

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru pembimbing dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dalam kehidupannya sehari-hari untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk perkembangan dalam pengambilan keputusan atau tindakan.¹

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.²

Bimbingan kelompok mengupayakan perubahan sikap dalam perilaku secara tidak langsung, melalui penyampaian informasi yang menekankan pengolahan kognitif oleh para peserta sehingga mereka dapat menerapkan sendiri suatu pengelolaan kognitif tentang informasi yang diberikan kepada anggota kelompok.³

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama.⁴

¹ Hallen A, *Bimbingan Kelompok dan Konseling*, (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), 86

² Mugiarto, Heru, dkk.2004. *Bimbingan dan Konseling* (Semarang: Universitas Negeri Semarang Press), 4

³ Winkel, WS. 2006. *Bimbingan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 543

⁴ Wibowo, Eddy Mungin.2005. *Konseling Kelompok Perkembangan* (Semarang: Universitas Negeri Semarang) , 17

Dari pengertian yang sudah diuraikan, dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang diberikan dalam suasana kelompok yang memungkinkan peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh bahan dari narasumber tertentu, dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan tertentu. Topik yang dapat dibahas merupakan masalah umum agar dapat dipecahkan bersama-sama dengan anggota kelompok, guna untuk menunjang pemahaman dan kehidupan sehari-hari, serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Tujuan dari layanan bimbingan kelompok yaitu supaya orang yang mengikuti bimbingan kelompok mampu mengatur kehidupannya sendiri, memiliki pandangan sendiri, dan tidak sekedar mengikuti pendapat orang lain, mampu dalam mengambil sikap sendiri dan berani menanggung sendiri konsekuensi-konsekuensi dan tindakannya.⁵

Dapat diambil kesimpulan bahwa yang paling penting dalam kegiatan bimbingan kelompok merupakan proses belajar baik bagi petugas bimbingan maupun bagi individu yang dibimbing. Bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu individu menemukan dirinya sendiri, mengarahkan diri, mendapatkan informasi baru dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Proses belajar yang terjadi didalam bimbingan kelompok dinamakan dinamika kelompok atau interaksi yang terjadi antara masing-masing anggota kelompok.

3. Fungsi layanan bimbingan kelompok

Fungsi utama bimbingan dan konseling yang didukung oleh layanan bimbingan kelompok ini adalah fungsi pemahaman dan fungsi pengembangan.⁶

a) Fungsi Pemahaman

Fungsi pemahaman yaitu membantu peserta didik agar memiliki pemahaman terhadap dirinya (potensinya) dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama). Berdasarkan

⁵ Winkel, WS. 2006. *Bimbingan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 548

⁶ Hallen A, *Bimbingan Kelompok dan Konseling*, (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), 87

pemahaman ini, individu diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal, dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.

b) Fungsi Pengembangan

Fungsi pengembangan yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang menghasilkan terkembangnya berbagai potensi dan kondisi positif peserta didik dalam rangka perkembangan dirinya secara terarah dan berkelanjutan.

4. Jenis-jenis Bimbingan Kelompok

Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok perlu dijelaskan jenis-jenis bimbingan kelompok. Menurut Prayitno dalam penyelenggaraan Bimbingan kelompok dikenal dua jenis yaitu kelompok bebas dan kelompok tugas.⁷ Adapun uraiannya sebagai berikut:

- a. Topik tugas, yaitu topik secara langsung dikemukakan oleh pemimpin kelompok (guru pembimbing) dan ditugaskan kepada seluruh anggota kelompok untuk bersama-sama membahasnya.
- b. Topik bebas, yaitu anggota secara bebas mengemukakan permasalahan yang dihadapi yang sedang dirasakan kemudian dibahas satu persatu.

5. Asas-Asas Bimbingan Kelompok

Didalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok tidak terlepas dari asas-asas yang perlu diperhatikan dan dipatuhi agar tujuan bimbingan kelompok tercapai, asas-asas bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan adalah asas yang penting dalam layanan bimbingan kelompok, apa yang dibicarakan dan yang terjadi dalam kelompok para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.

b. Asas Keterbukaan

Merupakan asas untuk mempermudah pencapaian tujuan bimbingan yang diharapkan. Para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang

⁷ Prayitno, 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok*. Universitas Negeri Padang, 1995, 25

apa saja yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu kepada anggota kelompok lainnya.

c. Asas Kesukarelaan

Sikap sukarela harus ada pada diri konselor maupun klien. Semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.

d. Asas Kenormatifan

Semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.

e. Asas Kekinian

Masalah yang di bahas dalam proses bimbingan kelompok adalah masalah sekarang, artinya topik yang dibahas adalah topik-topik yang bersifat aktual.⁸

Kesimpulannya adalah setiap anggota dalam kelompok layanan bimbingan harus paham dan mengerti dengan asas-asas bimbingan kelompok, karena akan sangat mempengaruhi efektif atau tidaknya proses layanan bimbingan itu.

6. Komponen Bimbingan Kelompok

Dalam bimbingan kelompok ada komponen-komponen yang harus diketahui sehingga bimbingan kelompok dapat berjalan. Komponen bimbingan kelompok yaitu: (1) pemimpin kelompok, (2) anggota kelompok, (3) dinamika kelompok.⁹

a. Pemimpin Kelompok

Pemimpin Kelompok (PK) adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Sebagaimana untuk jenis layanan konseling lainnya, konselor memiliki keterampilan khusus menyelenggarakan bimbingan kelompok secara khusus, PK diwajibkan 38 menghidupkan dinamika kelompok antara

⁸ Tara Inda Lesmana, *Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling dalam Meningkatkan Rasa Percaya diri Pada Peserta Didik Kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung*, Skripsi UIN Raden Intan Lampung: 2018

⁹ Diar Satria Tama, *Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VII G SMPN 9 Bandar Lampung*, Skripsi UIN Raden Intan Lampung: 2017, 13-15

semua peserta seintensif mungkin yang mengarah kepada pencapaian tujuan-tujuan umum dalam bimbingan kelompok.

b. Anggota Kelompok

Tidak semua kumpulan atau individu dapat dijadikan anggota bimbingan kelompok. Untuk terselenggaranya bimbingan kelompok seorang konselor harus membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan sebagaimana tersebut di atas. Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok) dan homogenitas/heterogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok. Sebaiknya jumlah kelompok tidak terlalu besar dan tidak terlalu kecil. Kekurang efektifkan kelompok akan terasa jika jumlah kelompok melebihi sepuluh orang.

c. Dinamika Kelompok

Dalam kegiatan bimbingan kelompok dinamika bimbingan kelompok sengaja ditumbuh kembangkan, karena dinamika kelompok adalah hubungan interpersonal yang ditandai dengan semangat, kerja sama antar anggota kelompok, saling berbagi pengetahuan, pengalaman dan mencapai tujuan kelompok. Hubungan interpersonal ini yang nantinya akan mewujudkan rasa kebersamaan diantara anggota kelompok, menyatukan kelompok untuk dapat lebih menerima satu sama lain, lebih saling mendukung dan cenderung untuk membentuk hubungan yang berarti dan bermakna didalam kelompok. Dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok.

Dinamika kelompok akan terwujud dengan baik apabila kelompok tersebut, benar-benar hidup, mengarah kepada tujuan yang ingin dicapai, dan membuahkan manfaat bagi masing-masing anggota kelompok, juga sangat ditentukan oleh peranan kelompok.

7. Tahapan-Tahapan dalam Bimbingan Kelompok

Seperti berbagai jenis kegiatan lainnya yang pada umumnya mempunyai tahapan dalam pelaksanaannya, kegiatan bimbingan kelompok pun juga mempunyai tahapan-tahapan dalam proses pelaksanaannya. Tahapan-tahapan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu:

- a. Tahap pembentukan
Tahap pembentukan yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama. Tahap ini merupakan tahap pengenalan keterlibatan anggota dalam kelompok dengan tujuan anggota kelompok lebih memahami maksud dan tujuan bimbingan kelompok. Pengenalan ini akan memungkinkan peserta untuk aktif dalam pelaksanaan bimbingan kelompok.
- b. Tahap peralihan
Tahap ini adalah tahap peralihan antara tahap pembentukan ke tahap kegiatan, pada tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh dalam tahapan selanjutnya. Pada tahap ini anggota dimantapkan agar siap memasuki tahap selanjutnya.
- c. Tahap kegiatan
Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari layanan bimbingan kelompok, dalam tahap ini pembahasan topik dilakukan dengan menghidupkan dinamika kelompok, pada tahap anggota kelompok saling bertukar pendapat atau pengalamannya masing-masing secara bebas, semua anggota kelompok saling membantu, menerima, kuat menguatkan dan saling memperkuat rasa kebersamaan.
- d. Tahap pengakhiran
Tahap ini adalah tahap akhir dari kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan lanjutan. Pada tahap ini pemimpin kelompok menyimpulkan hasil pembahasan dan diungkapkan kepada anggota kelompok sekalian melakukan evaluasi, serta menanyakan pesan dan kesan serta ganjalan yang mungkin dirasakan oleh anggota saat proses kegiatan.

Dapat disimpulkan bahwa tahapan-tahapan dalam proses pelaksanaan bimbingan kelompok haruslah dijalani dengan benar-benar karena semuanya saling berkaitan dan tiap tahapan harus berjalan dengan efektif demi tercapainya tujuan kelompok.¹⁰

¹⁰ Tara Ina Lesmana, *Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling dalam Meningkatkan Rasa Percaya diri Pada Peserta Didik Kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung*, Skripsi UIN Raden Intan Lampung: 2018

B. Teknik Modeling

1. Pengertian Modeling

Modeling adalah proses bagaimana individu belajar dari mengamati orang lain.¹¹ Modeling berakar dari teori Albert Bandura dengan teori belajar sosial (*social learning theory*) dan termasuk ke dalam teknik dari pendekatan Behavior. Beberapa istilah yang digunakan pada modeling yakni seperti penokohan (*modeling*), peniruan (*imitation*), dan belajar melalui pengamatan (*observational learning*). Penokohan istilah yang menunjukkan terjadinya proses belajar melalui pengamatan (*observational learning*) terhadap orang lain dan perubahan terjadi melalui peniruan. Peniruan (*imitation*) menunjukkan bahwa perilaku orang lain yang diamati, dan ditiru, lebih merupakan peniruan terhadap apa yang dilihat dan diamati. Proses belajar melalui pengamatan menunjukkan terjadinya proses belajar setelah mengamati perilaku orang lain.¹²

Dapat disimpulkan bahwa teknik modeling adalah proses pembentukan perilaku baik menambah, mengurangi, mengubah dan memperbaiki perilaku melalui proses pengamatan yang dilakukan oleh model berdasarkan respon yang melibatkan kognitif sehingga terbentuklah perilaku baru.

2. Macam-macam Modeling

Menurut Corey, modeling dibagi menjadi 3 macam:

- a. *Live Model* (model nyata), yaitu berupa seseorang yang dikagumi kemudian diamati, misalnya orangtua, guru, konselor, teman sebaya dll.
- b. *Symbolic Model* (model simbolik) yaitu model yang dapat dilihat melalui video, film atau media visual yang lainnya, misalnya tokoh yang dikagumi pada film dll. Model simbolik ini bekerja dengan cara mengamati dan mempelajari perilaku yang dimunculkan oleh tokoh tersebut kemudian menirukannya.
- c. *Multiple Model* (model ganda), model ini biasa diterapkan pada kegiatan kelompok dimana

¹¹ Bradley T. Eroid. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 340

¹² Gantina.K,Eka.W,dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*.(Jakarta PT, indek:2011), 176

kelompok memilih satu anggota untuk dijadikan model untuk mempelajari perilaku baru dengan tujuan mengubah perilaku lama, dengan cara anggota yang lain mengamati perilaku baru tersebut.¹³

Sedangkan macam-macam modeling menurut Bandura dalam Ormrod, terdapat 2 macam modeling yaitu: *Live modeling with partisipan* dan *Symbolic model*. Berikut penjelasan lebih rinci yaitu:

a. Live Modeling

Dalam jenis *live modeling* ini penyajian model dilakukan dengan menghadirkan model secara langsung. Model secara langsung maksudnya adalah model yang benar-benar ada, dalam hal ini model yang dipakai biasanya adalah manusia. Sebagai contoh misalnya konselor ingin membantu anak agar percaya diri ketika bertemu dengan lawan jenis. Maka tugas konselor adalah mencari model yang relevan dan berkompeten. Disini model harus benar-benar mempunyai kemampuan yang dibutuhkan klien yaitu model yang mempunyai rasa percaya diri tinggi terhadap lawan jenisnya, untuk selanjutnya agar bisa dijadikan objek pengamatan bagi siswa, dan siswa akan mengamati model tersebut secara langsung.

b. Symbolic Model

Dalam *symbolic model* ada sedikit perbedaan dengan live model perbedaannya adalah pada model yang akan dihadirkan oleh konselor. Model yang akan dihadirkan dalam symbolic mode adalah model fiksi (tidak nyata) karena pada saat proses peniruan tingkah laku berlangsung dalam symbolic model konselor hanya akan menghadirkan model dengan menggunakan alat bantu berupa media simbolik seperti film, dan audio visual. Dari tayangan yang di tunjukkan oleh konselor diharapkan bisa menangkap tingkah laku baru melalui model tokohnya yang selanjutnya akan dijadikan contoh dalam pembentukan tingkah laku baru. Tetapi perlu

¹³ Nurul, M., Aniek, W. *Efektivitas Teknik Modeling Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik SMP Kyai Hasyim Surabaya*, e-Journal UNIPA SBY, (2020), 348

adanya didampingi oleh konselor agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai dengan baik.¹⁴

Penggunaan teknik modeling digunakan karena menurut Bandura menyatakan bahwa dalam teknik modeling menggunakan 4 jenis informasi yaitu (1) Pengalaman kita dalam melakukan perilaku yang diharapkan atau perilaku yang serupa (kesuksesan dan kegagalan dimasa lalu); (2) Melihat orang lain melakukan perilaku yang kurang lebih sama; (3) Persuasi verbal (bujukan orang lain yang menyemangati atau menjatuhkan); (4) Apa perasaan kita tentang perilaku yang dimaksud (reaksi emosional).

3. Tahapan-tahapan Teknik Modeling

Dalam Teknik Modeling ada beberapa tahapan yang dapat digunakan dalam memberikan layanan kepada individu atau kelompok agar dalam proses pemberian layanan dapat berjalan dengan baik. Bandura mengemukakan, “menemukan tahapan dalam proses yang mengatur pembelajaran melalui modeling, yaitu:

a. Proses Memperhatikan

Beberapa variabel yang turut berpengaruh terhadap proses belajar diantaranya berkaitan dengan karakteristik model, sifat kegiatan, dan orang yang menjadi subjek. Model yang sangat menarik lebih diperhatikan dibandingkan dengan model yang memiliki daya tarik interpersonal yang rendah.

b. Proses Retensi

Ketika mengamati perilaku seseorang dan segera menirunya, maka kita akan menggunakannya sebagai panduan untuk bertindak pada kesempatan lain. Ada dua bentuk sistem simbol atau representasi yang membantu belajar observasional, yaitu imajinatif dan verbal. Representasi modeling dapat mengarahkan pada pola respon yang baru harus dapat direpresentasikan secara simpolis dalam ingatan. Representasi perlu disimbolisasikan dalam bentuk verbal, karena beberapa observasi dipertahankan dalam bentuk gambaran dan alat dimunculkan tanpa adanya model secara fisik.

¹⁴ Zahara Aisya A, *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Korban Broken Home Kelas VIII SMP N 1 Seputih Agung Lampung Tengah*, Skripsi UIN Lampung, 2018. 38-39

c. Proses Reproduksi Motorik

Dalam rangka meniru model, seorang individu harus mengubah representasi simbolis dari pengamatan ke bentuk tindakan. Perilaku yang muncul harus memiliki kesamaan dengan perilaku asal. Proses reproduksi motorik harus melibatkan empat sub tahapan, yaitu organisasi respon kognitif, inisiasi respons, pemantauan respon, dan penyempurnaan respon. Setelah memperhatikan model dan mempertahankan apa yang telah di observasi, kemudian kita memproduksi dengan perilaku baru.

d. Motivasi

Pembelajaran melalui observasi paling efektif terjadi apabila pihak yang belajar termotivasi untuk melakukan perilaku yang ditiru. Perhatian dan representasi dapat berakibat pada pengumpulan informasi untuk belajar, namun pertama difasilitasi oleh motivasi untuk melakukan perilaku tertentu.¹⁵

4. Prinsip-prinsip Modeling

Menurut komalasari, ada beberapa prinsip modeling yaitu:

- a. Belajar bisa diperoleh melalui pengalaman langsung dan bisa tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekuensinya.
- b. Kecakapan sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model yang ada.
- c. Reaksi-reaksi emosional yang terganggu bisa dihapus dengan mengamati orang lain yang mendekati objek atau situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat menakutkan dengan tindakan yang dilakukannya.
- d. Pengendalian diri dipelajari melalui pengamatan atas model yang dikenai hukuman.
- e. Status kehormatan model sangat berarti
- f. Individu mengamati seorang model dan dikuatkan untuk mencontoh tingkah laku model.
- g. Modeling dapat dilakukan dengan model simbol melalui film dan alat visual lain.

¹⁵ Sofwan Adiputra, *Penggunaan Teknik Modeling Terhadap Perencanaan Karir Siswa, Jurnal Fokus Konseling* , V. 1, No. 1, (2015), 51

- h. Pada konseling kelompok terjadi model ganda karena peserta bebas meniru perilaku pemimpin kelompok atau peserta lain.
- i. Prosedur modeling menggunakan berbagai teknik dasar modifikasi perilaku.

5. Langkah-langkah Modeling

Adapun langkah-langkah modeling dijelaskan oleh Lutfifauzan yaitu:

- a. Menetapkan bentuk penokohan (*live model, symbolic model, multiple model*).
- b. Pada live model, pilih model yang bersahabat atau teman sebaya konseli, yang memiliki kesamaan seperti: usia, status ekonomi, dan penampilan fisik, hal ini penting bagi peserta didik.
- c. Bila mungkin gunakan lebih dari satu model.
- d. Kompleksitas perilaku yang dimodelkan harus sesuai dengan tingkat perilaku konseli.
- e. Kombinasikan modeling dengan aturan, instruksi, behavioral rehearsal, dan penguatan.
- f. Pada saat konseli memperhatikan penampilan tokoh berikan penguatan alamiah.
- g. 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.
- h. Bila perilaku bersifat kompleks, maka episode modeling dilakukan mulai dari yang paling mudah ke yang lebih sukar.
- i. Skenario modeling harus dibuat realistik.
- j. Melakukan pemodelan dimana tokoh menunjukkan perilaku yang menimbulkan rasa takut bagi konseli (dengan sikap manis, perhatian, bahasa yang lembut dan perilaku yang menyenangkan konseli).¹⁶

6. Tujuan Teknik Modeling

Tujuan Teknik modeling menurut Bandura ada tiga hal antara lain: *Development of new skill, Facilitation of preexisting of behavior, Changes in inhibitions about self*

¹⁶ Lita Dewisari S, Skripsi. *Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Terhadap Efikasi Diri Pada Siswa Kelas X SMA*, (Medan: Unimed, 2019), 25-27

expression. Untuk uraian lebih rinci dipaparkan sebagai berikut:

- a. *Development of new skill*. Untuk mendapatkan respon atau ketrampilan baru dan memperlihatkan perilakunya setelah memadukan apa yang diperoleh dari pengamatannya dengan pola perilaku yang baru. Contoh: anak yang takut belajar sepeda menjadi berani setelah terus berlatih belajar sepeda dengan di pandu oleh orang tuanya, anak yang takut berenang menjadi berani berenang setelah ikut latihan renang dengan ahlinya, anak kurang percaya diri dalam berpidato setelah dilatih terus menerus menjadi percaya diri.
- b. *Facilitation of preexisting of*. Untuk menghilangkan respon takut setelah melihat tokoh (sebagai model) yang bagi si pengamat menimbulkan rasa takut, namun bagi model yang dilihatnya tidak berakibat apa-apa atau akibatnya positif. Contoh: mengamati seseorang yang berani memegang ular atau bermain dengan ular sehingga perasaan takut menjadi hilang.
- c. *Changes in inhibitions about self expression*. Pengambilan sesuatu respon-respon yang diperlihatkan oleh tokoh untuk melakukan sesuatu yang mungkin sudah diketahui atau dipelajari dan ternyata tidak ada hambatan. Contoh: seorang artis yang memamerkan penampilannya yang memungkinkan ditiru fansnya.¹⁷

C. Self Efficacy

1. Pengertian Self Efficacy

Efikasi diri adalah kemampuan menilai diri mengenai keyakinan atas kemampuan yang dimiliki sebelum individu melakukan suatu usaha atau tindakan untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Efikasi diri yang tinggi akan berdampak pada hasil yang memuaskan, sedangkan efikasi diri yang rendah akan berdampak pada hasil yang kurang memuaskan. Sebagaimana Firman Allah Swt dalam surah Ali ‘Imran ayat 139 yang menjelaskan tentang kemandirian diri:

ولا تهنوا ولا تحزنوا وانتم الاعلون ان كنتم مؤمنين { ١٣٩ }

¹⁷ Zahara Aisyah A, *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Korban Broken Home Kelas VIII SMP N 1 Seputih Agung Lampung Tengah*, Skripsi UIN Lampung, 2018, 41-42

“Jangan kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.¹⁸

Ciri-ciri individu yang memiliki efikasi diri tinggi yaitu: 1) memiliki keyakinan diri (kepercayaan diri), 2) tekun dalam menyelesaikan tugas, 3) percaya dengan kemampuan diri yang dimiliki, 4) memandang kesulitan sebagai tantangan, dan 5) mudah menyesuaikan diri. Sedangkan individu yang memiliki efikasi diri yang rendah yaitu: 1) tidak memiliki keyakinan diri, 2) malas dalam menyelesaikan tugas, 3) tidak percaya dengan kemampuan diri yang dimiliki, 4) tidak menganggap kesulitan sebagai tantangan, dan 5) sulit menyesuaikan diri.¹⁹

Efikasi diri bukanlah ekspektasi dari hasil tindakan seseorang, melainkan efikasi diri merujuk kepada keyakinan diri seseorang. Betapapun individu menyadari bahwa ada titik kekurangan yang dimiliki, tetapi ia tetap yakin bahwa ia memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu dengan lebih baik, sedangkan ekspektasi atas hasil merujuk kepada adanya prediksi atas kemungkinan-kemungkinan mengenai konsekuensi perilaku tersebut.

Efikasi diri mempengaruhi individu dalam proses kognitif berupa goal yang diciptakan dalam pikiran, proses motivasi berupa dorongan untuk bertindak, proses afektif berupa kecemasan dan juga proses penyeleksian yang terjadi dalam pemilihan individu terhadap situasi dan kondisi. Faktor kognitif meliputi keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai suatu situasi dan mencapai apa yang diinginkan dengan adanya kemampuan merencanakan, dan kemampuan berpikir.²⁰

Dalam islam juga terdapat ayat tentang uswatun khasanah (suri tauladan) dalam surah Al-Ahzab ayat 21:

لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة لمن كان يرجو الله واليوم الآخر وذكر الله كثيرا { ٢١ }

¹⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Depag RI Pusat, Jakarta, 1987, 98

¹⁹ Novia Indawasih, dkk. *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Simbolik Terhadap Efikasi Diri Siswa*, Journal of Primary and Children's Education, V. 2 No. 1 (2019)

²⁰ Fery Anggara, dkk. *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Modeling dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Menghadapi Ujian*, Journal Konselor V. 5 No. 1, (2016) <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor> diakses pada tanggal 5 januari 2022 pukul 21.40 WIB

“Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah”.²¹

2. Tahap Perkembangan Self Efficacy

Bandura (1997) menyatakan bahwa *self efficacy* berkembang secara teratur. Bayi mulai mengembangkan *self efficacy* sebagai usaha untuk melatih pengaruh lingkungan fisik dan sosial. Mereka mulai mengerti dan belajar mengenai kemampuan dirinya, kecakapan fisik, kemampuan sosial, dan kecakapan berbahasa yang hampir secara konstan digunakan dan ditunjukkan pada lingkungannya. Awal dari pertumbuhan *self efficacy* dipusatkan pada orangtua kemudian dipengaruhi oleh saudara kandung, teman sebaya, dan orang dewasa lainnya. *Self efficacy* pada masa dewasa meliputi penyesuaian pada masalah perkawinan dan peningkatan karir. Sedangkan *self efficacy* pada masa lanjut usia, sulit terbentuk sebab pada masa ini terjadi penurunan mental dan fisik, pensiun kerja, dan penarikan diri dari lingkungan sosial.²² Dan dapat disimpulkan bahwa tahap perkembangan *self efficacy* dimulai dari masa bayi, kemudian berkembang hingga masa dewasa sampai masa lanjut usia.

3. Aspek-aspek Self Efficacy

Bandura mengemukakan bahwa *self efficacy* individu dapat dilihat dari tiga dimensi, yaitu:

a. Tingkat (level)

Tingkat *Self Efficacy* individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat kesulitan tugas. Individu memiliki *self efficacy* yang tinggi pada tugas yang mudah dan sederhana, atau juga pada tugas-tugas yang rumit dan membutuhkan kompetensi yang tinggi. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesukarannya sesuai dengan kemampuannya.

b. Kekuatan (Strength)

Dimensi ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap

²¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Depag RI Pusat, Jakarta, 1987, 50

²² Bandura, A. (1997), *Self Efficacy, The Exercise of Control*, New York: W.H. Freeman and Company

keyakinannya. *Self efficacy* menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu akan memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan individu. *Self efficacy* menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan sekalipun.

c. Keluasan (Generality)

Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki *self efficacy* pada aktivitas yang luas, atau terbatas pada fungsi domain tertentu saja. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas. Individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Self Efficacy

Menurut Bandura, ada empat faktor penting yang digunakan individu dalam membentuk *self efficacy*, yaitu:

a. Pengalaman keberhasilan (Mastery Experience)

Mastery experience merupakan prestasi yang pernah dicapai pada masa lalu. Sebagai sumber, pengalaman masa lalu menjadi pengubah *self efficacy* yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi yang bagus meningkatkan ekspektasi *self efficacy*, sedangkan kegagalan menurunkan ekspektasi *self efficacy*.

Dampak dari *self efficacy* berbeda-beda, tergantung dari proses pencapaiannya, yaitu:

- 1) Semakin sulit tugasnya, keberhasilan akan membuat *self efficacy* semakin tinggi.
- 2) Kerja sendiri lebih meningkatkan *self efficacy* dibandingkan kerja kelompok atau dibantu orang lain.
- 3) Kegagalan menurunkan *self efficacy*, kalau orang merasa sudah melakukannya dengan sebaik mungkin.
- 4) Kegagalan ketika dalam suasana emosional atau stress, dampaknya tidak seburuk kalau kondisinya optimal.
- 5) Kegagalan ketika orang memiliki *self efficacy* tinggi, dampaknya tidak seburuk kalau kegagalan itu terjadi pada orang yang memiliki *self efficacy* rendah.

- 6) Orang yang biasa berhasil sesekali gagal tidak mempengaruhi *self efficacy*.
- b. Pengalaman orang lain (Vicarious Experience)
- Peran vicarious experience terhadap *self efficacy* seseorang sangat dipengaruhi oleh persepsi diri individu tersebut tentang dirinya memiliki kesamaan dengan model. Semakin seseorang merasa dirinya mirip dengan model, maka kesuksesan dan kegagalan model akan semakin mempengaruhi *self efficacy* pada dirinya. Sebaliknya apabila individu merasa dirinya semakin berbeda dengan model, maka *self efficacy* menjadi semakin tidak dipengaruhi oleh perilaku model. Seseorang akan berusaha mencari model yang memiliki kompetensi atau kemampuan yang sesuai dengan dirinya, dengan mengamati perilaku dan cara berpikir model tersebut akan dapat memberi pengetahuan dan pelajaran tentang strategi dalam menghadapi berbagai tuntutan lingkungan.
- c. Persuasi Verbal (Verbal Persuasion)
- Pada persuasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Pengaruh persuasi verbal tidaklah terlalu besar, karena tidak memberikan suatu pengalaman yang dapat langsung dialami atau diamati individu. Dalam kondisi yang menekan dan kegagalan terus menerus, pengaruh sugesti akan cepat lenyap jika mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan.
- d. Keadaan Emosional
- Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi *self efficacy* dibidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas dan stres dapat mengurangi *self efficacy*, namun bisa juga terjadi peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan *self efficacy*. Perubahan tingkah laku dapat terjadi kalau sumber ekspektasi *self efficacy* berubah. Perubahan *self efficacy* banyak dipakai untuk

memperbaiki esuitandan adaptasi tingkah laku orang yang mengalami berbagai masalah.²³

D. Pengertian Mahasantri

Mahasantri berasal dari kata *Maha* yang artinya segalanya, besar atau agung, sedangkan *Santri* mempunyai arti seseorang yang mendalami ilmu agama disuatu lembaga pondok pesantren. Jadi, arti kata *mahasantri* sendiri adalah seseorang yang mendalami ilmu agama di suatu lembaga pondok pesantren yang bernotaben dari mahasiswa. Mahasantri adalah gelar elit yang ada dalam sosio-kultural yang ada di masyarakat. Dengan berbagai pelajaran yang ada dianggap oleh masyarakat sebagai ilmu langit yang belum diterjemahkan ke dalam masyarakat. Karena mereka telah menjadi salah satu mutiara ilmu untuk Indonesia.

Dengan semakin berjalannya waktu sekarang juga mengembangkan istilah baru bagi para calon mutiara ini, yaitu istilah “Mahasantri”. Mahasantri adalah mahasiswa yang mengikuti kuliah seperti biasanya namun santri juga tinggal di asrama atau pondok dengan peraturan yang ada dan berdasarkan agama Islam yang kuat. Mungkin hampir sama, namun seorang mahasantri ini sesuatu yang istimewa di zaman sekarang ini dengan adanya berbagai pilihan di kegemerlapan dunia. Sedangkan pesantren sendiri merupakan lembaga pendidikan Islam yang mulai tumbuh dan berkembang sejak abad ke-15 M, dan penyebaran pesantren pun sangat pesat hingga saat ini.²⁴ Salah satu kelebihan dari mahasantri adalah dengan adanya peraturan pondok atau asrama yang tidak perlu mengekstrak santri sehingga santri dapat hidup dalam ritme yang indah di dalam lingkungan islami. Mahasantri dalam menghafal Al-Qur’an tentu tidak muncul dengan sendirinya tanpa dipengaruhi banyak faktor, faktor ini bisa berasal dari individu itu sendiri, keluarga, dan lingkungan. Pada umumnya otak cerdas bukan satu-satunya jaminan untuk berhasil atau tidaknya dalam menghafal Al-Qur’an, meskipun disadari bahwa otak yang cerdas

²³ *Pengertian Self Efficacy (Keyakinan) dan Aspek-aspek Self Efficacy Menurut Para Ahli*, Artikel Universitas Psikologi, <https://www.universitaspikologi.com/2020/03/pengertian-self-eficacy-keyakinan-dan-aspek-self-eficacy.html?m=1> diakses pada tanggal 05 januari 2022 pukul 22.00 WIB

²⁴ Alimni, *Globalisasi Sebagai Keniscayaan dan Reorientasi Pendidikan Pesantren*, Jurnal At-Ta’lim, XVI:2, (Juli 2017), 3.

merupakan salah satu faktor yang penting dalam menentukan keberhasilan dalam menghafal Al-Qur'an. Akan tetapi, Self Efficacy atau keyakinan diri seseorang yang penting dalam menentukan keberhasilan dalam mencapai cita-citanya.

E. Hasil Penelitian Terdahulu

Secara umum penelitian ini membahas mengenai Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Efficacy Mahasantri di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an An-Nasuchiyyah. Maka dari itu untuk melihat keaslian dari penelitian ini diperlukan adanya penelitian terdahulu atau penelusuran yang dahulu pernah ada. Mengenai permasalahan yang peneliti angkat ada beberapa yang terkait diantaranya sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Saudari Diar Satria Tama Mahasiswi dari Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Tahun 2017 dengan judulnya yakni "Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII G SMPN 9 Bandar Lampung". Dalam penelitian ini saudari Diar Satria Tama ingin mengetahui apakah motivasi belajar dapat ditingkatkan melalui layanan *modeling*. Dan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberi layanan *modeling* pada siswa SMP N 9 Bandar Lampung. Sedangkan penelitian peneliti untuk mengetahui gambaran *self efficacy* sebelum dan sesudah diberi bimbingan kelompok dengan teknik modeling dan gambaran pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan *self efficacy* pada mahasantri.
2. Penelitian Tara Indra Lesmana mahasiswi jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada tahun 2018 dengan judul skripsi "Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 11 Bandar Lampung". Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui bimbingan kelompok dengan teknik modeling dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di SMP Negeri 11 Bandar Lampung. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat

disimpulkan bahwa proses layanan dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik yang dilakukan oleh guru BK di SMP Negeri 11 Bandar Lampung dengan bimbingan kelompok teknik modeling. Setelah dilakukan layanan bimbingan dari beberapa peserta didik dan sudah mengalami perubahan dalam kepercayaan dirinya, seperti percaya akan kemampuan diri sendiri dan lebih menghargai kelebihan diri sendiri, mengganti pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif, meningkatkan rasa percaya diri dengan melawan ketakutan untuk takut gagal, lebih terbuka dan menerima dengan baik setiap pujian-pujian yang di terima. Sedangkan penelitian saya mengarah pada mahasiswa yang mana mereka memiliki peranan ganda dalam mencapai cita-citanya, dan peneliti menjelaskan kecenderungan *self efficacy* mahasiswa yang rendah dan ciri-ciri *self efficacy* yang tinggi.

3. Penelitian yang terakhir yakni dilakukan oleh Rizqi Mardhatillah, mahasiswa jurusan Manajemen Pendidikan Islam, fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul skripsi yakni “Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Di Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Pekanbaru”. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* untuk meningkatkan *self esteem* siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Pekanbaru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self esteem* siswa sebelum diberikan perlakuan dengan bimbingan kelompok teknik modeling mengalami peningkatan dari kategori rendah menjadi tinggi setelah diberikan perlakuan dengan bimbingan kelompok teknik modeling. Perbedaan penelitian Rizqi Mardhatillah dengan penelitian saya pada variabel Y. Variabel Y penelitian Rizqi adalah *self Esteem* sedangkan penelitian saya menggunakan variabel Y *self efficacy*.²⁵

²⁵ Rizqi Mardhatillah, *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Pekanbaru*, Skripsi UIN Riau, 2020.

F. Kerangka Berfikir

Menurut Sugiono, kerangka pemikiran merupakan hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok teknik modeling untuk meningkatkan self efficacy mahasiswa Pondok Pesantren Tahfidzul Qur’an An-Nasuchiyyah yang diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan keyakinan diri atau self efficacy dalam menghafal Al-Qur’an dan sekolah perguruan tinggi atau kuliah. Atas dasar landasan teori diatas maka alur kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 2.1
Kerangka Berfikir



Bagan diatas menjelaskan bahwa cara meningkatkan efikasi diri mahasiswa tidak mudah, setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda. *Self-efficacy* merupakan hal yang penting bagi mahasiswa untuk ke depannya agar

mempunyai keyakinan yang tinggi bahwa mereka mampu berperan ganda (kuliah dan menghafal Al-Qur'an) serta dapat menyelesaikan keduanya. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Penelitian eksperimen digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel (independen/perlakuan) terhadap variabel (dependen/hasil) dalam kondisi yang terkendalikan.

Teknik dalam mengumpulkan data adalah angket. Angket merupakan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dan responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang individu ketahui. Wawancara yang dilakukan yaitu wawancara tidak terstruktur dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap. Dengan adanya angket dan wawancara peneliti memperoleh data yang akurat sehingga dapat mengetahui cara meningkatkan *self-efficacy* pada mahasiswa dengan teknik modeling bimbingan kelompok.

G. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan pada teori yang relevan, belum berdasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Hipotesis dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empiris dengan data.²⁶

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- Ha: Bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* berpengaruh dalam meningkatkan *self efficacy* mahasiswa di PPTQ An-Nasuchiyyah Kudus.
- Ho: Bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* tidak berpengaruh dalam meningkatkan *self efficacy* mahasiswa di PPTQ An-Nasuchiyyah Kudus.

²⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2014), 96