kelompok memulai perkenalan dengan menggunakan permainan, tujuan dari tahap ini ialah agar anggota kelompok mengetahui kegiatan dari layanan konseling kelompok, pada tahap ini juga bertujuan untuk menumbuhkan suasana bebas dan terbuka serta saling percaya terhadap anggota kelompok. Pada pembentukan kelompok penulis mengatur posisi duduk dengan melingkar agar seluruh peserta didik dapat melihat satu sama lain.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok behavior teknik *modelling* dilaksanakan di masjid, semua anggota kelompok masih terlihat malu-malu dengan sikap mereka. Pemimpin kelompok lalu membuka pertemuan pertama dengan mengucapkan salam dan berdo'a agar diberi kelancaran. Pemimpin kelompok melakukan permainan dalam tahap peralihan "tangkap jari". Permainan tersebut bisa membuat suasana menjadi santai dan mengundang gelak tawa agar para anggota kelompok bisa berbaur dan tidak canggung.

Selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan tentang pengertian, tujuan, dan cara pelaksanaan kegiatan adapun topik yang dibahas dalam kegiatan ini yaitu layanan konseling kelompok, penulis bersama anggota kelompok menetapkan kontrak waktu yang disepakati dalam melakukan kegiatan ini yaitu 45 menit. Tahap berikutnya pemimpin kelompok menjelaskan apa itu asas-asas yang terdapat dalam konseling kelompok, karena sebelum anggota kelompok mengikuti layanan konseling kelompok teknik *modelling* anggota harus bisa memahami definisi dari layanan konseling kelompok. Pada proses pertama ini kegiatan sangat kaku, anggota kelompok masih malu mengeluarkan pendapatnya, untuk berbicara anggota

kelompok cenderung lebih di sapa atau disuruh terlebih dahulu oleh pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok berusaha menciptakan kelompok yang hangat agar dinamika kelompok dapat berkembang dengan baik. Dorongan terus diberikan kepada anggota kelompok yang masih belum berani mengemukakan pendapatnya, pada pertemuan ini pemimpin kelompok memberikan tugas kepada seluruh anggota kelompok agar mengeluarkan pendapatnya.

Pertemuan pertama layanan konseling kelompok behavior dengan teknik *modelling* ini sudah memberikan sedikit pemahaman tentang konseling kelompok, asas-asas konseling kelompok. Kemudian anggota kelompok diminta memberikan kesan dan pesan serta mengisi lembar *laissez* terkait pelaksanaan layanan konseling kelompok yang telah berlangsung.

Selanjutnya tahap pengakhiran, pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan kelompok akan diakhiri, kemudian tahap ini ditutup dengan do'a dan salam serta mengucapkan terimakasih.

## 2. Tahap Kedua

Pada tahap kedua ini layanan konseling kelompok behavior dengan teknik *medelling* dilaksanakan pada 19 Juli 2018, tahap kedua ini seperti tahap pertama di laksanakan di masjid Man 1 Bandar Lampung, pemimpin kelompok segera membuka pertemuan kedua dengan terlebih dahulu mengucapkan salam dan do'a. Dipertemuan kedua ini pemberian materi menggunakan metode diskusi dan memberikan topik layanan konseling kelompok yaitu "efikasi diri". Kegiatan ini diawali dengan pemberian materi tentang efikasi diri kegiatan berlangsung dengan Tanya jawab.



Beberapa peserta didik awalnya enggan berinteraksi secara terbuka, namun dengan adanya pengarahan peserta didik menjadi lebih terbuka menyatakan hal yang ingin di ungkapkan.

Selama kegiatan layanan konseling kelompok peserta didik cukup baik. Pada pelaksanaan layanan konseling kelompok yang kedua dinamika kelompok sudah lebih baik jika dibandingkan dengan pelaksanaan konseling kelompok yang pertama karena peserta didik sudah mulai berinteraksi dengan mudah. Pemahaman anggota kelompok tentang topik yang dibahas juga dirasa cukup baik. Anggota kelompok sangat tertarik untuk melakukan kegiatan layanan konseling kelompok. Dalam tahap pengakhiran pemimpin kelompok menyampaikan hasil kesimpulan dari tahap kegiatan yang telah dilakukan dan menginformasikan pelaksanaan kegiatan konseling kelompok lanjutan yang akan dilaksanakan.

Tahap selanjutnya yaitu tahap pengakhiran pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan akan diakhiri. Kemudian kegiatan ini ditutup dengan do'a dan mengucapkan terimakasih serta salam.

### 3. Tahap ketiga

Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 23 Juli 2018, di tahap ini pemimpin kelompok mempersilahkan setiap anggota untuk membahas topik yang telah pemimpin kelompok tentukan “minat belajar”. Mula-mula nya anggota kelompok enggan berinteraksi secara terbuka dengan teman-temannya, namun dengan adanya

pengarahan yang diberikan pemimpin kelompok kepada anggota kelompok mereka menjadi lebih terbuka menyatakan hal yang ingin di ungkapkan mengenai topik yang diberikannya. Setelah suasana yang kondusif berhasil diciptakan, masing-masing peserta didik diminta untuk mengungkapkan masalahnya masing-masing dan didapatkanlah permasalahan yang disepakati mengenai pentingnya minat dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam belajar.

Guna tercapainya tujuan dari tahap ini penulis meminta masing-masing anggota kelompok untuk mengidentifikasi masalah pentingnya minat dalam belajar. Dengan identifikasi ini, peserta didik dengan sendirinya mengerti apa yang harus dilakukan. Setelah itu dalam pelaksanaan teknik *modeling* peserta didik yang dijadikan model diminta untuk mengungkapkan apa yang akan terjadi jika tidak ada minat dalam belajar, peserta didik yang menjadi model menjawab **“jika tidak ada minat dalam belajar proses belajar tidak akan berjalan dengan lancar, tidak semangat dalam mengikuti pelajaran, dan kemauan untuk mengikuti pelajaran tidak akan ada”**, setelah itu model juga menceritakan tentang pengalaman dia dalam proses belajar, dan peserta didik yang lain memperhatikan apa yang dijelaskan oleh model.

Tahap selanjutnya yaitu tahap pengakhiran, pemimpin kelompok memberitahu bahwa kegiatan akan diakhiri. Kemudian kegiatan ini ditutup dengan do'a dan ucapan terimakasih.

#### 4. Tahap keempat

Seperti tahap sebelumnya pemimpin kelompok membuka proses konseling kelompok dengan mengucapkan salam dan do'a. Pada tahap ini akan membahas topik tentang motivasi belajar, sebelum membahas topik yang telah ditentukan peserta didik melakukan *game* terlebih dahulu agar suasana lebih hidup dan terbuka, selanjutnya barulah anggota kelompok diminta secara suka rela menceritakan pengalaman atau hal yang ingin diungkapkan mengenai topik bahasan. Berdasarkan hal tersebut anggota kelompok kurang memahami tips tentang motivasi belajar. Banyak anggota kelompok yang masih bingung tentang tips untuk meningkatkan motivasi belajar.

Guna tercapainya tujuan dari sesi ini maka peserta didik yang dijadikan model diminta untuk mengungkapkan seperti apa tips untuk meningkatkan motivasi belajar yang dia miliki untuk dibagikan ke anggota kelompok. Kemudian model mengatakan **“kalau tips untuk meningkatkan motivasi belajar dari saya sering-sering berkumpul dengan teman-teman yang gemar belajar, yang tidak menunda-nunda mengerjakan tugas, kemudian saya sering berkumpul untuk berdiskusi tentang pelajaran yang belum saya pahami”**, kalimat tersebut di ungkapkan oleh peserta didik yang dijadikan model.

Setelah model memaparkan apa yang dia lakukan, anggota kelompok lain menyimak dengan sesama dan menanyakan apa yang ingin mereka tanakan.

Selanjutnya tahap pengakhiran, pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan kelompok akan diakhiri, kemudian kegiatan ini di tutup dengan doa'a dan ucapan terimakasih serta salam.

#### 5. Tahap kelima

Pada tahap kelima pelaksanaan konseling kelompok sama seperti tahapan sebelumnya, pemimpin kelompok membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menyapa anggota kelompok. Tahapan ini membahas tentang kemandirian belajar, setelah pemimpin kelompok memastikan kelompok kondusif dan siap dalam kegiatan barulah peserta didik diminta secara sukarela menceritakan pengalaman atau hal yang ingin diungkapkan mengenai topik yang ingin diberikan.

Dalam tahap ini diketahui bahwa anggota kelompok kurang memiliki kemandirian dalam belajar, mereka merasa tidak ada sesuatu yang membuat mereka bersemangat dalam belajar.

Guna tercapainya tujuan dari langkah ini model diminta untuk menceritakan bagaimana kemandirian dalam belajar, kemudian model mengungkapkan kalimat **“agar kemandirian belajar dapat terbangun dengan cara ketika mendapatkan tugas sepulang sekolah langsung dikerjakan dirumah, setelah solat isya dan makan malam mengulang kembali pelajaran pada hari itu, dan membuka buku untuk melihat apa yang akan dipelajari esok hari, memanfaatkan internet untuk mengetahui soal-soal yang kurang dimengerti, dan bisa menanyakan kepada guru jika ada soal yang sulit”**.

Selanjutnya anggota kelompok mengungkapkan apa yang mereka ketahui dari apa yang telah diungkapkan oleh model tadi dan mereka mengetahui bagaimana menumbuhkan kemandirian dalam belajar, sehingga mereka menyadari apa yang harus mereka lakukan dalam kemandirian belajar.

Selanjutnya tahap pengakhiran, pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan kelompok akan di akhiri. Kemudian tahap ini di akhiri dengan berdo'a dan mengucapkan terima kasih serta salam.

#### 6. Tahap keenam

Pada tahap keenam, pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* pada tanggal 3 Agustus 2018 tempat pelaksanaan masih sama seperti tahapan-tahapan sebelumnya yaitu di masjid MAN 1 Bandar Lampung. Pemimpin kelompok membuka diskusi dengan mengucapkan salam dan do'a serta menyapa anggota kelompok.

Topik bahasan pada tahap ini adalah belajar yang menyenangkan, sama seperti tahapan sebelumnya para anggota kelompok diminta secara sukarela menceritakan pengalaman atau hal yang ingin di ungkapan mengenai topik yang ingin diberikan.

Dalam tahapan ini diketahui bahwa anggota kelompok kurang memiliki kesenangan dalam belajar, para anggota kelompok merasa jenuh saat mengikuti proses belajar.

Guna tercapainya tujuan dari langkah ini model diminta untuk menceritakan menurut dia bagaimana cara belajar yang menyenangkan supaya proses belajar tidak

jenuh dan menyenangkan, kemudian model mengungkapkan kalimat **“agar proses belajar menyenangkan biasanya saya berdiskusi dengan teman, saya juga tidak menggunakan system SKS (sistem kebut semalam), saya juga belajar tidak hanya teori tapi saya langsung praktek, misal setelah saya tau rumus matematika saya langsung mempraktikkan dengan mengerjakan soal-soal, kemudian saya juga tidak lupa mengulang pelajaran”**.

Kemudian anggota kelompok mengungkapkan apa yang mereka ketahui dari apa yang telah di ungkapkan model tadi dan mereka mengetahui bagaimana cara belajar yang menyenangkan, sehingga mereka menyadari apa yang harus mereka lakukan agar proses belajar dapat menyenangkan.

Kemudian penulis selaku pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan kesan-kesan dan komitmen yang akan dilakukan kedepan dari pelaksanaan diskusi kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok menyampaikan bahwa kegiatan konseling kelompok ini merupakan tahapan terakhir. Pemimpin kelompok juga mengharapkan topik-topik yang telah disampaikan dapat diingat dan diterapkan dalam kehidupan anggota kelompok, guna membantu proses belajar selanjutnya.

### **3. Tes Akhir (*posttest*)**

*Posttest* dilaksanakan pada hari sabtu 11 Agustus 2018 pada kelas XI MIA 4 yang dilaksanakan di halaman, pada tahapan *posttest* seluruh anggota kelompok tidak ragu untuk mengungkapkan apa yang mereka rasakan, dan mereka tidak canggung

dan jujur untuk mengisi angket yang telah diberikan peneliti juga mengatakan bahwa pengisian angket tidak akan mempengaruhi nilai mereka.

## B. Data deskripsi *posttest*

### 1. Hasil *posttest* kelas XI MIA 4

Berdasarkan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* dilakukan sebanyak enam kali pertemuan. Kemudian setelah penulis melakukan *treatment* layanan konseling kelompok dengan model live untuk melihat perubahan pada peserta didik terkait layanan konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik dengan teknik *modelling*. Berdasarkan hasil *posttest* kelas XI MIA 4 sebagai berikut:

Tabel 4.3  
Hasil *posttest* kelas XI MIA 4

No	Inisial Peserta Didik	Hasil Posttest	Kriteria
1	AZZ	149	Tinggi
2	AFR	143	Tinggi
3	MAS	139	Tinggi
4	MRA	140	Tinggi
5	MFB	140	Tinggi
6	MY	141	Tinggi
7	RJ	142	Tinggi
8	SW	141	Tinggi

Sumber: penyebaran angket tanggal 11 Agustus 2018

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa ada 8 peserta didik yang telah diberikan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *medelling* peserta didik mengalami perubahan. Hasil dapat diamati dari kategori yang telah ditetapkan yakni

rendah, sedang dan tinggi. Secara keseluruhan sebanyak 8 peserta didik dari kelas MIA 4 memiliki hasil *posttest* efikasi diri yang tinggi.

Adapun hasil *pretest* sebelum diberikan *treatment* konseling kelompok teknik *modeling* sebagai berikut:

**Tabel 4.4**  
**Hasil *pretest* kelas XI MIA 4**

No	Inisial Peserta Didik	Hasil Pretest	Kriteria
1	AZZ	100	Sedang
2	AFR	69	Rendah
3	MAS	103	Sedang
4	MRA	77	Rendah
5	MFB	78	Rendah
6	MY	105	Sedang
7	RJ	71	Rendah
8	SW	69	Rendah

Sumber: penyebaran angket tanggal 11 Juli 2018

Untuk mengetahui hasil skor efikasi diri peserta didik, diberi perlakuan maka dibuat perbandingan antara *pretest* dan *posttest*, perbandingan tersebut sebagai berikut:

**Tabel 4.5**  
**Hasil *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen**

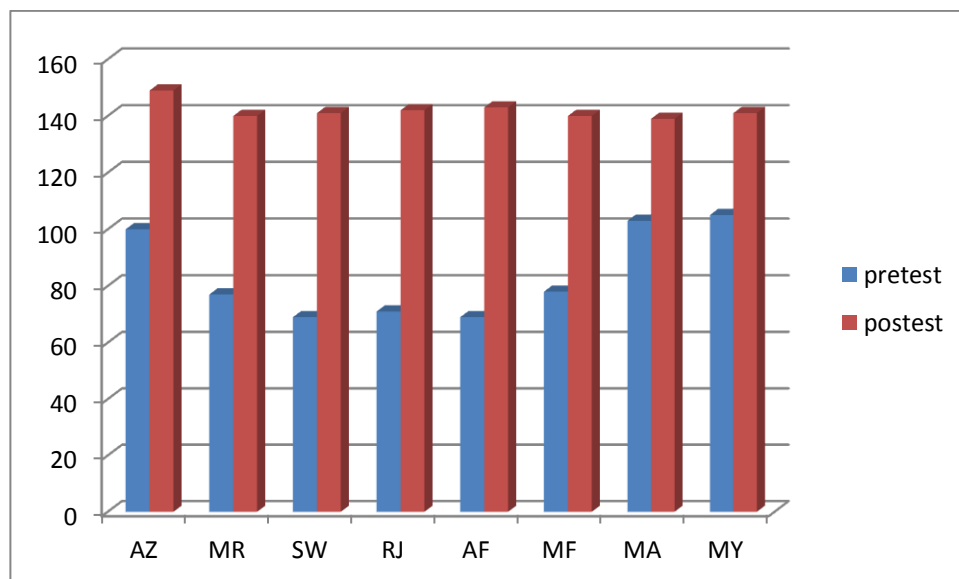
No	Inisial Peserta Didik	Hasil pretest	Hasil posttest	Peningkatan
1	AZZ	100	149	49
2	AFR	69	143	74
3	MAS	103	139	36
4	MRA	77	140	63
5	MFB	78	140	62
6	MY	105	141	36
7	RJ	71	142	71
8	SW	69	141	72
	N =8	$\sum_{X1} = 672$	$\sum_{X2} = 1135$	$\sum_{X3} = 463$



	$X = \sum x_1 / N =$ $X = 672 / 8 = 84$	$X = \sum x_2 / N =$ $X = 1135 / 8 =$ 141,87	$X = \sum x_3 / N =$ $X = 463 / 8 =$ 57,875
--	--	--	---

Berdasarkan keterangan pada tabel bisa dilihat bahwa hasil *pretest* pada 8 peserta didik sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *medelling* dengan nilai 672 atau rata-rata skor 84 sedangkan setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* hasil *posttest* diperoleh nilai 1135 atau rata-rata skor 141,87. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan efikasi diri peserta didik kelas XI MIA 4 MAN 1 Bandar Lampung. Grafik peningkatan efikasi diri peserta didik yang diperoleh dari hasil skor *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada grafik berikut ini:

**Gambar**  
**Grafik pretest dan posttest kelas XI MIA 4**



### C. Uji Hipotesis Wilcoxon

Uji Wilcoxon ialah salah satu dari uji statistik nonparametrik. Uji ini dipakai ketika suatu data tidak berdistribusi normal. Pengujian dua sampel berpasangan prinsipnya menguji apakah dua sampel berpasangan satu dengan yang lainnya berasal dari populasi yang sama<sup>1</sup>. Dalam penelitian ini menguji untuk 8 sampel diberikan *treatment* berupa teknik *modelling* untuk kelas XI MIA 4. Sebelum diberikan teknik *modelling*, sampel tersebut diberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat efikasi diri dalam motivasi belajar peserta didik. Kemudian setelah diberikan teknik *modelling* diberikan tes kembali yaitu *posttest* untuk mengetahui tingkat efikasi diri peserta didik.

#### a. Analisis perhitungan kelas XI MIA 4

**Tabel 4.6**  
**Hasil *pretest* dan *posttest* kelas XI MIA 4**

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>posttest</i>	Selisih
1	AZZ	100	149	74
2	AFR	69	143	74
3	MAS	103	139	64
4	MRA	77	140	63
5	MFB	78	140	62
6	MY	105	141	71
7	RJ	71	142	71
8	SW	69	141	72

<sup>1</sup> Singgih Santoso, *Aplikasi SPSS pada Statistik Non Parametrik* (jakarta : PT Elek Media Komputindo), h. 115.

Pada pengujian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17 for windows*. Dan karna data tersebut tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji wilcoxon menggunakan uji nonparametrik. Berikut paparan hasil dari uji wilcoxon

**Tabel 4.7**  
**Uji Wilcoxon kelas XI MIA 4**

Ranks			
	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest XI MIA 4 – pretest XI MIA 4	0 <sup>a</sup>	.00	.00
Negative Ranks			
Positive Ranks	8 <sup>b</sup>	4.50	36.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	8		

- a. posttest XI MIA 4 < pretest XI MIA 4  
 b. posttest XI MIA 4 > pretest XI MIA 4  
 c. posttest XI MIA 4 = pretest XI MIA 4

Negatif rank (selisih negative) n 0, nilai 0 menunjukan tidak ada penurunan atau pengurangan dari nilai *pretest* ke *posttest* atau tidak ada pengurangan nilai, positif rank (selisih positif) n 8 yang artinya ke 8 peserta didik mengalami peningkatan dari hasil *pretest* ke *posttest*, dengan mend rank (rata-rata peningkatan 4,50, sedangkan jumlah sum of ranks (rangking positif) sebesar 36.00, ties (kesamaan nilai) *pretest* dan *posttest* n 0 sehingga dapat dinyatakan bahwa tidak ada nilai yang sama persisi.

**Tabel 4.8**  
**Uji Wilcoxon kelas XI MIA 4**

Test Statistics <sup>b</sup>	
	postest – preteste
Z	-2.552 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.011

Dari uji wilcoxon kelas XI MIA 4 di atas dapat diketahui bahwa *out put* “*test statistics*” diketahui bahwa nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar  $0,011 < 0,05$ .



	Pretest	Posttest
N Valid	8	8
Missing	0	0
Mean	84.00	141.88
Median	77.50	141.00
Mode	69	140 <sup>a</sup>
Std. Deviation	15.866	3.137
Minimum	69	139
Maximum	105	149
Sum	672	1135

Dari data diatas dapat diketahui bahwa ada peningkatan yang signifikan dari sebelum diberikan dan sesudah diberikan perlakuan.

Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa :

*Mean pretest eksperimen:* 84,00 (termasuk kategori rendah)

*Mean posttest eksperimen:* 141,88 (termasuk kategori tinggi)

Dasar pengambilan keputusan

- Dengan membandingkan angka  $z$  hitung dan  $z$  tabel hitung :

Jika  $z$  hitung  $<$   $z$  tabel maka  $H_0$  diterima

Jika  $z$  hitung  $>$   $z$  tabel maka  $H_0$  ditolak

- Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan :

Probabilitas  $>$  0,5 maka  $H_0$  diterima

Probabilitas  $<$  0,5 maka  $H_0$  ditolak

Keputusan :

- Dengan membandingkan angka  $z$  hitung dan  $z$  tabel :

1.  $z$  hitung = -2,552 (lihat pada *output*, tanda – hanya menunjukkan arah)

1.  $z$  tabel =  $\pm$  1,96

untuk tingkat kepercayaan 95 % dan uji dua sisi didapatkan nilai  $z$  tabel adalah  $\pm$  1,96.

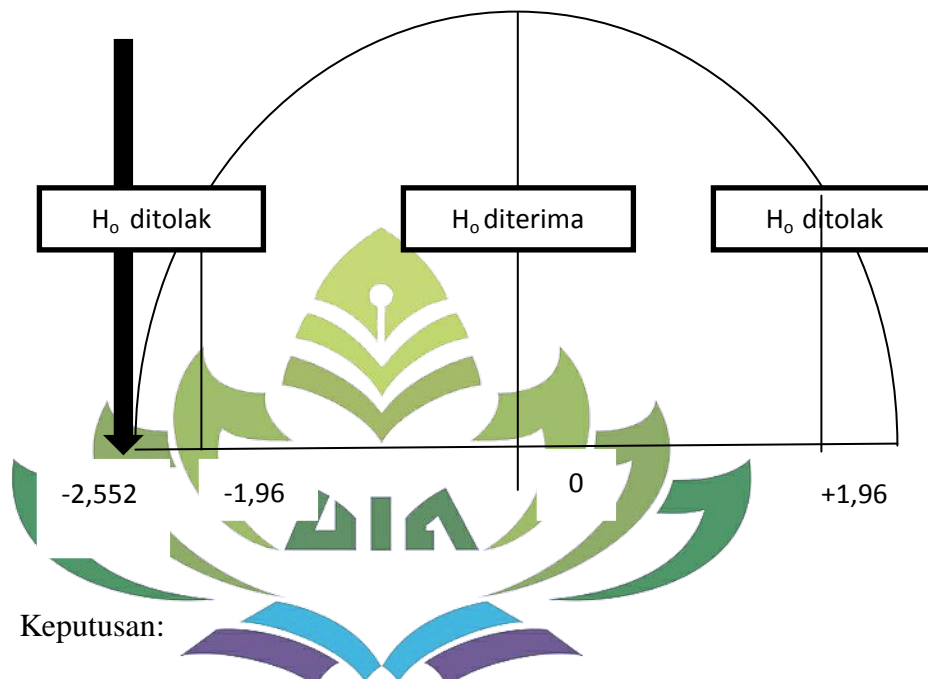
2. Cara mencari  $z$  tabel :

1)  $0,05 : 2 = 0,025$

$$2) 0.5 - 0,025 = 0,475$$

$$3) 0,475 = 1,96 \text{ (lihat pada tabel)}$$

**Gambar**  
**Kurva Kelas XI MIA 4**



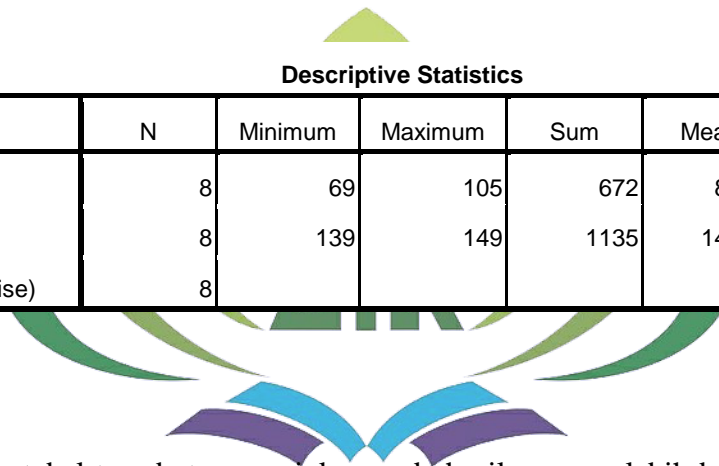
Keputusan:

Karena  $z$  hitung terletak di daerah  $H_0$ , maka keputusannya adalah menolak  $H_0$  atau pemberian teknik *modelling* untuk meningkatkan efikasi diri dalam motivasi belajar peserta didik. Dengan melihat angka probabilitas pada *output* SIG adalah  $0,011 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak. Hal ini berarti teknik *modelling* dapat meningkatkan efikasi diri dalam motivasi belajar. Sedangkan dari perhitungan  $z$  hitung didapat nilai  $z$  adalah  $-2,552$  (tanda  $-$  tidak relevan karna hanya menunjukkan arah) lebih besar dari  $z$  tabel yaitu  $1,96$ .

### b. Analisis Data Hasil Penelitian

Jika dilihat dari proses perhitungan, maka dapat dikatakan bahwa analisis data menggunakan rumus uji Wilcoxon menolak  $H_0$  dan menerima  $H_a$ , jadi teknik *modelling* dapat dikatakan efektif untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik.

**Tabel 4.9**  
**Deskriptif kelas XI MIA 4**



**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pretest	8	69	105	672	84.00	15.866
Posttest	8	139	149	1135	141.88	3.137
Valid N (listwise)	8					

Pada tabel tersebut menunjukkan pada hasil *posttest* lebih besar daripada hasil *pretest* dengan nilai rata-rata kelas  $141,88 > 84,00$ . Jika dilihat dari nilai rata-rata, maka peningkatan efikasi diri dalam motivasi belajar meningkat

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari uji z ini adalah bahwa teknik *modelling* mampu meningkatkan efikasi diri peserta didik.

**Tabel 4.10**  
**Gain Skor Kelas XI MIA 4**

No	Kelas XI MIA 4		
	Pretest	Posttest	Gain Skor
1	100	149	49
2	69	143	74
3	103	139	36
4	77	140	63
5	78	140	62
6	105	141	36
7	71	142	71
8	69	141	72
<b>Skor</b>	672	1135	463
<b>Mean</b>	84	141,87	57,875

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata / *mean pretest* dan *posttest* pada kelas XI MIA 4 skor *pretest* 672 atau rata-rata / *mean* 84 dan skor pada *posttest* 1135 atau nilai rata-rata / *mean* 141,87. Maka dapat disimpulkan bahwa teknik *modelling* efektif dan dapat meningkatkan efikasi diri peserta didik.



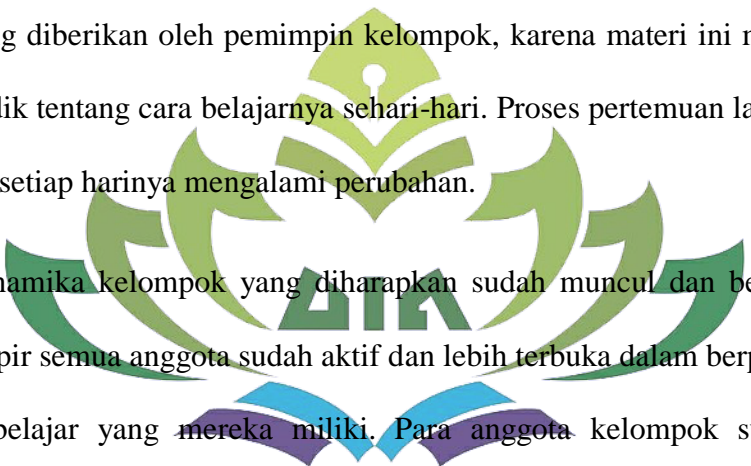
## **D. Pembahasan Hasil Penelitian Efikasi Diri Peserta Didik di MAN 1**

### **Bandar Lampung**

Hasil penelitian dengan judul “pengaruh konseling kelompok *behavior* dengan teknik *modelling* dalam meningkatkan efikasi diri siswa Man 1 Bandar Lampung”. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2018, sebelum dilaksanakannya layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* penulis menyebarkan instrument atau angket *pretest* kepada kelas XI MIA 4 yang berjumlah 46 peserta didik, dan didapatkan 8 peserta didik yang memiliki efikasi diri rendah untuk mengetahui keadaan peserta didik sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling*.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* dilaksanakan sebanyak enam kali pertemuan, waktu yang disediakan tiap pertemuan hanya 45 menit. Disetiap pertemuan ini juga penulis selalu menerapkan teknik-teknik *modelling* disetiap layanan, menyajikan gagasan yang relevan, dan menanggapi gagasan. Pada pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 16 Juli 2018, pada pertemuan yang pertama penulis menjadi pemimpin kelompok, materi yang dibahas adalah tentang layanan konseling kelompok agar peserta didik memahami terlebih dahulu. Pada pertemuan kedua yang dilaksanakan pada tanggal 19 Juli 2018 penulis memberikan materi tentang efikasi diri, penulis ingin anggota kelompok mengerti apa maksud penulis sebelum melakukan sesi konseling kelompok menggunakan teknik *modelling*. Dipertemuan ketiga, keempat, kelima, dan keenam dilaksanakan pada

tanggal 23 Juli 2018, 26 Juli 2018, 1 Agustus 2018, dan 3 Agustus 2018 penulis telah menerapkan teknik dalam konseling kelompok menggunakan teknik *modelling*. Dengan teknik tersebut menimbulkan pemahaman kepada peserta didik tentang materi yang dibahas dengan cara mendengarkan model live untuk mengetahui apa saja yang dapat menimbulkan motivasi belajar peserta didik. Para peserta didik tertarik dengan semua materi yang diberikan karena sang model akan memberikan contoh-contoh untuk menumbuhkan efikasi diri. Para peserta didik tertarik dengan materi yang diberikan oleh pemimpin kelompok, karena materi ini membuka fikiran peserta didik tentang cara belajarnya sehari-hari. Proses pertemuan layanan konseling kelompok setiap harinya mengalami perubahan.



Dinamika kelompok yang diharapkan sudah muncul dan berkembang lebih baik. Hampir semua anggota sudah aktif dan lebih terbuka dalam berpendapat tentang motivasi belajar yang mereka miliki. Para anggota kelompok sudah mengetahui bagaimana cara agar bisa meningkatkan cara belajar dan perubahan-perubahan dalam gaya belajar seperti apa yang mereka terapkan setiap hari.

Pada pertemuan keenam, pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* dilaksanakan pada tanggal 3 Agustus 2018 yang di laksanakan di masjid MAN 1 Bandar Lampung. Di pertemuan keenam ini penulis mengakhiri kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* dengan meminta peserta didik menyimpulkan dan memberikan pendapatnya mengenai manfaat yang dirasakan setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling*,

dipertemuan ini peserta didik sudah mengetahui jalannya layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling*. Pada pertemuan keenam ini, kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* sudah memberikan perubahan mengenai cara belajar peserta didik, hal tersebut dilihat dari mulai memahaminya peserta didik mengenai cara belajar yang mereka miliki. Hal ini juga terlihat dari hasil observasi yang menunjukkan bahwa peserta didik tidak lagi menunda nunda soal yang mereka anggap sulit, tidak banyak mengobrol saat ada guru di kelas, dan tidak putus asa saat mengerjakan soal yang mereka anggap sulit.

Setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* selesai, penulis menyebar instrument atau angket *posttest* kepada 8 peserta didik dari kelas XI MIA 4 untuk mengetahui keadaan peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling*. Hasil *pretest* sebelum diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* sebesar 584 dan hasil *posttest* setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* sebesar 1135.

#### **E. Keterbatasan Peneliti**

Dalam penelitian ini memiliki banyak kekurangan diantaranya dalam pengumpulan data yang digunakan berupa angket skala efikasi diri memang efektif tetapi tidak menjamin bahwa peserta didik yang mendapatkan skor yang tinggi, sedang dan rendah dalam efikasi diri karena ada kemungkinan mereka menjawab

tidak sesuai dengan apa yang mereka rasakan. Oleh karena itu ada baiknya selain menggunakan angket sebagai pengumpul data, peneliti juga melakukan observasi dan wawancara terhadap pihak-pihak yang terkait sehingga data yang diperoleh dapat akurat.

Kaitannya dengan proses penelitian, selama proses penelitian ini pada awalnya peserta didik masih malu-malu dan sulit untuk mengikuti proses layanan tersebut. Tetapi seiring berlangsungnya waktu lama-kelamaan peserta didik terbiasa mengikuti proses tersebut. Selain itu penulis juga kurang intens memantau perkembangan peserta didik karena dalam hal ini penulis bertemu peserta didik dalam waktu tertentu saja.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh konseling kelompok *behavior* dengan teknik *modelling* dalam meningkatkan efikasi diri siswa MAN 1 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019 dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *behavior* dengan teknik *modelling* mengalami peningkatan dan perkembangan dalam hal efikasi diri peserta didik juga mengalami perubahan yang lebih baik dari sebelumnya, hal ini dibuktikan sebagai berikut:

1. Tingkat efikasi diri peserta didik kelas XI MIA 4 dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttes*. Dari hasil *pretest* didapatkan hasil 672 dengan rata-rata skor 83. Setelah mendapatkan *treatment* peserta didik di tes kembali menggunakan instrument berupa angket dengan adanya peningkatan hasil sebesar 1135 dengan rata-rata/*mean* skor 141,87
2. Hasil uji wilcoxon dengan menggunakan program SPSS versi 17 didapatkan z hitung pada kelas XI MIA 4 2.552. Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik *modelling* lebih efektif meningkatkan efikasi diri peserta didik.

## B. Saran

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di MAN

1 Bandar Lampung yaitu:

1. untuk guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat memberikan layanan bimbingan yang tepat dengan teknik yang telah diberikan yaitu teknik *modelling*. Layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* untuk mengembangkan cara belajar yang menyenangkan sehingga bisa menumbuhkan motivasi belajar yang dimiliki oleh peserta didik. Guru BK juga diharapkan lebih melakukan pendekatan kepada peserta didik agar peserta didik dapat mengungkapkan permasalahan peserta didik.
2. Untuk peneliti yang melakukan penelitian selanjutnya diharapkan dapat mendalami lagi mengenai konseling kelompok dari berbagai sumber agar penelitian bisa lebih efektif lagi, dikarenakan penelitian ini adalah penelitian terbaru, dan diharapkan agar bisa meneliti dengan menggunakan teknik yang dianggap efektif.
3. Untuk peserta didik diharapkan agar terus menerapkan cara belajar yang telah di pelajari atau didapat pada saat sesi konseling kelompok, agar prestasi dapat meningkat dan dipertahankan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu, and Ahmad Rohani. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. PT Rineka Cipta, 1991.
- Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Bandura, Albert. "(1994) Self-Efficacy." *Encyclopedia of Human Behavior* 4 (1994): 71–81.
- . "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change." *Psychological Review* 84, no. 2 (1977): 191.
- Barakatu, Abdul Rahman. "Membangun Motivasi Berprestasi: Pengembangan Self Efficacy Dan Penerapannya Dalam Dunia Pendidikan." *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan* 10, no. 1 (2007): 34–51.
- Bimo, Walgito. "Psikologi Sosial." *Yogyakarta: Andi Yogyakarta*, 2003.
- Bradley, Erford T. *Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 40.
- Damayanti, Rika, and Tri Aeni. "Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Pada Peserta Didik Kelas Viii b Smp Negeri 07 Bandar Lampung." *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 1 (2016): 1–10.
- Djaali. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara, 2014.
- Djumur, and Moh Surya. *Bimbingan Dan Penyuluhan Di Sekolah*. Bandung: Cv.Illmu, 2000.
- Djumur, Moh Surya, and Desak Made Sumiati. *Bimbingan Dan Penyuluhan Di Sekolah*. Rineka Cipta, 1990.

Habsy, Bakhrudin All. "MODEL KONSELING KELOMPOK COGNITIVE BEHAVIOR UNTUK MENINGKATKAN SELF ESTEEM SISWA SMK." *Perspektif Ilmu Pendidikan* 31, no. 1 (2017): 21–35.

Harjono, Gerald Joseph, Bode Lumanauw, and Kana Kaisar. "Pengaruh Kepemimpinan Transformasional Dan Self Efficacy Terhadap Kinerja Pegawai PT. Air Manado." *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi* 3, no. 3 (2015).

Hikmawati, Fenti. *Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rajawali Pers, 2012.

Kamaluddin, H. "Bimbingan Dan Konseling Sekolah." *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 17, no. 4 (2011): 447–454.

Kiswantoro, Arista. "Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Life Model Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Atlet Persinas Asad Kabupaten Kudus Tahun 2015." *Jurnal Konseling Gusjigang* 1, no. 2 (2015).

Komalasari, Gantina, and Eka Wahyuni. "Teori Dan Teknik Konseling." *Jakarta: Indeks: Jakarta*, 2011.

Margono, S. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.

Muhid, Abdul. "Hubungan Antara Self-Control Dan Self-Efficacy Dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan* 10, no. 1 (2009).

Prayitno. *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Padang: Ghalia Indonesia, 1995.

Pryor Robert G. L, "The Use of Modelling in Career Counselling: A Case Study". *British Journal of Guidance and Counselling*, Vol.14, No.2 (16 Oktober 2007)

Rosita, Yuni. "Pelaksanaan Konseling Behavioral Dalam Mengatasi Phobia Kucing Seorang Klien Di Rasamala 2 Menteng Dalam Tebet Jakarta Selatan," n.d.



Rumiani, Ni Wayan, Ni Ketut Suarni, Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, and S. Ps. "PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK MODELING MELALUI KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS VIII 6 SMPN 2 SINGARAJA TAHUN PELAJARAN 2013/2014." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha 2*, no. 1 (2014).

Salleh, Amla, Zuria Mahmud, and Salleh Amat. *Bimbingan Dan Konseling Sekolah*. Kuala Lumpur Malaysia: WATAN SDN. BHD, n.d.

Sanyata, Sigit. "Teori Dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik Dalam Konseling." *Jurnal Paradigma 14*, no. 7 (2012): 1–11.

Schunk Dale H, "Self-Efficacy and Academic Motivation", *Educational Psychologist*, Vol.26, No.3-4 (21 November 2011)

Sebayang, Stevani, and Jafar Sembiring. "Pengaruh Self Esteem Dan Self Efficacy Terhadap Kinerja Karyawan Studi Kasus Di Pt. Finnet Indonesia." *EProceedings of Management 4*, no. 1 (2017).

Santoso Singih, "*Aplikasi SPSS pada Statistika Non Parametrik*", Jakarta, PT Elek Media Komputindo

Sintadewi, Ni Luh Dian, Ni Ketut Suarni, Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, and S. Ps. "Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha 2*, no. 1 (2014).

Sudrajat, Ahmad. *Tujuan Bimbingan Dan Konseling*. Online) <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/03/14/tujuan-bimbingan-dankonseling/>(diakses Februari 2014), 2008.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2012.

———. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2012.

Sukardi. *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara, 2012.

Sukardi, Dewa Ketut. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Disekolah*. Rineka Cipta, 2000.

Tohirin. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013.

Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, Jakarta: Sinar Grafika Offset (2008)

W. Creswell, John. *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.

Wiladantika, Kadek Pigura, I. Ketut Dharsana, and Kadek Suranata. "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meminimalisir Perilaku Agresif Siswa Kelas XI Bahasa SMA Negeri 2 Singaraja." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha 2*, no. 1 (2014).

Wiratna, V Sujarwani, *SPSS untuk penelitian* (Pustaka Baru Press, 2015)

Zainal, Aqib. "Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah." *Bandung: Yrama Widya*, 2012.