

BAB II

DESKRIPSI TEORITIS DAN KERANGKA BERPIKIR

A. DESKRIPSI TEORITIS

1. *Self efficacy* akademik (Efikasi diri akademik)

a. Pengertian *self efficacy* akademik (efikasi diri akademik)

Self efficacy bersifat spesifik terhadap tugas atau konteks tertentu, sehingga lebih merupakan keyakinan yang situasional dibandingkan bersifat stabil di seluruh domain kehidupan individu (Linnenbrink & Pintrich, 2002). *Self efficacy* akademik merupakan keyakinan individu akan kemampuannya untuk menghasilkan performa tertentu demi mencapai keberhasilan dalam menyelesaikan suatu tugas akademik tertentu (Bandura, 1997).

Individu dengan *self efficacy* akademik yang tinggi dapat meningkatkan prestasi dan juga kesejahteraannya dalam berbagai hal. Dalam mengerjakan sebuah tugas yang sulit, individu dengan *self efficacy* akademik tinggi akan memiliki pandangan bahwa tugas sulit tersebut merupakan sebuah tantangan yang harus mereka kuasai dan bukan sebagai ancaman yang harus mereka hindari (Bandura, 1994). Sebaliknya, individu dengan *self efficacy* akademik yang rendah akan meragukan kemampuannya untuk mengatasi tugas yang sulit dan memandang tugas tersebut sebagai hal yang mengancam (Bandura, 1994). Siswa dengan *self efficacy* akademik rendah cenderung berhenti

mencoba untuk menyelesaikan suatu tugas ketika mereka menghadapi tantangan yang sulit (Bandura, 1997).

Jadi dengan kata lain, siswa dengan *self efficacy* akademik rendah akan menghindar dan berhenti mencoba mengerjakan tugas ketika menghadapi tantangan, sedangkan siswa dengan *self efficacy* akademik tinggi akan terus berusaha dengan gigih dan bertahan dalam mengerjakan tugas mereka walaupun menghadapi gangguan, tantangan yang sulit, ataupun jangka waktu tunggu yang panjang atau lama sekalipun. Selain itu, siswa dengan *self efficacy* akademik tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memonitor waktu kerja mereka (Zimmerman,2000).

b. Ciri-ciri individu yang memiliki *self efficacy* akademik (efikasi diri)

Bandura (1997) memaparkan mengenai perbedaan ciri-ciri individu yang memiliki *self efficacy* akademik yang tinggi dan *self efficacy* akademik yang rendah.

- 1) Individu yang mempunyai efikasi diri akademik yang rendah, memiliki ciri-ciri:
 - a) Individu yang menjauhi tugas-tugas sulit.
 - b) Berhenti dengan cepat bila menemui kesulitan.
 - c) Memiliki cita-cita yang rendah dan komitmen yang buruk untuk tujuan yang mereka pilih.
 - d) Berfokus pada akibat yang buruk pada kegagalan.

- e) Individu mengurangi usaha karena lambat memperbaiki keadaan dari kegagalan yang dialami, mudah mengalami stress dan depresi.
- 2) Individu yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi, memiliki ciri-ciri:
- a) Mendekati tugas-tugas yang sulit sebagai tantangan untuk dimenangkan.
 - b) Menyusun tujuan-tujuan yang menantang dan memelihara komitmen untuk tugas-tugas tersebut.
 - c) Mempunyai usaha yang tinggi atau gigih.
 - d) Individu berpikir strategis
 - e) Berpikir bahwa kegagalan yang dialami karena usaha yang tidak cukup sehingga diperlukan usaha yang tinggi dalam menghadapi kesulitan.
 - f) Cepat memperbaiki keadaan setelah mengalami kegagalan
 - g) Mengurangi stress terhadap tugas yang dianggap memang sulit.
- c. Proses dan pengaruh *self efficacy* akademik (efikasi diri akademik) terhadap tingkah laku.**

Proses efikasi diri akademik dimulai sebelum individu memilih pilihan mereka dan memulai usaha mereka (Luthans, 2002). Terlebih dahulu mereka menimbang, mengevaluasi dan mengintegrasikan informasi tentang kemampuan mereka. Pada intinya dalam hal ini berhubungan dengan bagaimana mereka melihat atau percaya bahwa

mereka dapat menggunakan kemampuan dan sumber daya untuk menyelesaikan tugas yang diberikan.

Bandura (1997), mengungkapkan bahwa keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimilikinya menimbulkan dampak yang beragam. Keyakinan tersebut akan mempengaruhi tindakan yang akan dilakukan, besarnya usaha, ketahanan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, pola pikir, stress dan depresi yang dialami. Pengaruh-pengaruh tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Perencanaan tindakan yang akan dilakukan.

Setelah proses evaluasi yang dilakukan oleh seseorang menghasilkan suatu keyakinan untuk dapat mencapai tujuannya, maka selanjutnya seseorang tersebut akan membuat perencanaan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai tujuannya tersebut. Seseorang yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi tidak akan merasa ragu untuk membuat perencanaan dan serangkaian tindakan-tindakan yang akan menguntungkan dalam mencapai tujuan yang dikehendakinya.

2) Besarnya usaha.

Besarnya usaha seseorang untuk mencapai tujuan yang dikehendakinya sangat dipengaruhi oleh efikasi diri yang dimilikinya. Dengan efikasi diri akademik yang tinggi seseorang akan menampilkan usaha yang maksimal dan akan mengerahkan segala kemampuan yang dimiliki untuk dapat mendapatkan apa yang

menjadi tujuannya. Sedangkan orang yang memiliki efikasi diri yang rendah akan menampilkan sedikit usaha dalam mencapai tujuannya.

3) Daya tahan dalam menghadapi rintangan dan kesulitan.

Dalam usaha mencapai tujuan terkadang banyak rintangan dan kesulitan yang harus dihadapi terlebih lagi tujuan tersebut sangat ideal sehingga memerlukan usaha yang cukup hebat dalam mencapainya. Seseorang dengan efikasi diri akademik yang tinggi, akan dapat bertahan dan terus berjuang untuk mencapai tujuan karena seseorang tersebut memiliki keyakinan untuk mampu mewujudkan harapannya. Sedangkan seseorang dengan efikasi diri akademik yang rendah, maka akan sulit bertahan dan bahkan cenderung berhenti untuk terus mengusahakan apa yang menjadi tujuannya.

4) Resiliensi terhadap kegagalan.

Dalam melihat kegagalan, seseorang dengan efikasi diri akademik yang tinggi tidak akan menjadi putus asa, lebih dari itu justru akan memaknai hal tersebut sebagai cambuk untuk dapat lebih giat dalam berusaha dan menjadikan kegagalan sebagai sebuah langkah awal dalam mencapai keberhasilan sehingga akan berusaha memperbaiki usaha-usaha yang dikeluarkan sebelumnya untuk mencapai keberhasilan. Berbeda dengan seseorang yang memiliki efikasi diri akademik rendah yang cenderung berputus asa dan cenderung berhenti berusaha karena memiliki keyakinan bahwa tidak akan pernah dapat mencapai keberhasilan.

5) Pola pikir.

Ketika seseorang memiliki tujuan, langkah pertama yang harus dimiliki adalah pemikiran positif terhadap kemampuan yang dimiliki. Pemikiran positif tersebut akan membuat seseorang berani untuk bertindak. Tinggi rendahnya efikasi diri akademik yang dimiliki oleh seseorang akan mempengaruhi pola pikir seseorang tersebut dalam usaha mencapai tujuan.

6) Stres dan depresi.

Dalam meraih apa yang diharapkan terkadang menemui kesulitan yang luar biasa sehingga dapat menyebabkan tekanan yang menjadikan seseorang mengalami stress maupun depresi. Stress dan depresi dapat disebabkan oleh kecemasan yang berlebihan. Kecemasan yang berlebihan akan membuat usaha-usaha yang dilakukan menjadi berantakan.

7) Tingkat prestasi yang direalisasikan

Seseorang akan menentukan target, dengan terlebih dahulu melihat kemampuan yang dimilikinya. Dengan efikasi diri akademik yang tinggi seseorang akan menetapkan target yang tinggi sedangkan seseorang yang memiliki efikasi diri akademik yang rendah maka seseorang tersebut akan menetapkan target yang dapat direalisasikannya dan tidak akan menetapkan target yang tidak dapat direalisasikannya.

d. Cara meningkatkan *self efficacy* akademik (efikasi diri akademik)

Santrock (1999) menjelaskan bahwa terdapat empat langkah dalam meningkatkan efikasi diri akademik:

- 1) Memilih suatu tujuan yang diharapkan untuk berhasil.
- 2) Memisahkan pengalaman masa lalu dengan rencana yang sedang dijalani saat ini.
- 3) Tetap mempertahankan prestasi yang telah dicapai saat ini dan sebelumnya.
- 4) Membuat daftar atau urutan kegiatan dari yang paling mudah.

e. Dimensi *self efficacy* (Efikasi diri)

Self Efficacy (Efikasi diri) memiliki beberapa dimensi, yaitu (Bandura, 1997):

1) Tingkat (*level*)

Tingkatan keyakinan yang dimiliki individu terhadap kemampuannya akan berbeda-beda, tergantung pada tingkat kesulitan tugas yang harus dikerjakan individu tersebut. Kesulitan suatu tugas diukur berdasarkan tingkat tantangan atau rintangan dalam penyelesaian tugas. Misalnya, jika suatu tugas tidak begitu sulit atau tidak memiliki hambatan dalam pengerjaannya, maka individu akan memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi dalam mengerjakan tugas tersebut karena tergolong tugas yang mudah baginya.

2) Generalisasi (*generality*)

Dimensi generalisasi menggambarkan efikasi diri yang dimiliki individu dalam berbagai aktivitas yang berbeda. Penilaian diri individu akan keyakinan terhadap kemampuannya menyelesaikan berbagai kegiatan atau beberapa tugas sekaligus pada akhirnya akan memunculkan penilaian efikasi diri dalam diri individu secara umum. Penilaian individu terhadap aktivitas berkonteks situasional dapat mengungkapkan pola serta tingkat generalisasi dari keyakinan individu terhadap efikasi diri yang mereka miliki.

3) Kekuatan (*Strenght*)

Efikasi diri masing-masing individu berbeda dalam hal kekuatan keyakinan individu akan kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas. Seseorang yang memiliki keyakinan cukup besar terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas tertentu, akan berusaha menyelesaikan tugas dengan tekun walaupun ia menghadapi berbagai tantangan. Jadi, semakin kuat keyakinan individu akan kemampuannya, maka akan semakin gigih individu dalam mengerjakan tugas dan semakin besar pula kemungkinan tugas tersebut ia kerjakan.

f. Sumber-sumber terbentuknya *self efficacy* (Efikasi diri)

Menurut Bandura (1986), kesadaran seseorang mengenai keyakinan dirinya dalam melakukan sesuatu didasari oleh empat sumber informasi, yaitu:

1) *Enactive Attainments*

Enactive attainments didasari oleh *mastery experience* individu. Individu yang berhasil menyelesaikan suatu tugas tertentu akan semakin yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas tersebut. Sebaliknya, individu yang terus menerus gagal, terutama pada saat pertama kali pengerjaan tugas, keyakinan dirinya akan kemampuannya menyelesaikan tugas dapat menurun. Individu dengan efikasi diri yang tinggi karena terus mengalami kesuksesan dalam menyelesaikan tugas, efikasi diri yang ia miliki tersebut tidak akan terpengaruh atau tidak akan menurun jika suatu saat ia mengalami kegagalan. Jika mengalami kegagalan, individu dengan efikasi diri tinggi akan menganggap bahwa penyebab kegagalannya tersebut adalah faktor-faktor situasional, upaya yang kurang, ataupun strategi yang kurang baik.

2) *Vicarious Experience*

Penilaian efikasi diri dipengaruhi juga oleh *vicarious experiences*. Persepsi individu terhadap efikasi diri yang dimilikinya dapat dipengaruhi ketika individu mengobservasi bahwa orang lain dapat melakukan sesuatu dengan berhasil, maka individu juga dapat berhasil di kegiatan tersebut. Setelah mengobservasi peristiwa dimana orang lain berhasil melakukan sesuatu, maka individu akan mempersuasi dirinya bahwa jika orang lain bisa individu pun setidaknya harus bisa berhasil atau memperbaiki performanya. Sebaliknya, jika individu melihat bahwa orang yang memiliki kompetensi hampir sama dengan

gagal melakukan suatu tugas meskipun orang tersebut telah mengeluarkan usaha yang besar, maka peristiwa ini akan menurunkan efikasi diri individu serta melemahkan upayanya dalam menyelesaikan tugas serupa.

3) *Verbal Persuasion*

Persuasi secara verbal yang dimaksudkan adalah membujuk secara verbal agar individu percaya bahwa ia memiliki kemampuan yang dapat membantu mencapai tujuannya. Individu yang dipersuasi akan dapat lebih bertahan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang muncul dan juga dapat meningkatkan usaha individu agar ia berhasil menyelesaikan suatu tugas. Maka dari itu, persuasi terhadap efikasi diri seseorang akan berpengaruh paling besar bagi individu yang percaya bahwa ia dapat menghasilkan suatu efek tertentu melalui tindakan mereka. Namun, jika efikasi diri meningkat secara tidak realistis, justru malah akan mendatangkan kegagalan dan menurunkan efikasi diri dari orang yang dibujuk. Individu yang setelah dipersuasi tetapi efikasi diri menjadi rendah, akan cenderung menghindari aktivitas yang menantang dan cepat menyerah saat menghadapi kesulitan.

4) *Physiological State*

Keadaan fisiologis seseorang dapat menjadi referensi dalam menilai kemampuannya untuk mengerjakan suatu tugas. Timbulnya rangsangan atau stimulus yang tinggi biasanya akan melemahkan

kinerja seseorang, sehingga individu akan merasa tegang serta gelisah dan akhirnya merasa tidak dapat melakukan suatu tugas dengan baik. Individu cenderung akan berpikir bahwa mereka akan berhasil jika tidak dilanda rangsangan yang tidak menyenangkan dibandingkan ketika mereka merasa tegang dan gelisah. Reaksi ketakutan yang individu alami tersebut justru malah akan semakin meningkatkan ketakutannya dan hal ini dapat meningkatkan stress yang akhirnya membuat mereka tidak dapat mengerjakan tugas seperti yang mereka takutkan.

g. Proses pembentukan *self efficacy* (Efikasi diri)

Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri mempunyai efek pada perilaku manusia melalui empat proses yaitu proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi dan proses seleksi.

1) Proses Kognitif

Bandura (1997) menjelaskan bahwa serangkaian tindakan yang dilakukan manusia awalnya di konstruk oleh pikirannya. Pemikiran ini yang menimbulkan arahan bagi manusia. Seseorang yang menilai bahwa mereka sebagai seseorang yang tidak mampu, maka akan menafsirkan situasi tersebut sebagai hal yang penuh dengan resiko dan gagal dalam perencanaan. Sedangkan seseorang yang mempunyai efikasi diri yang baik, maka seseorang tersebut akan memiliki keyakinan dapat menghadapi situasi dan dapat menghasilkan hal yang positif.

2) Proses motivasi.

Melalui kognitifnya, seseorang memotivasi dirinya dan mengarahkan tindakannya berdasarkan informasi yang dimiliki sebelumnya. Seseorang membentuk keyakinan mengenai apa yang dapat dilakukan, dihindari dan tujuan yang dapat dicapai. Keyakinan ini akan memotivasi individu untuk melakukan suatu hal.

3) Proses afeksi

Efikasi diri mempengaruhi reaksi terhadap tekanan yang dihadapi ketika menghadapi tugas. Seseorang yang percaya bahwa dirinya dapat menghadapi situasi akan merasa tenang dan tidak cemas. Sebaliknya orang yang tidak yakin akan kemampuannya dalam mengatasi situasi akan mengalami kecemasan.

4) Proses seleksi

Seseorang yang mempunyai efikasi diri rendah akan memilih tindakan untuk menghindari atau menyerah pada suatu tugas yang melebihi kemampuannya, tetapi sebaliknya dia akan mengambil tindakan dan menghadapi suatu tugas apabila dia mempunyai keyakinan bahwa ia mampu untuk mengatasinya.

b. *Self efficacy* akademik penting pada masa remaja

Banyak kemampuan yang harus dikembangkan oleh seorang remaja agar pencapaian prestasinya optimal. Salah satunya adalah dengan mengembangkan keyakinan dirinya dalam bidang akademik (*self-efficacy* akademik). *Self efficacy* akademik dapat menumbuhkan

keyakinan atas kemampuan dalam diri dan juga *self-efficacy* akademik membantu remaja dalam proses menuju kemandirian. Kemampuan untuk meyakinkan diri yang tinggi akan membuat remaja menjadi lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki. *Self-efficacy* akademik meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh tekanan.

Menurut Bandura (1997) *Self-efficacy* akademik dapat dipengaruhi dari lingkungan tempat tinggal, seperti keluarga, teman sebaya dan sekolah. Keluarga sebagai sumber pembelajaran awal bagi remaja. Keluarga merupakan tempat terbaik dimana nilai-nilai diri ditanamkan. Orangtua sebagai orang dewasa yang memberikan pengarahan kepada anaknya yang berusia remaja mengenai hal-hal yang harus dilakukan untuk dapat bertahan hidup di luar keluarga. Di dalam keluarga, orangtua biasanya memberikan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh seorang remaja sebagai seorang anak. Remaja yang berhasil menyelesaikan atau mengerjakan tugas yang diberatkan kepada mereka akan percaya dengan kemampuan yang ia miliki, dengan begitu seorang remaja akan yakin pada dirinya bahwa mereka bisa menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik. Orangtua berperan penting dalam memberikan arahan dan masukan kepada remaja dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi dan juga menjadi motivator bagi sang remaja.

Dukungan dari lingkungan, terutama kelompok teman sebaya akan membentuk *self-efficacy* akademik yang baik dimana anak dapat

mendorong peningkatan kemampuan diri untuk dapat melaksanakan tugas-tugasnya sendiri. *Self-efficacy* akademik anak berkembang sesuai dengan berkembangnya anak di komunitasnya, dengan beranjaknya anak menuju komunitas yang lebih besar dari keluarganya, anak dapat lebih dapat mempelajari sejauh mana kemampuan yang dimilikinya. Aktivitas yang dijalani sesuai dengan usia perkembangan anak. Dari kelompok sebaya, para remaja menerima umpan balik mengenai kemampuan mereka. Para remaja belajar mengenal apakah sesuatu yang mereka perbuat lebih baik, sama saja atau bahkan lebih buruk dari apa yang diperbuat oleh para remaja lainnya (Santrock, 2003).

Remaja biasanya memiliki persamaan dalam tingkah laku dengan teman kelompoknya. Biasanya pandangan mereka akan suatu hal akan sama dengan pandangan kelompoknya. Misalnya terhadap aktivitas di sekolah, para remaja dan teman-teman mereka akan terlihat sama dalam tingkah laku mereka terhadap tugas sekolah, dalam prestasi dibidang akademik dan dalam merencanakan studi mereka (Steinberg, 2002).

Sekolah merupakan faktor pembentuk kemampuan yang sangat penting dalam masa perkembangan. Sekolah juga merupakan tempat untuk mengembangkan kompetensi diri, baik kognitif, afektif dan psikomotorik. Di sekolah *self-efficacy* akademik dibentuk melalui banyak cara yaitu melalui penanaman kompetensi intelektual, melalui modeling terhadap guru, melalui interaksi dengan teman-teman sebayanya, mempelajari bagaimana teman-teman sebayanya

mendapatkan kesuksesan dan kegagalan. Seorang remaja perlahan-lahan mempelajari kemampuan untuk menilai dirinya sendiri.

Pengetahuan diri mereka didapatkan dengan penilaian diri dan dapat digunakan untuk menentukan *self-efficacy* akademik mereka sebagai penuntun akan aksi yang akan mereka lakukan di setiap situasi. Menuju masa remaja, mereka mempelajari banyak masalah yang datang untuk mencapai tujuan hidup yang diinginkan. Remaja mendapatkan peningkatan dan penguatan *self-efficacy* akademik melalui pengalaman, mereka menggunakan pengalaman dan pengetahuan mereka untuk mengontrol diri mereka ketika berada dalam situasi yang penuh resiko.

Self-efficacy akademik pada remaja bisa terbentuk karena adanya interaksi yang terjadi di dalam kelompok. Misalnya saat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru di sekolah, pelajar yang mempunyai kelompok seperti kelompok bergaul atau kelompok belajar, akan meningkatkan keyakinan diri untuk mampu menyelesaikan tugas yang diberikan dengan target hasil dan waktu yang telah ditentukan.

Baron & Byrne (2003) juga menyatakan bahwa *self-efficacy* akademik adalah suatu kenyataan seseorang mengenai kemampuannya untuk melakukan tugas-tugas tertentu yang spesifik dan merupakan konsep diri yang berkaitan dengan persepsi seseorang terhadap kemampuan dan keahlian dalam menghadapi suatu tugas tertentu.

Keyakinan terhadap kemampuan *self-efficacy* akan mempengaruhi cara seseorang dalam bereaksi terhadap situasi yang menekan (Bandura,

1997). Menurut Prakosa (1996) keyakinan ini akan mengarahkan kepada pemilihan tindakan, pergerakan usaha, serta keuletan seseorang. *Self-efficacy* akademik menunjukkan pada keyakinan seseorang bahwa dirinya dapat melakukan tindakan yang dikehendaki oleh situasi tertentu dengan berhasil. Hal ini sejalan dengan pendapat Bandura sendiri yang menyatakan bahwa *self-efficacy* akademik merupakan keyakinan atau kepercayaan mengenai kemampuan dirinya untuk mengorganisasi, melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu (Bandura, 1997).

Self-efficacy akademik berhubungan dengan cara berpikir seseorang dalam menghadapi masalah dan arah berpikir seseorang dalam memandang masalah, secara optimis atau pesimis, karena nantinya menentukan cara menghadapi hambatan. *Self-efficacy* akademik juga mempengaruhi seseorang dalam memilih suatu kegiatan. Remaja yang memiliki *self-efficacy* akademik yang rendah akan mudah menyerah saat menghadapi kesulitan-kesulitan menghadapi tugas. Sebaliknya remaja dengan *self-efficacy* akademik yang tinggi akan bertahan dalam menghadapi kesulitan, dan mencoba mengatasinya hingga tuntas (Schunk dalam Steinberg, 2002). *Self-efficacy* akademik akan memberi landasan bagi remaja untuk bertingkah laku secara tekun, ulet, dan berani menghadapi permasalahan (Bandura, 1997).

2.Konseling Kelompok

a. Pengertian konseling kelompok

Menurut Corey (2012), konseling kelompok merupakan suatu layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki baik pada bidang pribadi, sosial belajar ataupun karir. Konseling kelompok menekankan pada komunikasi interpersonal yang melibatkan pikiran perasaan dan perilaku dan memfokuskan pada saat ini dan sekarang. Konseling kelompok biasanya berorientasi pada masalah dan anggota kelompok sebagian besar dipengaruhi oleh isi dan tujuan mereka.

Jacob (2006) mengartikan konseling dengan konseling kelompok adalah sesuatu yang berbeda ditinjau dari dinamika yang terjadi dalam kelompok, karena anggota kelompok datang dengan masalah tertentu dalam hidup mereka. Konselor sekolah berperan sebagai pemimpin kelompok di mana siswa sebagai anggota kelompok memiliki masalah di rumah, di sekolah atau masalah dengan teman. Pemimpin kelompok berpusat pada masalah individu yang memiliki masalah dengan latar belakang yang berbeda kemudian diantara mereka mencoba saling membantu dengan panduan pemimpin kelompok. Peran pemimpin sangat dominan di setiap sesinya agar kelompok menjadi lebih produktif.

Menurut Jacob (2006) bagi sejumlah orang, konseling kelompok lebih baik daripada konseling individu karena anggota kelompok membutuhkan masukan dari anggota yang lain dan mereka juga dapat belajar mendengarkan, menghargai daripada sekedar berbicara. Di

lingkungan remaja, konseling kelompok lebih baik daripada konseling individu karena remaja biasanya lebih senang berbicara dengan para remaja lain daripada dengan orang dewasa.

Menurut Erford (2011) mengutip Kottler (2011), konseling kelompok didefinisikan sebagai aktivitas yang relative berjangka waktu pendek, fokus pada isu tertentu untuk individu agar mampu berfungsi dan relatif normal. Konseling kelompok didesain untuk membantu konseli dalam masalah interpersonal dan mendorong kepada perubahan perilaku terkait dengan masalah yang dialami. Di dalam kelompok, anggota dibantu dalam melakukan perubahan perilaku melalui aktivitas kelompok yang sudah disusun sedemikian rupa.

Menurut Gladding (2011), konseling kelompok memiliki kelebihan yaitu dapat membangun interaksi interpersonal yang bisa dibangun, umpan balik dan kontribusi besar dari pengalaman anggota kelompok dari satu anggota dengan anggota yang lainnya sepanjang berjalannya proses kelompok.

Dengan konseling kelompok, konseli dapat meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain, serta dapat membantu konseli untuk menemukan sikap yang lebih positif perubahan mengenai fungsi interpersonal. Konseling kelompok diarahkan kepada penyelesaian masalah interpersonal secara kelompok dan difokuskan pada perilaku dan perkembangan tiap individu atau perubahan di dalam kelompok dan menggunakan bantuan di dalam kelompok. Gladding (2011).

Dengan memperhatikan beberapa definisi yang dikemukakan oleh para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu layanan yang dilakukan oleh konselor kepada sejumlah individu yang sedang mengalami permasalahan dalam hidupnya, dengan memperhatikan perbedaan karakteristik dari anggota kelompok dan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok yang dipimpin oleh konselor. Anggota kelompok dapat saling membantu dan berinteraksi antar sesama anggota kelompok guna membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok dan mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan dari konseling kelompok adalah memenuhi kebutuhan dan menyediakan pengalaman bagi setiap anggotanya secara individu yang menjadi bagian kelompok tersebut. Dibawah berikut ini adalah beberapa kesempatan yang bisa ditawarkan konseling kelompok (Gibson dan Marianne, 2011)

- 1) Individu dapat mengeksplorasi, dengan dikuatkan kelompok pendukung, kebutuhan perkembangan dan penyesuaian mereka, kekhawatiran mereka dan masalah-masalah mereka.
- 2) Konseling kelompok dapat memberikan klien peluang untuk mendapatkan pemahaman mendalam atas perasaan dan perilakunya sendiri.

- 3) Konseling kelompok menyediakan bagi klien peluang untuk mengembangkan hubungan positif dan alamiah dengan orang lain.
- 4) Konseling kelompok menawarkan peluang bagi klien untuk belajar bertanggung jawab atas dirinya dan orang lain.

c. Prosedur Konseling Kelompok.

Prosedur konseling kelompok meliputi jumlah anggota kelompok, sifat kelompok, waktu pelaksanaan, setting pelaksanaan, peran konselor dan konseli. Adapun prosedur konseling kelompok yaitu:

1) Jumlah anggota kelompok

Menurut Pauline Harrison (dalam M. Edi Kurnanto,2013) konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Menurut Prayitno dan Erman Amti (1999), jumlah anggota kelompok terbata antara 4-10 orang sehingga dapat tercipta dinamika kelompok antar sesama anggota kelompok.

Menurut Latipun (2008) jumlah anggota dalam konseling kelompok berkisar antara 4-12 orang. Berdasarkan hasil berbagai penelitian, jumlah anggota yang kurang dari 4 orang tidak efektif karena dinamika kelompok menjadi kurang hidup. Sebaliknya apabila konseli melebihi 12 orang termasuk jumlah yang terlalu besar untuk konseling karena terlalu berat dalam mengelola kelompok.

Jumlah anggota untuk konseling kelompok terdiri 8-10 orang sehingga terpenuhi syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok yaitu menjalin hubungan akrab

dengan anggota lain, menumbuhkan tujuan bersama antar anggota dalam suasana keakraban, mencapai tujuan kelompok bersama, memandirikan setiap anggota kelompok sehingga masing-masing mampu berbicara mengemukakan pendapatnya, membina kemandirian kelompok sehingga kelompok berusaha dan mampu tampil beda dengan kelompok yang lainnya.

2) Sifat kelompok.

Winkel dan Sri Hastuti (2010) mengungkapkan bahwa sifat kelompok dalam konseling ada 2 yaitu terbuka dan tertutup. Apabila kelompok bersifat terbuka maka seorang anggota yang mengundurkan diri dapat diganti oleh orang lain dan apabila kelompok bersifat tertutup jumlah anggota tidak ditambah seandainya ada anggota yang mengundurkan diri. Pada umumnya konseling kelompok bersifat tertutup sehingga dinamika akan terjalin pada anggota yang sama dan jumlah anggota yang tetap.

Kelompok terbuka dan tertutup masing-masing mempunyai keuntungan dan kerugian. Sifat kelompok terbuka dapat menerima anggota baru sampai dianggap cukup. Namun, adanya anggota baru dalam kelompok akan menyulitkan untuk pembentukan kohesivitas kelompok.

Konseling yang menerapkan anggota tetap lebih mudah membentuk dan memelihara kohesivitasnya. Akan tetapi jika ada anggota

kelompok yang keluar, sistem keanggotaan tidak dapat ditambah dan harus menjalankan konseling berapapun jumlah anggotanya.

Kohesivitas dalam kelompok menggambarkan ikatan bersama yang terjadi antar anggota dalam sebuah kelompok agar mereka dapat mempertahankan komitmen yang telah disepakati bersama. Menurut Sumadi Suryabrata (dalam M. Edi Kurnanto, 2013) kelompok yang kohesif memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Setiap anggota kelompok mengenakan identitas yang sama.
- b) Setiap anggota kelompok memiliki tujuan dan sasaran yang sama.
- c) Setiap anggota kelompok merasakan keberhasilan dan kegagalan yang sama.
- d) Setiap anggota kelompok saling bekerjasama dan berkolaborasi.
- e) Setiap anggota kelompok memiliki peran keanggotaan.
- f) Kelompok mengambil keputusan secara efektif.

Berdasarkan pemaparan di atas, bahwa permasalahan dalam konseling kelompok adalah bersifat rahasia, maka sifat kelompok dalam konseling kelompok bersifat tertutup sehingga permasalahan pribadi yang dibahas hanya anggota kelompok saja yang tahu.

3) Waktu pelaksanaan

Menurut Dewa Ketut Sukardi (2008), penyelenggaraan konseling kelompok untuk satu masalah memakan waktu 30 menit atau 1 jam bahkan 2 jam atau lebih. Kelompok tetap yang membahas sejumlah

masalah anggota berkesinambungan, kegiatan kelompok perlu menjadwalkan sedemikian rupa sehingga semua masalah dapat dibahas dan diselesaikan dengan baik.

Menurut Latipun (2008), lama waktu penyelenggaraan konseling kelompok sangat bergantung pada kompleksitas permasalahan yang dihadapi kelompok. Secara umum konseling kelompok yang bersifat jangka pendek membutuhkan waktu pertemuan 8 sampai 20 pertemuan dengan frekuensi pertemuan antara satu sampai tiga kali dalam seminggunya dan durasi antara 60 sampai 90 menit setiap pertemuan. Durasi pertemuan konseling kelompok sangat ditentukan situasi dan kondisi anggota kelompok. Menurut Latipun (2008) durasi konseling kelompok yang melebihi 2 jam menjadi tidak kondusif karena beberapa alasan, yaitu anggota telah mencapai kelelahan dan pembicaraan cenderung diulang-ulang. Oleh karena itu, aspek durasi perlu diperhitungkan bagi konselor. Konseling tidak dapat diselesaikan dengan memperpanjang durasi pertemuan tetapi pada proses pembelajaran selama proses konseling.

Menurut Winkel dan Sri Hastuti (2010), konseling kelompok umumnya diselenggarakan satu hingga dua kali dalam seminggu. Penyelenggaraan dengan interval lebih sering akan mengurangi penyerapan dari informasi dan umpan balik yang didapatkan selama konseling. Apabila konseling kelompok jarang dilakukan, misalnya

hanya satu kali dalam seminggu, maka banyak informasi dan umpan balik yang dilakukan.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, menjelaskan bahwa penyelenggaraan konseling kelompok harus diperhatikan sehingga menimbulkan perasaan nyaman pada anggota kelompok. Alokasi waktu yang digunakan dalam pelaksanaan konseling kelompok berkisar 60 hingga 90 menit dengan satu atau dua kali pertemuan setiap minggunya.

4) *Setting* pelaksanaan konseling kelompok

Penataan formasi tempat duduk sangat besar pengaruhnya terhadap keberhasilan sebuah konseling kelompok. Seorang konselor dituntut mampu membuat formasi tempat duduk untuk anggota kelompoknya, agar anggota kelompok dapat berinteraksi secara multi arah. Ada dua formasi umum yang biasa digunakan dalam konseling kelompok, yaitu formasi lingkaran dan kotak atau kreasi dari kedua formasi tersebut (M. Edi Kurnanto, 2013)

Pada konseling kelompok, masalah pribadi setiap anggota kelompok dibicarakan melalui dinamika kelompok (Dewa Ketut Sukardi, 2008). Semua anggota aktif membicarakan masalah anggota lain dengan tujuan agar anggota yang bermasalah terbantu dan masalahnya terselesaikan.

Konselor mengembangkan suasana kelompok sehingga seluruh anggota kelompok dengan sukarela membuka diri dan menceritakan

masalah pribadi yang sedang dihadapi, dengan begitu konseli dapat berpartisipasi aktif dalam membantu anggota kelompok lain untuk menyelesaikan masalahnya.

Dapat disimpulkan bahwa setting dalam pelaksanaan konseling kelompok harus diperhatikan. *Setting* pelaksanaan konseling kelompok adalah duduk melingkar atau duduk formasi kota antara anggota kelompok (konseli), pemimpin kelompok (konselor) dan asisten pemimpin kelompok jika ada.

Secara bergantian anggota kelompok mengemukakan masalah pribadi yang dihadapinya secara jujur dan terbuka.

5) Peran konselor dan konseli

Peran konselor menurut Tohiri (2007) adalah sebagai fasilitator mendorong konseli untuk berinteraksi secara penuh dengan seluruh anggota kelompok dan menanggapi masalah yang disampaikan anggota kelompok lain. Konselor juga mendorong seluruh anggota kelompok untuk aktif mengemukakan pendapat atau pengalaman hidupnya. Konselor mengatur lalu lintas jalannya konseling kelompok melalui dinamika kelompok dengan penguatan dan meluruskan hal-hal yang kurang sesuai.

Winkel dan Sri Hastuti (2010), mengemukakan bahwa peran konselor dalam konseling kelompok adalah memimpin konseling kelompok, bertanggung jawab terhadap apa yang terjadi dalam kelompok, memberi umpan balik terhadap apa yang terjadi dalam

kelompok, dan menangani saat-saat diam atau saat tidak ada konseli yang berbicara.

Menurut Prayitno (1995) peran konseli dalam konseling kelompok adalah aktif membahas permasalahan tertentu dalam membantu menyelesaikan masalah anggota lain, berpartisipasi aktif dalam membangun dinamika interaksi social, memberikan saran dan tanggapan serta pendapat bagi pemecahan masalah pribadi anggota kelompok, menyerap berbagai informasi dan saran berbagai pengalaman serta alternative untuk memecahkan masalahnya sendiri.

Peran konseli menurut Winkel dan Sri Hastuti (2010) adalah berpartisipasi dalam kegiatan konseling kelompok, menerima tantangan untuk membina kebersamaan dan mencari penyelesaian atas masalah yang dihadapi bersama. Konseli harus memberikan sumbangan dan memegang peranan-peranan tertentu seperti mendorong seseorang untuk berbicara, menerima gagasan orang lain, meringankan ketegangan dengan mengajak tertawa, memberikan sanjungan kepada anggota lain dan menyatakan rasa senang ketika berpartisipasi dalam kelompok.

Konselor sebagai pemimpin kegiatan konseling kelompok dan fasilitator berperan untuk mendorong konseli agar aktif berpartisipasi dalam kelompok dan mampu membangun dinamika kelompok demi tercapainya tujuan bersama.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa konselor dan konseli mempunyai peran masing-masing. Konselor sebagai pemimpin dan fasilitator berperan mendorong konseli untuk berpartisipasi dan membangun dinamika kelompok, sedangkan konseli berperan untuk berpartisipasi aktif secara penuh dalam kegiatan konseling kelompok.

d. Tahapan Konseling Kelompok

Beberapa ahli memiliki bentuk tahapan dalam kelompok. Menurut Erford (2011), membagi dalam 5 tahap, yaitu; (1) Tahap perencanaan pembentukan kelompok, (2) Membentuk dan menentukan arah kelompok, (3) Tahap transisi dalam kelompok, (4) Tahap pelaksanaan kelompok konseling, (5) Tahap pengakhiran.

Gladding (2012) menyatakan, proses kelompok dibagi dalam empat tahap yaitu;

(1) Tahap memulai kelompok, (2) Tahap transisi dalam diskusi kelompok dan menentukan norma kelompok, (3) Tahap pelaksanaan konseling kelompok, (5) Tahap penutup

Menurut Corey (2006), terdapat empat tahapan yang ada dalam proses layanan konseling kelompok, yaitu; (1) Tahap awal, (2) Tahap peralihan, (3) Tahap pelaksanaan dan (4) Tahap pengakhiran.

Peneliti akan menggunakan tahapan layanan konseling kelompok menurut Corey, karena lebih mewakili dari pendapat diatas mengenai tahapan layanan konseling kelompok.

Tahapan Corey dalam konseling kelompok dapat dijelaskan sebagai berikut;

- 1) Tahap awal (*Initial stage*), karakteristik pada tahap ini adalah adanya perkenalan membangun atmosfer dalam anggota kelompok. Dalam tahap ini akan terdapat situasi kecanggungan dan ketidakpercayaan. Anggota kelompok dapat merasa disertakan atau dikecualikan, maka anggota kelompok diminta untuk memutuskan seberapa keterbukaan yang ingin dicapai dan kenyamanan yang seperti apa yang diinginkan oleh anggota kelompok.
- 2) Tahap peralihan (*Transition stage*), karakteristik pada tahap ini adalah perlunya pengujian untuk menentukan seberapa aman lingkungan, mengamati pemimpin apakah dirinya dapat dipercaya, kemudian menjadi tempat anggota kelompok belajar mengekspresikan diri dan menguji apakah orang lain akan mendengarkan.
- 3) Tahap pelaksanaan (*Working stage*), poin-poin penting dalam tahap kerja adalah tidak ada garis pemisah antara setiap tahap. Kerja dapat terjadi pada setiap tahap bukan hanya pada tahap kerja saja. Tidak semua kelompok mencapai tahap bekerja dan tidak semua anggota berfungsi pada tingkat sama dalam tahap kerja.
- 4) Tahap penutup (*Terminating*), karakteristik pada tahap ini adalah berkaitan dengan perasaan perpisahan, berurusan dengan masalah

yang belum selesai, meninjau pengalaman kelompok, memberi dan menerima umpan balik.

Tahap-tahap konseling ini sangat perlu diaplikasikan dalam melakukan konseling kelompok agar pelaksanaan konseling kelompok dapat berjalan dengan lancar. Pada tiap tahapan harus memperhatikan sejumlah aspek yang harus dilakukan atau dipenuhi, dan pada tiap tahapan harus memperhatikan lamanya waktu sesuai dengan kebutuhan anggota kelompok dan karakteristik dari kelompok.

3. Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik Modeling Simbolik

1.1. Konseling Behavior

a. Pengertian Konseling Behavior

Menurut Gerald Corey (2010), terapi tingkah laku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Konseling behavioral adalah salah satu teknik yang digunakan dalam menyelesaikan masalah tingkah laku yang ditimbulkan oleh dorongan dari dalam dan dorongan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup dilakukan melalui proses belajar agar orang bisa bertindak dan bertingkah laku lebih efektif dan efisien. Aktivitas inilah yang disebut belajar.

Sedangkan menurut Krumboltz dan Thoresen (dalam Moh. Surya, 2003), konseling behavior adalah suatu proses membantu

orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional dan keputusan tertentu. Penekanan istilah belajar dalam pengertian ini adalah atas pertimbangan bahwa konselor membantu dalam proses belajar dengan menciptakan kondisi yang sedemikian rupa sehingga klien dapat mengubah perilakunya serta memecahkan masalahnya. Jadi konseling behavior adalah suatu proses membantu klien dalam merubah perilaku yang menyimpang agar lebih baik.

Perilaku bermasalah dalam pandangan behavior adalah sebagai perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negative atau perilaku yang tidak tepat, yaitu perilaku yang tidak sesuai yang diharapkan. Perilaku yang salah penyesuaian terbentuk melalui proses interaksi dengan lingkungannya. Behaviorisme memandang perilaku bermasalah adalah sebagai berikut (Pihasnawati, 2008):

- 1) Tingkah laku bermasalah adalah tingkah laku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau tingkah laku yang tidak tepat, yaitu tingkah laku yang tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan.
- 2) Tingkah laku yang salah hakikatnya terbentuk dari cara belajar atau lingkungan yang salah.
- 3) Manusia bermasalah itu mempunyai kecenderungan merespon tingkah laku negatif dari lingkungannya.
- 4) Seluruh tingkah laku manusia didapat dengan cara belajar dan juga tingkah laku tersebut dapat diubah dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar.

b. Tujuan Konseling Behavior

Tujuan Konseling menurut Krumboltz (dalam Moh, Surya, 2003)

harus memperhatikan kriteria berikut:

- 1) Tujuan harus diinginkan oleh klien.
- 2) Konselor harus berkeinginan untuk membantu klien mencapai tujuan.
- 3) Tujuan harus mempunyai kemungkinan untuk dinilai pencapaiannya oleh klien. Secara umum tujuan konseling behavior adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar, alasannya adalah bahwa segenap tingkah laku adalah dipelajari, termasuk tingkah laku yang maladaptif.

Sedangkan secara khusus, tujuan konseling belajar yaitu mengubah perilaku salah dalam penyesuaian dengan cara-cara memperkuat perilaku yang diharapkan dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta membantu menemukan cara-cara ber perilaku yang tepat.

Selain itu menurut pendapat Corey (dalam Singgih Gunarsa, 2000), tujuan terapi tingkah laku untuk menghilangkan perilaku malasuai dan belajar berperilaku yang lebih efektif. Yakin memusatkan pada faktor yang mempengaruhi perilaku dan memahami apa yang bisa dilakukan terhadap perilaku yang menjadi masalah.

Jadi tujuan konseling behavior adalah untuk memperoleh perilaku yang diharapkan, mengeliminasi perilaku yang maladaptive dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan dan belajar berperilaku yang lebih efektif.

c. Peran Konselor dalam Konseling Behavior

Konselor behavior memiliki peran yang sangat penting dalam membantu klien. Wolpe (dalam Latipun, 2008) mengemukakan peran yang harus dilakukan konselor, yaitu bersikap menerima, mencoba memahami klien dan apa yang dikemukakannya.

Dalam hal ini menciptakan iklim yang baik adalah sangat penting untuk mempermudah melakukan modifikasi perilaku. Konselor lebih berperan sebagai guru yang membantu klien melakukan teknik-teknik modifikasi perilaku yang sesuai dengan masalah, tujuan yang hendak dicapai.

d. Ciri-ciri Konseling Behavior

Adapun ciri-ciri konseling behavior adalah sebagai berikut:

- 1) Kebanyakan perilaku manusia dipelajari dan karena itu dapat dirubah.
- 2) Perubahan-perubahan khusus terhadap lingkungan individual dapat membantu dalam mengubah perilaku-perilaku yang relevan. Prosedur konseling berusaha membawa perubahan-perubahan yang relevan dalam perilaku klien dengan mengubah lingkungannya.

- 3) Keefektifan konseling dan hasil konseling dinilai dari perubahan dalam perilaku-perilaku khusus di luar wawancara prosedur-prosedur konseling.
- 4) Prosedur-prosedur konseling tidak statis, tetap atau ditentukan sebelumnya, tetapi dapat secara khusus didisain untuk membantu memecahkan masalah khusus.

e. Langkah-langkah dalam konseling behavior

Dalam mengatasi *self efficacy* akademik siswa yang rendah, maka langkah-langkah yang diambil sebagai berikut (Anas Salahuddin, 2010):

1) Identifikasi masalah.

Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal anak beserta gejala-gejala yang tampak. Dalam langkah ini, konselor mencatat anak-anak yang perlu mendapat bimbingan dan memilih anak yang perlu mendapat bimbingan lebih dahulu mengenai *self efficacy* akademik.

2) Langkah diagnosis.

Langkah diagnosis yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi anak beserta latar belakangnya. Dalam langkah ini, kegiatan yang dilakukan ialah mengumpulkan data dengan mengadakan study terhadap anak dan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data. Setelah data terkumpul, ditetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya.

Dalam penelitian ini, maka study yang dilakukan adalah dengan melakukan wawancara dengan anak dan guru, serta menyebarkan alat ukur mengenai *self efficacy* akademik siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan alat ukur *College Academic Self Efficacy* (CASE), untuk mengukur *self efficacy* akademik.

3) Langkah prognosis.

Langkah prognosis, yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan yang akan dilaksanakan untuk membimbing anak. Langkah prognosis ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosis, yaitu setelah ditetapkan masalahnya dan latar belakangnya. Langkah prognosis ini, ditetapkan bersama setelah mempertimbangkan berbagai kemungkinan dan berbagai faktor.

4) Langkah terapi.

Langkah terapi, yaitu pelaksanaan bantuan atau bimbingan. Langkah ini merupakan pelaksanaan yang ditetapkan dalam langkah prognosis. Pelaksanaan ini tentu memakan waktu, proses yang kontinu dan sistematis, serta memerlukan pengamatan yang cermat. Dalam masalah rendahnya *self efficacy* akademik, maka akan di berikan terapi dengan menggunakan teknik modeling simbolik.

5) Langkah evaluasi dan *follow-up*.

Langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sejauh manakah terapi yang telah dilakukan dan telah mencapai

hasilnya. Dalam langkah *follow-up* atau tindak lanjut, dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih lama.

f. Tahap-tahap konseling behavior

Tingkah laku yang bermasalah dalam konseling behavioral adalah tingkah laku yang berlebihan (*excessive*) dan tingkah laku yang kurang (*deficit*). Contoh tingkah laku yang berlebihan seperti; merokok, terlalu banyak main games, dan sering memberi komentar di kelas. Adapun tingkah laku yang deficit adalah terlambat tidak masuk sekolah, tidak mengerjakan tugas, dan bolos sekolah. Tingkah laku *excessive* dirawat dengan menggunakan teknik konseling untuk menghilangkan atau mengurangi tingkah laku, sedangkan tingkah laku *deficit* diterapi dengan menggunakan teknik meningkatkan tingkah laku.

Menurut Rosjidan (dalam Gantina, 2011), ada empat tahap dalam konseling behavioral, yaitu melakukan asesmen, menentukan tujuan, mengimplementasikan teknik dan evaluasi dan mengakhiri konseling.

1) Melakukan asesmen (*Assessment*)

Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. Asesmen yang dilakukan adalah aktivitas nyata, perasaan dan pikiran konseli. Menurut Kanfer dan Saslow (1969) mengatakan terdapat tujuh informasi yang digali dalam asesmen, yaitu;

- a) Analisis tingkah laku yang bermasalah yang dialami konseli saat ini. Tingkah laku yang dianalisis adalah tingkah laku yang khusus.
- b) Analisis situasi yang didalamnya masalah konseli terjadi. Analisis ini mencoba untuk mengidentifikasi peristiwa yang mengawali tingkah laku dan mengikutinya (*antecedent* dan *consequence*) sehubungan dengan masalah konseli.
- c) Analisis motivasional.
- d) Analisis *self control* yaitu tingkatan kontrol diri konseli terhadap tingkah laku bermasalah ditelusuri atas dasar bagaimana kontrol itu dilatih dan atas dasar kejadian-kejadian yang menentukan keberhasilan *self control*.
- e) Analisis hubungan sosial, yaitu orang lain yang dekat dengan kehidupan konseli diidentifikasi juga hubungan orang tersebut dengan konseli. Metode yang digunakan untuk mempertahankan hubungan ini dianalisis juga.
- f) Analisis lingkungan fisik-sosial budaya. Analisis ini atas dasar norma-norma dan keterbatasan lingkungan. (Rosjidan, dalam Gantina 2011)

Dalam kegiatan asesmen ini, konselor melakukan analisis ABC, yaitu;

A = *Antecedent* (pencetus perilaku)

B = *Behavior* (Perilaku yang dipermasalahkan), termasuk diantaranya tipe tingkah laku, frekuensi tingkah laku, durasi tingkah laku, dan intensitas tingkah laku. Data tingkah laku ini menjadi data awal yang akan dibandingkan dengan tingkah laku setelah intervensi

C = *Consequence* (Konsekuensi atau akibat perilaku tersebut)

Dalam asesmen terhadap siswa kelas XI di SMA Kolese Gonzaga terhadap *self efficacy* akademik mereka, peneliti telah melakukan wawancara dan konseling individual. Selain dari data potensi, peneliti sebagai guru BK di sekolah tersebut juga mendapatkan informasi dari wali kelas maupun guru bidang studi mengenai sikap yang diperlihatkan dalam proses pengerjaan tugas individual, diskusi kelompok dan ulangan harian.

Dari *antecedent* yang ada, penyebab efikasi diri yang rendah adalah sikap yang kurang yakin akan kemampuan dirinya sendiri. Behavior yang tampak adalah selalu merasa pesimis, mengerjakan tugas, diskusi kelompok dan ulangan dengan cara yang tidak maksimal bahkan sudah menyatakan bahwa saya tidak mampu.

Consequence dari perilaku yang muncul adalah hasil prestasi dibawah KKM.

2) Menetapkan tujuan (*Goal Setting*)

Dalam penetapan tujuan, konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis. Burks dan Engelkes (dalam Gantina, 2011) mengemukakan bahwa fase tujuan disusun atas tiga langkah, yaitu;

- a) Membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan- tujuan yang diinginkan.
- b) Memperlihatkan tujuan konseli berdasarakan kemungkinan hambatan-hambatan situasional tujuan belajar yang dapat di terima dan dapat diukur.
- c) Memecahkan tujuan ke dalam sub-tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.

Dalam perumusan tujuan ini, konselor membantu konseli apa yang diharapkan oleh konseli, khususnya mengenai prestasi akademik. Konseli ingin meningkatkan keyakinan diri yang kurang terhadap kemampuan yang dimilikinya. Dengan peningkatan keyakinan diri akan kemampuan tersebut, diharapkan dapat membuat prestasi akademik yang dihasilkan sesuai dengan kemampuan.

Konselor dan konseli bersama-sama mendata hambatan-hambatan yang ada, sehingga dapat membantu konseli agar dapat meningkatkan keyakinan diri tersebut.

3) Implementasi teknik (*Technique Implementation*)

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli. Dalam implementasi teknik, konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara baseline data dengan interval data. Implementasi teknik yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penggunaan teknik modeling simbolik.

4) Evaluasi dan pengakhiran (*Evaluation-Termination*)

Evaluasi konseling behavioral merupakan proses yang berkesinambungan. Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan. Terminasi lebih dari sekedar mengakhiri konseling. Terminasi meliputi:

5) Menguji apa yang konseli lakukan terakhir.

6) Eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan.

- 7) Membantu konseli mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling tingkah laku konseli.
- 8) Memberi jalan untuk memantau secara terus menerus tingkah laku konseli.

1.2. Teknik Modeling Simbolik

a. Pengertian teknik modeling

Teknik konseling behavioral terdiri dari dua jenis, yaitu teknik untuk meningkatkan tingkah laku dan untuk menurunkan tingkah laku. Teknik yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik untuk meningkatkan tingkah laku yaitu dengan menggunakan teknik modeling simbolik.

Pemodelan, yaitu mencontohkan dengan menggunakan belajar observasional. Teknik modeling berakar dari teori Albert Bandura dengan teori belajar sosial (*social learning theory*). Teknik modeling simbolik merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, dan melibatkan proses kognitif. Dalam hal ini, klien dapat mengamati seseorang yang dijadikan modelnya untuk berperilaku kemudian diperkuat dengan mencontoh tingkah laku sang model.

Dalam pencontohan, konseli mengamati seorang model dan kemudian diperkuat untuk mencontoh tingkah laku sang model

tersebut. Bandura menyatakan bahwa belajar bisa diperoleh melalui pengalaman langsung bisa pula diperoleh secara tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain beserta konsekuensi-konsekuensinya.

Kecakapan-kecakapan sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model-model yang ada. Reaksi-reaksi emosional yang terganggu yang dimiliki seseorang bisa dihapus dengan cara orang itu mengamati orang lain yang mendekati objek-objek atau situasi-situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat-akibat yang menakutkan dengan tindakan yang dilakukannya.

Menurut Bandura, bahwa strategi modeling adalah strategi dalam konseling yang menggunakan proses belajar melalui pengamatan terhadap model dan perubahan perilaku yang terjadi karena peniruan. Sedangkan menurut Nelson (dalam Muh. Nursalim, 2006), strategi modeling merupakan strategi perubahan perilaku melalui pengamatan perilaku model. Selain itu, Pery dan Furukawa (dalam Muh. Nur Salim, 2005), mendefinisikan modeling sebagai proses belajar observasi, dimana perilaku individu atau kelompok, para model, bertindak sebagai suatu perangsang gagasan sikap atau perilaku ada orang lain yang mengobservasi penampilan model.

Pengaruh dari peniruan melalui modeling menurut Bandura adalah:

- 1) Pengambilan respon atau ketrampilan baru dan memperlihatkan dalam perilakunya setelah memadukan apa yang diperoleh dari pengamatannya dengan pola perilaku yang baru.
- 2) Hilangnya respon takut setelah melihat tokoh (sebagai model) melakukan sesuatu yang oleh si pengamat menimbulkan perasaan takut, namun pada tokoh yang dilihatnya tidak berakibat apa-apa atau akibatnya bahkan positif.
- 3) Pengambilan suatu respon dari respon-respon yang diperlihatkan oleh tokoh yang memberikan jalan untuk ditiru.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa modeling adalah suatu strategi yang digunakan untuk membantu seseorang yang mengalami kesulitan menghadapi suatu kondisi yang menakutkan, pelatihan perubahan perilaku yang lebih baik melalui observasi terhadap perilaku yang dimodelkan.

b. Tujuan teknik modeling simbolik

Strategi modeling dapat digunakan untuk membantu siswa memperoleh perilaku baru melalui model hidup maupun model simbolik. Pada prinsipnya, terapi behavior itu sendiri bertujuan untuk memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku lama yang merusak diri dan memperkuat, serta mempertahankan perilaku yang diinginkan yang lebih sehat. Tujuan konseling behavior dengan teknik modeling adalah untuk merubah perilaku dengan mengamati

model yang akan ditiru oleh konseli memperkuat perilaku yang sudah terbentuk.

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan dari modeling ini adalah seorang anak diharapkan bisa mengubah perilaku yang maladaptif dengan menirukan model nyata maupun simbol.

c. Prinsip-prinsip modeling

Menurut Gantina Komalasari (2011), prinsip-prinsip modeling adalah sebagai berikut;

- 1) Belajar dapat diperoleh melalui pengalaman langsung maupun tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang berikut konsekuensinya.
- 2) Kecakapan sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah model yang ada.
- 3) Reaksi-reaksi emosional yang terganggu bisa dihapus dengan mengamati orang lain yang mendekati obyek atau situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat menakutkan dengan tindakan yang dilakukannya.
- 4) Pengendalian diri dipelajari melalui pengamatan atas model yang dikenai hukuman.
- 5) Status kehormatan sangat berarti.
- 6) Individu mengamati seorang model dan dikuatkan untuk mencontohkan tingkah laku model.

- 7) Modeling dapat dilakukan dengan simbolik melalui film dan alat visual lainnya.
- 8) Pada konseling kelompok terjadi model ganda peran karena peserta bebas meniru perilaku pemimpin kelompok atau peserta lain.
- 9) Prosedur modeling dapat menggunakan berbagai teknik dasar modifikasi perilaku.

d. Proses teknik modeling simbolik

Bandura (1997) menyebutkan empat proses yang mempengaruhi belajar observasional, yaitu proses *attention*, proses *retentional*, proses pembentukan perilaku dan proses motivasional.

1) Proses *Attentional*

Model perlu diperhatikan sebelum model dapat dipelajari. Proses perhatian ini dikarenakan beberapa sebab. Pertama, kapasitas sensoris seseorang akan mempengaruhi *attentional* proses. Kedua, dipengaruhi oleh penguatan masa lalu atau pengalaman belajar sebelumnya. Misalnya, jika aktivitas yang lalu dipelajari lewat observasi terbukti berguna untuk mendapatkan suatu penguatan, maka perilaku yang sama akan diperhatikan pada situasi modeling berikutnya. Ketiga, dipengaruhi oleh karakteristik model.

2) Proses *Retentional*

Informasi yang diperoleh dari observasi dapat berguna apabila informasi tersebut diingat atau disimpan. Dalam proses

retentional tersebut terdapat dua cara, yaitu dengan cara imajinatif dan secara verbal. Simbol-simbol yang disimpan secara imajinatif adalah gambaran tentang hal-hal yang dialami oleh model, yang dapat diambil dan dilaksanakan sesudah belajar observasional terjadi. Simbolisasi kedua adalah secara verbal. Simbolisasi verbal ini terjadi secara kognitif dan fleksible. Keunikan dan kepelikan perilaku bisa ditangkap dengan baik dalam wadah kata-kata. Setelah informasi disimpan secara kognitif, maka informasi tersebut dapat diambil kembali, diulang dan diperkuat beberapa waktu sesudah belajar observasional terjadi.

3) *Motoric Reproduction* (Proses pembentukan perilaku)

Motoric reproduction (proses pembentukan perilaku), menentukan sejauh mana hal-hal yang telah dipelajari akan diterjemahkan ke dalam tindakan. Seseorang mungkin mempelajari sesuatu secara kognitif namun tidak mampu menterjemahkan informasi tersebut ke dalam perilaku, karena ada keterbatasan. Bandura berpendapat bahwa jika seseorang dilengkapi dengan semua aparat visi untuk memberikan respon yang tepat, dibutuhkan satu periode *rehearsal* (latihan repetisi) kognitif sebelum perilaku pengamat menyamai perilaku model. Selama proses pelatihan, individu mengamati perilaku mereka sendiri dan membandingkan dengan repetansi kognitif dari

pengalaman model. Setiap diskrepansi antara perilaku seseorang dengan perilaku model akan menimbulkan tindakan korektif. Proses ini terus berlangsung sampai ada kesesuaian yang sudah memuaskan antara perilaku dan model.

4) Proses Motivasional

Proses motivasional mempunyai dua fungsi, pertama, menciptakan ekspektasi dalam diri pengamat bahwa jika mereka bertindak seperti model yang dilihatnya, diperkuat oleh aktivitas tertentu. Kedua, bertindak sebagai intensif untuk menerjemahkan belajar kepada kinerja, Fungsi yang lainnya yaitu menyediakan motif untuk menggunakan apa-apa yang telah dipelajari. Informasi yang diperoleh melalui observasi dapat digunakan dalam berbagai macam situasi jika individu tersebut membutuhkan.

e. Dampak atau pengaruh modeling

Menurut Bandura dan Walters (dalam Sumardjono, dkk. 2012), modeling memberi beberapa efek bagi pengamat, yaitu:

1) *Modeling effect*

Melalui pengamatan dan meniru, siswa mencocokkan perilaku model dengan respon baru berupa perilaku yang pertama kali dilakukan siswa yang bersangkutan. Jadi model mendemostrasikan perilaku baru bagi siswa serta dalam jangkauan kapasitas siswa untuk meniru.

2) *Disinhibitory effect*

Melalui pengamatan dan meniru model, siswa melemahkan atau menguatkan respon terlarang (*inhibitory response*), dalam perbendaharaan pola perilaku. Respons terlarang misalnya perilaku agresi dan perilaku menyimpang.

3) *Ecliting effect*

Melalui pengamatan dan meniru model, siswa mencocokkan perilaku model dengan respon yang sudah ada dalam pembedaharaan prilakunya.

f. Langkah-langkah modeling simbolik

Langkah-langkah melakukan teknik modeling simbolik menurut Sudarsono (1997), adalah;

- 1) Menetapkan bentuk penokohan. Peneliti akan menetapkan bentuk model simbolik.
- 2) Pada model simbolik, pilih model yang bersahabat atau yang cukup dikenal oleh responden.
- 3) Bila mungkin gunakan lebih dari satu model.
- 4) Kompleksitas perilaku yang dimodelkan harus sesuai dengan tingkat perilaku konseli. Model simbolik yang dipilih adalah yang memiliki pengalaman yang sama mengenai rendahnya efikasi diri namun dapat berhasil mengatasinya bahkan memberikan prestasi dalam hidupnya.

- 5) Kombinasikan konseling dengan aturan, instruksi, behavior rehearsal dan penguatan.
- 6) Pada saat konseli memperhatikan penampilan tokoh, berikan penguatan alamiah.
- 7) Bila mungkin buat desain pelatihan untuk konseli menirukan model secara tepat, sehingga akan mengarahkan konseli pada penguatan alamiah. Bila tidak, maka buat perencanaan pemberian penguatan untuk setiap peniruan tingkah laku yang tepat.
- 8) Bila perilaku bersifat kompleks, maka episode modeling dilakukan mulai dari yang paling mudah ke yang lebih sukar.
- 9) Skenario modeling harus dibuat realistik.
- 10) Melakukan pemodelan dimana tokoh menunjukkan perilaku yang menimbulkan rasa takut konseli.
- 11) Teknik modeling dalam meningkat *self efficacy* (Efikasi diri)
Bandura (1997) menyebutkan bahwa sumber efikasi diri adalah dengan *vicarious experience* atau modeling, dimana individu belajar melalui observasi dengan model yang relevan. Menurut Alderman (dalam Masaroh, 2012) menyebutkan bahwa teman sebaya dan guru atau pembimbing dapat membantu meningkatkan efikasi diri melalui modeling. Sehingga teknik modeling dapat dilakukan dalam kelompok.
Teknik modeling yang dilakukan melalui kelompok terjadi interaksi antara personal (P), lingkungan (E), dan perilaku (B)

yang saling berkaitan atau disebut juga *triadic reciprocal determinism* (Bandura, 1997). Konsep tersebut menggambarkan perilaku mempengaruhi individu dan lingkungan, lingkungan atau orang mempengaruhi perilaku.

g. Teknik modeling simbolik dalam konseling kelompok terhadap peningkatan *Self efficacy*

Menurut Bandura (dalam Darminto, 2017) individu seharusnya dipahami sebagai suatu fungsi psikologis yang tidak ditentukan secara tunggal oleh kekuatan intrapsikis atau oleh kekuatan lingkungan semata, tetapi sebagai hasil hubungan saling pengaruh yang terus menerus antara perilaku, kognisi dan lingkungan. Inti dari teori belajar sosial Bandura adalah bahwa individu dapat belajar perilaku dengan mengamati perilaku orang lain (model). Individu membentuk citra kognitif tentang bagaimana perilaku tertentu dibentuk dengan cara mengamati model.

Dalam teori kognisi sosial disebut teknik pemodelan (modeling) dengan berbagai variasinya untuk tujuan membentuk dan mengubah perilaku. Pemodelan merupakan suatu proses belajar yang dilakukan dengan cara mengamati model.

Bandura (dalam Nursalim, 2005) yang dimaksud strategi modeling adalah suatu strategi dalam konseling yang menggunakan proses belajar melalui pengamatan terhadap model dan perubahan perilaku yang terjadi karena peniruan. Penggunaan strategi modeling

simbolik didasarkan pada penelitian Sarason dan Sarason (dalam Cormier,1985) menggunakan model dalam konseling kelompok memperlihatkan kemampuan sosial dan kemampuan kognitif.

Menurut Bandura (dalam Alwisol,2009), manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri, mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, dan mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. Orang memotivasi dan membimbing tingkah lakunya sendiri, menciptakan keseimbangan, agar dapat memobilisasi kemampuan dan usahanya berdasarkan antisipasi apa saja yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan.

Penggunaan teknik modeling simbolik dalam konseling kelompok kelompok terhadap peningkatan *self efficacy* akademik, dirancang dan dilaksanakan dalam 10 tahap pertemuan kegiatan.

Dibawah ini akan ditampilkan desain tahapan konseling kelompok dengan menggunakan teknik modeling simbolik.

Tabel 2.1
Desain Prosedur Pelaksanaan Intervensi Rancangan operasional
Program Intervensi Konseling Kelompok Behavioral Teknik Modeling
Simbolik Terhadap *Self Efficacy* Akademik Siswa

Waktu Pertemuan	Rencana Kegiatan
Pra Intervensi	Pada tahap ini dilaksanakan pemberian <i>pretest</i> . <i>Pretest</i> digunakan sekaligus sebagai proses seleksi sampel penelitian. Pemberian <i>pretest</i> dengan menggunakan alat ukur <i>College Academic Self Efficacy</i> (CASE) yang

	<p>dikemukakan oleh Owen dan Froman (1988). Alat ukur CASE ini terdapat 33 item.</p> <p>Dari hasil <i>pretest</i>, partisipan yang memiliki skor dalam kategori sangat rendah dan rendah akan dimasukkan dalam program konseling kelompok. Jumlah partisipan sebagai sampel yang dipilih kurang lebih 20 % dari jumlah populasi penelitian. Sampel yang diperoleh akan dibagi kedalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.</p>
Intervensi sesi 1	<p>Pada sesi akan dilaksanakan pembentukan kelompok agar para anggota kelompok dapat mengenal satu sama lain, dan kegiatan inti dari sesi ini adalah melakukan <i>asesmen</i> awal sebagai bahan kebutuhan konseling kelompok hingga tahap akhir. Pada sesi ini terdapat 4 tahap, yaitu;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap Pembentukan. <ol style="list-style-type: none"> a. Pembentukan kelompok ini bertujuan menerima anggota kelompok dengan hangat dan gembira. Sikap optimis dan semangat ini, akan menumbuhkan sikap antusias anggota untuk mengikuti kegiatan kelompok. b. Konselor menggunakan aktivitas atau latihan untuk mengajak para peserta untuk saling berkenalan satu sama lain. Aktivitas ini bertujuan untuk mencairkan situasi dan untuk saling mengakrabkan. c. Konselor menyampaikan tujuan konseling kelompok. Konselor menjelaskan apakah konseling kelompok tersebut, dan konselor juga menjelaskan mengenai tema konseling kelompok yang akan dilaksanakan mengenai <i>self efficacy</i> akademik. d. Konselor menjelaskan perannya dalam kegiatan konseling kelompok. Peran konselor dalam

	<p>konseling kelompok adalah sebagai fasilitator. Konselor menjelaskan mengenai prosedur, waktu pertemuan, dan jumlah sesi pertemua, serta membuat kesepakatan mengenai peraturan.</p> <p>e. Konselor juga menjelaskan azaz-azaz yang harus dipatuhi dalam konseling kelompok.</p> <p>2.Tahap Peralihan.</p> <p>a. Konselor membantu menumbuhkan keakraban dan kenyamanan masing-masing anggota kelompok. Konselor melakukan ice breaking dengan bernyanyi bersama dan juga melakukan kegiatan <i>creative pops</i>. Kegiatan ini dilakukan agar hubungan antar anggota semakin lebih akrab.</p> <p>b. Setelah melakukan aktivitas, konselor mengajak peserta untuk melakukan <i>rounds</i>. <i>Rounds</i> bertujuan untuk mengetahui kesiapan peserta dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok dan memberi sinyal seberapa besar perhatian anggota kelompok terhadap kegiatan konseling kelompok.</p> <p>3.Tahap Kegiatan.</p> <p>a. Membuat <i>asesment</i> awal. <i>Asesment</i> awal menggunakan analisa tujuh tahap yaitu;</p> <ol style="list-style-type: none">1) Konselor mengamati dan menganalisis perilaku yang muncul oleh konseli.2) Konselor melakukan pengidentifikasian peristiwa yang mengawali perilaku tersebut terbentuk.3) Konselor melakukan analisis motivasional.4) Konselor menganalisis kontrol diri dari konseli terhadap perilaku bermasalah yang muncul. Sejauh mana konseli mampu melatih kontrol diri
--	--

	<p>dan peristiwa-peristiwa apa yang dapat menentukan keberhasilan kontrol diri tersebut.</p> <p>5)Konselor melakukan analisis hubungan sosial. Mengidentifikasi hubungan atau kedekatan orang lain yang dianggap dekat dengan konseli.</p> <p>6)Konselor menganalisis lingkungan sosial budaya konseli. Analisis ini berdasarkan norma-norma dan keterbatasan lingkungan</p> <p>Melakukan proses ABC, yaitu;</p> <p>A = <i>Antecedent</i>, yaitu pencetus perilaku.</p> <p>B=<i>Behavior</i>, yaitu perilaku yang dipermasalahkan.</p> <p>Akan dilihat tipe perilaku, frekuensi perilaku, durasi perilaku, dan intensitas perilaku.</p> <p>C=<i>Consequence</i>, yaitu konsekuensi atau akibat perilaku tersebut</p> <p>b. Identifikasi masalah dalam asesmen di sesi ini adalah hal-hal yang berkaitan dengan <i>self efficacy</i> akademik, dimana aspek-aspek yang akan digali adalah berkaitan dengan situasi atau kegiatan kognitif dan situasi sosial.</p> <p>Indikator yang akan diukur adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Menyimak topik yang sulit dengan seksama selama proses pembelajaran. 2) Belajar yang cukup untuk memahami materi pembelajaran secara seksama. 3) Mengerjakan soal-soal evaluasi belajar. 4) Berpartisipasi dalam situasi kelas. 5) Menghadiri kelas.
--	--

	<p>6) Menjawab pertanyaan di kelas besar.</p> <p>2. Tahap Pengakhiran</p> <p>Pada kegiatan ini konselor <i>mereview</i> kegiatan, menyimpulkan kegiatan hari ini dan menyampaikan rencana selanjutnya.</p>
Intervensi sesi 2	<p>1. Tahap Pembentukan.</p> <p>a. Konselor menerima peserta konseling dengan hangat, membuka sesi dengan doa, dan menjelaskan keberadaan mereka berada di ruang konseling, yaitu agar anggota kelompok dapat meningkatkan <i>self efficacy</i> akademiknya.</p> <p>b. Konselor mengingatkan azaz-azaz yang harus dipegang teguh selama proses konseling berlangsung.</p> <p>c. Konselor melakukan <i>ice breaking</i> dengan bernyanyi. Tujuan <i>ice breaking</i> ini adalah untuk membangun kepercayaan, kekompakan dan kebersamaan.</p> <p>2. Tahap Peralihan</p> <p>a. Pada tahap ini, konselor harus peka terhadap situasi kelompok. Agar tujuan konseling kelompok dapat berjalan dengan baik, perlu adanya kerjasama dan komunikasi antar anggotanya.</p> <p>b. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka konselor dapat melakukan pemfokusan kelompok dengan <i>excersing</i>.</p> <p>c. <i>Excersing</i> adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk mencairkan suasana diantara sesama anggota kelompok dengan tujuan agar tercipta keakraban dalam kelompok.</p>

	<p>d. Selesai melakukan <i>excersing</i>, maka konselor mengajukan pertanyaan-pertanyaan refleksi yang dapat sehubungan dengan kegiatan yang telah dilakukan.</p> <p>3. Tahap Kegiatan</p> <p>a. <i>Mereview</i> atau mengulang kembali hasil pertemuan pada sesi pertama.</p> <p>b. Konselor melanjutkan hasil <i>asesment</i> awal di sesi pertama dengan membantu konseli meletakkan <i>asesment</i> awal tersebut pada lembar kerja analisa ABC.</p> <p>c. Konselor membagikan lembar analisa ABC dan membantu konseli untuk melihat penyebab (A) sehingga menyebabkan munculnya perilaku bermasalah (B) dengan menyertakan seberapa sering, seberapa lama, dan seberapa intensnya perilaku tersebut muncul hingga kini. Perilaku yang bermasalah tersebut diarahkan kepada indikator yang seharusnya ada pada individu yang memiliki <i>self efficacy</i> akademik. Analisa terakhir yaitu membantu konseli melihat dampak atau konsekuensi (C) yang muncul hingga kini.</p> <p>4. Tahap Pengakhiran</p> <p>a. Pada tahap ini peserta kelompok diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan-pertanyaan terhadap hal-hal yang belum dipahami selama berkegiatan.</p> <p>b. Peserta kelompok memberi kesimpulan dari pertemuan yang dilakukan.</p> <p>c. Konselor meminta peserta memberikan refleksi dan evaluasi terhadap sesi ini.</p>
--	--

	d. Ditutup dengan doa.
Intervensi sesi 3	<p>1. Tahap Pendahuluan</p> <p>a. Diawali dengan penerimaan konselor terhadap anggota kelompok. Penerimaan ini dimulai dengan doa.</p> <p>b. Agar suasana terasa lebih kondusif dan memfokuskan kelompok, maka konselor dapat melakukan <i>game</i> yang berhubungan dengan <i>movement excersises</i>.</p> <p>c. Tujuan dari <i>movement excersises</i> adalah melatih kecepatan dan gerak.</p> <p>d. Dengan adanya <i>excersing</i> ini, diharapkan suasana dan hubungan antar peserta kelompok menjadi lebih terbuka dan lebih fokus pada topik yang akan dibahas.</p> <p>e. Peserta diminta untuk merefleksikan nilai-nilai apa yang diperoleh dari <i>exercising</i> yang baru dilakukan.</p> <p>f. Konselor melakukan <i>rounds</i> dari peserta. Peserta diminta untuk menentukan skala, di angka berapa kesiapan mereka untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok ini.</p> <p>g. Konselor mengingatkan kembali azaz-azaz yang harus dipatuhi selama proses kegiatan ini berlangsung.</p> <p>2. Tahap Peralihan.</p> <p>Apabila suasana terlihat mulai kompak karena adanya pencairan yang dilakukan pada tahap pertama, maka langsung dilanjutkan ke tahap selanjutnya,</p> <p>3. Tahap Kegiatan</p> <p>a. Konselor <i>mereview</i> atau melihat kembali hasil dari pertemuan sesi sebelumnya yaitu meletakkan</p>

	<p>permasalahan yang dimiliki siswa sehubungan dengan rendahnya <i>self efficacy</i> akademik, ke dalam perumusan ABC.</p> <ul style="list-style-type: none">b. Pada tahap ini, setelah <i>mereview</i>, konseli akan meminta konseli untuk membuat penetapan perilaku baru yang diharapkan.c. Perilaku baru yang akan dibentuk untuk mengeliminasi perilaku bermasalah dari hasil analisa ABC di sesi sebelumnya.d. Konseli menuliskan pada lembar kerja penetapan tujuan perilaku yang diharapkan sehubungan dengan permasalahan <i>self efficacy</i> akademik. <p>4. Tahap Pengakhiran</p> <ul style="list-style-type: none">a. Konselor akan segera mengahiri kegiatan konseling kelompok.b. Konselor memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk menyampaikan pertanyaan sehubungan dengan masalah yang belum dipahami selama kegiatan ini.c. Konselor mengajak peserta kelompok untuk menyimpulkan dari kegiatan yang baru dilaksanakan.d. Konselor memberikan kesempatan kesan selama kegiatan ini.e. Peserta diminta untuk menuliskan hasil refleksi dan evaluasi.f. Peserta diberikan pekerjaan rumah, yaitu mencari film yang menginspirasi. Dan juga tokoh yang terlibat dalam film tersebut.g. Kegiatan ditutup dengan doa.
--	--

Intervensi sesi 4 dan sesi 5	<p>Sesi ini merupakan tahap awal pelaksanaan teknik modeling simbolik, yaitu proses <i>attentional</i> dan <i>retentional</i>. Kedua proses ini saling terkait satu sama lain.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tahap Pendahuluan<ol style="list-style-type: none">a. Konselor menyampaikan salam pembuka dan penguatan kepada peserta kelompok atas kehadiran mereka dalam kegiatan konseling kelompok.b. Kegiatan diawali dengan doa.c. Konselor mengingatkan kembali aturan permainan kegiatan dan setelah itu konselor <i>mereview</i> hasil dari pertemuan sebelumnya.2. Tahap Peralihan<p>Pada tahap ini, konselor mencairkan suasana kelompok dengan bernyanyi bersama, sebelum masuk pada tahap kegiatan.</p>3. Tahap Kegiatan<ol style="list-style-type: none">a. Pada tahap ini, konselor menjelaskan bahwa pada proses pertama dalam teknik modeling yaitu proses <i>attentional</i>.b. Proses <i>attentional</i> adalah sebuah proses mencontoh atau modeling melalui observasi terhadap model atau tokoh yang dikagumi.c. Dalam proses ini, konselor menggali konseli dengan pertanyaan-pertanyaan; bagaimana konseli berproses dalam memutuskan film yang akan dipilih, mengapa konseli memutuskan memilih film tersebut, mengapa konseli memilih tokoh tersebut, apa yang dialami oleh tokoh tersebut, perilaku apa yang muncul dari tokoh tersebut saat mengalami masalah, dan bagaimana konseli
------------------------------	--

	<p>menghubungkan tokoh dalam film tersebut dengan perilakunya sendiri.</p> <p>d. Setelah konseli mendeskripsikan dari pertanyaan-pertanyaan diatas, konselor mengajak konseli masuk ke dalam proses <i>retentional</i> yaitu mengingat kembali informasi pengalaman model, menceritakan kembali pengalaman model yang menyentuh dan memotivasi bagi konseli.</p> <p>4. Tahap Pengakhiran</p> <p>a. Konselor meminta peserta kelompok mengungkapkan atau membacakan apa yang telah ditulis dalam kelompok kecil.</p> <p>b. Anggota kelompok kecil mendengarkan dengan seksama.</p> <p>c. Konselor mengajak peserta kelompok menuliskan refleksi dan evaluasi terhadap kegiatan hari ini.</p> <p>d. Konselor menutup kegiatan dengan salam dan doa.</p>
Intervensi sesi 6	<p>Pada pertemuan ini, dilaksanakan tahap ketiga dalam teknik modeling simbolik yaitu proses <i>motoric reproduction</i>.</p> <p>Pada proses ini akan dilaksanakan perilaku baru yang merupakan tujuan perubahan, dengan cara mencontoh dari model yang telah dipilih pada pertemuan sebelumnya.</p> <p>1. Tahap Pendahuluan</p> <p>a. Konselor menyampaikan salam pembuka dan penguatan kepada peserta kelompok atas kehadiran mereka dalam kegiatan konseling kelompok.</p> <p>b. Kegiatan diawali dengan doa.</p> <p>c. Konselor menyampaikan bahwa kegiatan sesi ini merupakan pelaksanaan langsung dari kegiatan sebelumnya</p>

	<p>d. mengingatkan kembali aturan permainan kegiatan dan setelah itu konselor <i>mereview</i> hasil dari pertemuan sebelumnya.</p> <p>2. Tahap Peralihan</p> <p>Pada tahap ini, konselor mencairkan suasana kelompok dengan bernyanyi bersama, sebelum masuk pada tahap kegiatan.</p> <p>3. Tahap Kegiatan</p> <p>a. Konselor menjelaskan bahwa konseli akan melaksanakan perilaku baru yang telah ditentukan oleh masing-masing konseli sesuai dengan pertemuan ketiga.</p> <p>b. Konseli akan menjalankan perilaku baru di kelas masing-masing selama 14 hari.</p> <p>c. Konselor membagikan lembar pengukuran diri kepada masing-masing konseli.</p> <p>d. Konseli akan melakukan pengukuran perubahan perilakunya sendiri.</p> <p>e. Konseli juga akan di observasi oleh guru mata pelajaran terkait, dimana perilaku bermasalah konseli sebelumnya muncul.</p> <p>4. Tahap Pengakhiran</p> <p>a. Kelompok memberi dukungan kepada sesama anggota dalam menjalankan proses ini.</p> <p>b. Konselor mengingatkan konseli untuk memberikan penilaian kepada dirinya secara jujur.</p> <p>c. Sebelum ditutup dengan doa, konselor meminta kelompok berdiri dan mengucapkan yel-yel yang berisikan kata-kata motivasi secara bersama-sama dan dengan penuh semangat.</p>
--	--

	<p>d. Konselor mengucapkan salam dan diakhiri dengan doa bersama.</p>
Intervensi sesi 7	<p>Pertemuan ini merupakan proses terakhir dalam teknik modeling simbolik. Pada pertemuan ini, seluruh konseli berkumpul bersama dengan konselor dalam kelompok setelah masing-masing menjalankan perilaku baru di kelas selama 14 hari dan akan melaksanakan proses motivasional dan penguatan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> a. Konselor menyampaikan salam dan kebanggaan atas antusias dan partisipasi aktif peserta kelompok dalam setiap pertemuan. b. Kegiatan diawali dengan doa. c. Konselor <i>mereview</i> kegiatan sebelumnya dan membuka kesempatan bagi peserta kelompok yang ingin bertanya. d. Konselor bersama-sama peserta kelompok kembali mengucapkan yel-yel motivasi. 2. Tahap Peralihan <ol style="list-style-type: none"> a. Konselor memeriksa dan menanyakan kesiapan peserta kelompok untuk memulai tahap berikutnya. b. Konselor mengajak peserta kelompok melakukan <i>round</i> skala. Peserta kelompok diminta menyebutkan angka 1-10, yang merepresentasikan kesiapan mereka mengikuti kegiatan. c. Agar menjadi lebih bersemangat, konselor meminta peserta kelompok saling menguatkan dengan memberi “tos”. 3. Tahap Kegiatan <ol style="list-style-type: none"> a. Konselor membacakan kembali hasil proses <i>attentional</i> dan <i>retentional</i> dari masing-masing

	<p>konseli untuk mengingatkan konseli terhadap keputusan yang pernah diambil.</p> <ul style="list-style-type: none">b. Konselor meminta masing-masing konseli membacakan hasil pengukuran diri dalam menjalani perubahan perilaku.c. Konselor menanyakan kepada masing-masing konseli mengenai hambatan yang dialami konseli selama menjalani proses tersebut.d. Konselor mencatat hasil dari masing-masing konseli dan memberikan penguat-penguat kepada masing-masing konseli.e. Konselor mengajak konseli untuk mulai meneruskan perilaku baru yang telah terbentuk.f. Proses terbentuknya perilaku baru diberikan penguatan dan setiap konseli diminta membuat sebuah rencana penguatan yang akan diberikan oleh masing-masing konseli sebagai dorongan motivasi agar pembentukan perilaku baru ini terus terjadi dan menetap.g. Konseli mulai menuliskan penguatan yang akan diberikan oleh dirinya sendiri apabila proses perilaku baru ini terus menetap. <p>4. Tahap Pengakhiran</p> <ul style="list-style-type: none">a. Konselor menanyakan situasi yang dialami peserta kelompok dalam kegiatan hari ini dengan memberikan skala 0-10.b. Konselor menutup kegiatan dengan ucapan terimakasih, salam dan doa.
--	---

Intervensi sesi 8	<p>Pertemuan ini merupakan pertemuan penutupan seluruh rangkaian konseling kelompok.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tahap Pendahuluan<ol style="list-style-type: none">a. Konselor menyampaikan salam dan penguatan pada peserta kelompok karna antusias mengikuti kegiatan-kegiatan.b. Kegiatan dibuka dengan doa.c. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok telah memasuki kegiatan terakhir.2. Tahap Peralihan<ol style="list-style-type: none">a. Konselor mengamati dan menanyakan kesiapan peserta kelompok untuk memulai kegiatan.b. Konselor melakukan <i>rounds</i> skala. Konselor menanyakan kesiapan peserta kelompok dengan meminta peserta kelompok menyebutkan angka untuk menunjukkan kesiapan peserta kelompok.3. Tahap Kegiatan<ol style="list-style-type: none">a. Konselor menyatakan bahwa pertemuan hari ini merupakan pertemuan terakhir dalam konseling kelompok.b. Konselor melakukan <i>review</i> atau kilas balik sejak pertemuan pertama hingga pertemuan ketujuh dilaksanakan.c. Konselor meminta kepada masing-masing konseli untuk focus dalam mengubah perilaku baru.d. Sebagai tanda simbolis dan sekaligus menutup rangkaian konseling kelompok secara keseluruhan, konseli akan melemparkan anak panah ke arah papan <i>dart game</i>, sebagai tanda keseriusan para konseli dalam menjalankan hasil konseling kelompok.
-------------------	---

	<p>4. Tahap Pengakhiran</p> <p>a. Konselor meminta peserta kelompok untuk mengisi lembar refleksi dan evaluasi.</p> <p>b. Konselor menutup kegiatan dengan doa.</p>
Pasca Intervensi	Pada tahap ini akan dilakukan pengisian alat ukur <i>self efficacy</i> akademik sebagai <i>posttest</i> .

B. HASIL PENELITIAN YANG RELEVAN

1. Penelitian yang dilakukan oleh Barry J. Zimmerman (2000), dalam penelitiannya mengenai motivasi, *self efficacy* telah muncul sebagai dasar dari motivasi, dan pembelajaran yang sangat efektif. Penelitian ini sebagai bukti empiris tentang perannya sebagai media pembelajaran dan motivasi siswa yang kuat, serta menegaskan bahwa keyakinan diri siswa mengenai kemampuan akademis.
2. Keyakinan diri yang kuat berhubungan erat dengan motivasi untuk mencapai tujuan. Penelitian yang dilakukan oleh Fabio Alivernini (2011), menjelaskan bahwa *self efficacy* memiliki dampak signifikan baik pada motivasi dan kinerja akademis yang ditentukan sendiri. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menguji sejauh mana model yang mengintegrasikan pengetahuan yang ada pada motivasi yang ditentukan sendiri dapat memprediksi niat untuk putus sekolah. Studi ini didasarkan pada desain longitudinal di mana langkah-langkah diambil pada tiga titik waktu yang berbeda: pada akhir masa sekolah pertama, di akhir tahun ajaran, dan pada akhir masa sekolah pertama di sekolah berikut tahun.

3. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lisa Ratriana Chairivati (2013), yang membahas mengenai hubungan antara *self efficacy* akademik dan konsep diri akademik dengan prestasi akademik, menunjukkan bahwa hanya variabel *self efficacy* yang berperan secara positif terhadap prestasi akademik. Rancangan penelitiannya adalah deskriptif - korelasional, dengan sample penelitian 361 anak. Hasil penelitian menunjukkan hanya variabel *self-efficacy* (SE) berperan secara positif terhadap prestasi akademik. Hal ini ditunjang oleh nilai t-statistik lebih besar dari 1,645 untuk nilai $p < 0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa variabel terikat (prestasi akademik) dapat diprediksi dengan *self-efficacy* akademik.
4. Penelitian lain, menunjukkan hubungan antara efikasi diri dengan motivasi belajar siswa oleh Rita Kurniyawati (2012). Motivasi merupakan suatu hal yang sangat penting dalam proses belajar, untuk pencapaian keberhasilan dan kesuksesan tidak hanya di butuhkan motivasi yang kuat dalam belajar, melainkan juga dibutuhkan efikasi diri / keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas sekolah. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi maka motivasi belajar juga tinggi. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui ada hubungan antara efikasi diri dengan motivasi belajar siswa, untuk mengetahui peran efikasi diri terhadap motivasi belajar siswa, untuk mengetahui tingkat efikasi diri dengan tingkat motivasi belajar siswa. Hipotesis yang diajukan ada hubungan positif antara efikasi diri dengan motivasi belajar siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN 2 Boyolali dan diperoleh sampel untuk penelitian sebanyak 2 kelas, keseluruhan sampel

berjumlah 60 siswa. Teknik penelitian menggunakan *Cluster Random Sampling*. Alat ukur penelitiannya adalah skala efikasi diri dengan motivasi belajar siswa. Hasil menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan motivasi belajar. Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian ini memiliki tingkat motivasi belajar yang tergolong tinggi, sedangkan efikasi diri yang dimiliki subjek tergolong tinggi. Sumbangan efektif antara variabel efikasi diri dengan motivasi belajar sebesar 37,4%. Ada hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan motivasi belajar. Artinya, semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula motivasi belajar sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah pula motivasi belajar, hal ini dapat ditunjukkan dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,612; $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Sumbangan efektif antara variabel efikasi diri dengan motivasi belajar 62,6% variabel lain yang mempengaruhi motivasi belajar di luar variabel efikasi diri seperti adanya keinginan berhasil, adanya kebutuhan dalam belajar, adanya cita-cita akan masa depan, dan adanya penghargaan.

5. Penelitian lain oleh Edy Purwanto (2014), dalam jurnalnya menyebutkan bahwa nilai tugas, efikasi diri, dan orientasi tujuan, memiliki hubungan signifikan terhadap motivasi berprestasi. Penelitian ini bertujuan menemukan model motivasi berprestasi yang komprehensif dan cocok untuk siswa Indonesia. Secara spesifik, penelitian menguji kontribusi tiga elemen esensial pembentuk motivasi berprestasi: nilai-tugas, efikasi-diri, dan orientasi tujuan. Subjek penelitian ini adalah 393 orang siswa, terdiri atas 219 perempuan dan

174 laki-laki, 46% siswa SMA dan 54% siswa SMP, 45% siswa dari sekolah negeri dan 55% siswa sekolah swasta berbasis agama. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala nilai-tugas, skala efikasi-diri, skala orientasi tujuan, dan skala motivasi berprestasi yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan dari *Motivated Strategies for Learning Questionnaire Manual*. Sebelum digunakan, instrumen tersebut telah diuji dan terbukti valid serta reliabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model trisula motivasi berprestasi merupakan model yang andal. Nilai-tugas, efikasi-diri, dan orientasi tujuan, memiliki faktor loading signifikan terhadap motivasi berprestasi. Efikasi-diri juga memiliki faktor loading signifikan terhadap nilai-tugas dan orientasi tujuan. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan seperti dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Model Trisula Motivasi Berprestasi, yang terdiri atas nilai-tugas, efikasi-diri, dan orientasi tujuan merupakan model yang andal. Model Trisula Motivasi Berprestasi menjelaskan bahwa, seorang siswa akan memiliki motivasi berprestasi tinggi jika memiliki nilai tugas tinggi (meyakini bahwa pelajaran dan aktivitas belajarnya merupakan hal berharga yang penting bagi dirinya), dengan efikasi-diri tinggi (siswa meyakini bahwa dirinya memiliki kemampuan akademik dan mampu meregulasi perilakunya untuk mencapai keberhasilan dalam belajar), serta dengan orientasi tujuan tinggi (memiliki sasaran yang jelas untuk dicapai dalam belajarnya). Motivasi berprestasi siswa berpeluang lebih besar untuk dikembangkan oleh para guru melalui praksis pembelajaran yang diselenggarakan, melalui peningkatan

nilai-tugas, efikasi-diri, dan orientasi tujuan. Jika siswa mampu menemukan hal berharga dari kegiatan belajar dan hasil belajar yang dicapai, jika siswa memiliki pengalaman berharga yang memupuk efikasi-diri dalam belajar, serta didorong untuk menerapkan *goal-setting* dalam belajar, maka pada saat itulah pembelajaran yang diselenggarakan guru berkontribusi bagi penguasaan materi belajar sekaligus bagi penumbuhan motivasi berprestasi siswa.

6. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dinda Ayu Novariandhini dan Melly Latifah mengenai harga diri, efikasi diri, motivasi belajar dan prestasi akademik siswa SMA pada berbagai model pembelajaran (2012), menunjukkan hasil hubungan yang signifikan positif antara harga diri dengan efikasi diri, motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Selain itu, hasil penelitian menemukan hubungan yang signifikan secara langsung antara efikasi diri dengan motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara motivasi yang instrinsik dengan tingkat prestasi kognitif dan psikomotorik siswa.
7. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Peetsma T, dkk (2005) dengan judul *Relations between adolescents' self-evaluations, time perspectives, motivation for school and their ach. self-efficacy* terbukti memprediksi prestasi akademik terbaik di semua masa remaja. Pada masa remaja disebut masa badai & topan (*storm and stress*) yaitu masa yang menggambarkan ketegangan emosi, keadaan emosi remaja yang tidak menentu, tidak stabil dan meledak-ledak. Meningginya emosi remaja disebabkan salah satunya

oleh masalah- masalah sekolah seperti masalah penyesuaian diri, emosi, sosial dan pertentangan dengan aturan sekolah.

8. Pada penelitian Luhur Wicaksono (2015), mengenai keefektifan pemodelan terhadap peningkatan efikasi diri akademik siswa SMP, Dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa efikasi diri akademik dapat ditingkatkan melalui bantuan konseling modifikasi kognitif perilaku (MKP) dengan memanfaatkan teknik pemodelan. Teknik ini menurut Bandura merupakan bentuk induksi yang dapat meningkatkan efikasi diri akademik.
9. Upaya peningkatan *self efficacy* rendah terhadap pemilihan karir juga dapat di tingkatkan dengan menggunakan konseling behavior teknik modeling simbolik pada siswa kelas VIII SMPN 6 Batang, oleh Ika Putri Kanthi Lestari (2014). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat *self efficacy* rendah terhadap pemilihan karir sebelum dan sesudah diberikan konseling individu behavior teknik modeling simbolik. Hasil penelitian diperoleh terdapat perbedaan tingkat *self efficacy* terhadap pemilihan karir sebelum dan sesudah memperoleh konseling behavior teknik modeling simbolik. Secara keseluruhan, *self efficacy* terhadap pemilihan karir meningkat.
10. Teknik modeling juga mampu meningkatkan efikasi diri siswa kelas VII SMP Negeri 2 Singaraja. Penelitian ini dilakukan oleh Ni Luh Dian Sintadewi, Ni Ketut Suami dan Dwi Arum W. M. (2014). Peneliti menilai bahwa penerapan model konseling behavioral dengan teknik modeling layak digunakan untuk meningkatkan efikasi diri siswa, karena melalui

konseling behavioral teknik modeling peneliti akan memperlihatkan model-model yang dapat meningkatkan efikasi diri siswa, baik dengan model nyata (*live model*), ataupun berupa model simbol (*symbolic model*).

11. Teknik modeling juga dapat meningkatkan kemandirian belajar siswa SMA Negeri 3 - Jogjakarta. Teknik modeling dalam upaya meningkatkan kemandirian belajar siswa, memiliki beberapa tahapan yaitu pembentukan, peralihan, pelaksanaan, penutup, evaluasi. Penelitian ini dilakukan oleh Rochayatun Dwi Astuti (2015).
12. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Faizun (2013) di SMKN 2 Salatiga, menyatakan bahwa teknik modeling dapat digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* siswa XI TEI B SMKN 2 Salatiga. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan menggunakan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 21 siswa yang memiliki kategori *self efficacy* rendah dan sedang dengan teknik pengambilan subjek *purposive random sampling*. Dari 21 siswa tersebut, kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu 10 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 11 siswa menjadi kelompok kontrol. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self efficacy* yang diadopsi dari Lestari (2011) berdasarkan teori Bandura (1997), dengan jumlah 46 item pernyataan. Hasil uji validitas menunjukkan keseluruhan item memenuhi kriteria valid. Skala *self efficacy* memiliki reliabilitas $\alpha = 0,816$ dengan nilai validitas terendah 0,306 dan tertinggi 0,616. Dalam penelitian ini kelompok eksperimen diberikan treatment dengan layanan bimbingan kelompok teknik modeling

selama 9 kali pertemuan. Teknik analisis yang digunakan yaitu *Mann Whitney* dengan bantuan program *SPSS for Window Release 16.0*. Dari hasil uji beda *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol diperoleh koefisien *Asymp.Sig.2-tailed* $0,031 < 0,050$. Dengan demikian dapat diartikan bahwa ada perbedaan yang signifikan *self efficacy* siswa kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil menunjukkan skor *mean rank posttest* kelompok eksperimen sebesar 13,90 meningkat 6,80 dari skor *pretest* 7,10. Hasil uji beda *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen diperoleh nilai $p = \text{Asymp.Sig } 0,010 < 0,05$ artinya ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok teknik modeling dapat digunakan untuk meningkatkan secara signifikan *self efficacy* siswa kelas XI TEI B SMKN 2 Salatiga tahun ajaran 2012/2013.

13. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hilda Mardiatia Rahma Sari (2014), menyatakan bahwa teknik modeling efektif untuk meningkatkan *self efficacy*. Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena rendahnya tingkat keyakinan akan kemampuan diri individu yang menjadi merasa tidak berdaya, apatis, cemas sehingga tidak dapat merencanakan dan mengambil keputusan karirnya, menjauhkan diri dari tugas-tugas dalam pencapaian karir, cepat menyerah saat menghadapi rintangan dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin di capai. Penelitian bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai efektivitas teknik *symbolic modeling* untuk meningkatkan *self efficacy* karir kelas XI di SMA Negeri 1 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2013/2014.

14. Penerapan konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan *self efficacy* siswa kelas VII B-SMPN 1 Sukasada, tahun ajar 2014-2015, oleh Nengah Ismi Izhardianti, Prof Dr Gede Sedanayasa M.Pd., dan Dra. Ni Nengah Madri Antari, M. Erg. (2015), menunjukkan terjadinya peningkatan *self efficacy* setelah diberikan teknik modeling.

C. KERANGKA BERPIKIR

Tugas utama sebagai siswa SMA adalah belajar. Diharapkan, siswa harus mampu mengarahkan dan mengatur dirinya sendiri untuk terlibat dalam proses belajar yang terjadi. Pembelajaran mandiri akan terjadi ketika siswa secara sistematis mampu mengarahkan perilaku dan kognisi mereka terhadap perencanaan, pengendalian proses belajarnya, dan pencapaian tujuan pembelajaran.

Faktor penting yang mempengaruhi sebuah proses belajar, sehingga mendapatkan hasil yang maksimal dan sesuai dengan potensi yang dimiliki siswa adalah faktor *self efficacy* akademik (efikasi diri akademik).

Self efficacy akademik adalah sebuah keyakinan individu terhadap kemampuannya, semakin individu yakin terhadap kemampuannya, maka semakin besar usaha yang akan dilakukannya dan makin aktif karena ia yakin kemampuannya tersebut dapat membantu dalam mengerjakan suatu tugas dan membantu menghadapi hambatan/rintangan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lampert (2007), menunjukkan bahwa *self efficacy* akademik adalah

prediktor yang signifikan yang dapat digunakan dalam memprediksi prestasi akademik.

Upaya peningkatan *self efficacy* akademik, dapat dilakukan dengan melakukan layanan konseling kelompok. Peranan konseling kelompok dalam kehidupan sekarang ini bukan hanya menjadi salah satu teknik penting dalam layanan bimbingan konseling, namun telah menjadi salah satu teknik terapi dan peningkatan pengelolaan emosi dan tingkah laku yang efektif.

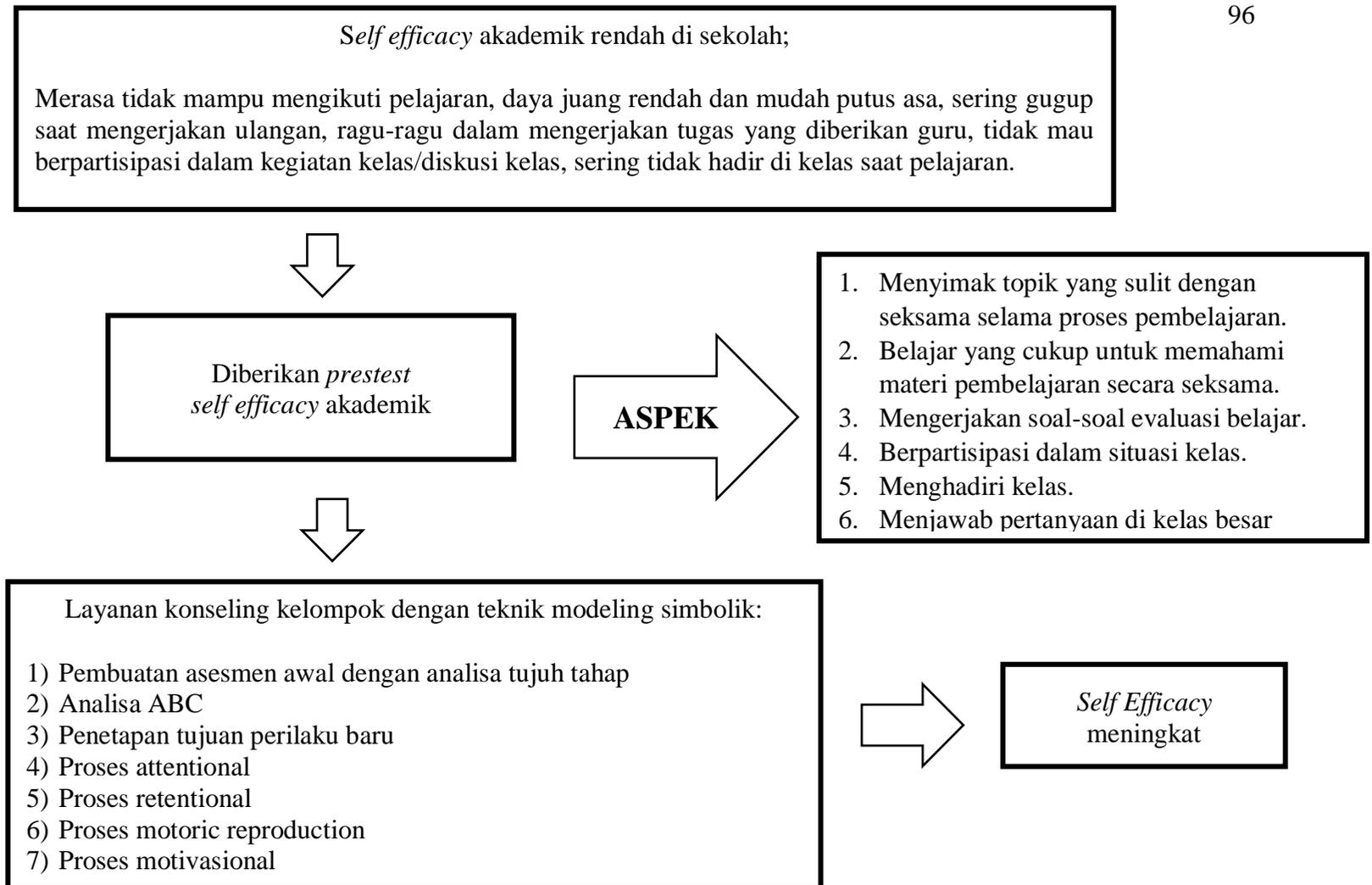
Konseling kelompok yang akan dilakukan dalam rangka peningkatan *self efficacy* akademik siswa adalah konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik. Corey (2001) mengatakan konseling behavioral yang modern tidak mempunyai asumsi deterministik mengenai manusia yang menganggap manusia hanya sebagai produk dari kondisioning sosiokultur. Individu adalah hasil produk dan juga yang memproduksi lingkungannya.

Menurut Bandura (dalam Darminto,2007) individu seharusnya dipahami sebagai suatu fungsi psikologis yang tidak ditentukan secara tunggal oleh kekuatan intrapsikis atau oleh kekuatan lingkungan semata, tetapi sebagai hasil hubungan saling pengaruh yang terus menerus antara perilaku, kognisi dan lingkungan. Dapat disimpulkan teori belajar sosial Bandura adalah bahwa individu dapat belajar perilaku dengan mengamati perilaku orang lain (model). Individu membentuk citra kognitif tentang bagaimana perilaku tertentu dibentuk dengan cara mengamati model.

Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam pendekatan behavioral adalah teknik modeling dengan jenis modeling simbolik. Dalam teknik modeling simbolik, ada modifikasi tingkah laku, yang bertujuan untuk meningkatkan ketrampilan individu sehingga mereka mempunyai lebih banyak pilihan dalam memilih suatu tingkah laku.

Dalam teori kognisi sosial disebut teknik permodelan (modeling) dengan berbagai variasinya untuk tujuan membentuk dan mengubah perilaku. Permodelan merupakan suatu proses belajar yang dilakukan dengan cara mengamati model. Permodelan yang dipilih adalah permodelan simbolik. Permodelan simbolik di administrasikan dengan cara meminta konseli untuk mempelajari perilaku sasaran melalui media, seperti buku, gambar, film, dan sebagainya (Darminto 2007).

Hal serupa dijelaskan oleh Bandura (dalam Nursalim dkk, 2005), yang dimaksud dengan strategi modeling adalah suatu strategi dalam konseling yang menggunakan proses belajar melalui pengamatan terhadap model dan perubahan perilaku yang terjadi karena peniruan. Teknik modeling jenis simbolik yang dilakukan dalam konseling kelompok diharapkan dapat berpengaruh terhadap *self efficacy* akademik siswa kelas XI SMA Kolese Gonzaga.



Tabel 2.2
ALUR KERANGKA BERPIKIR

D. HIPOTESIS

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “Teknik modeling simbolik dapat berpengaruh terhadap meningkatnya *self efficacy* akademik pada siswa kelas XI SMA Kolese Gonzaga.”