

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada umumnya selalu berintikan bimbingan sebab pendidikan bertujuan agar peserta didik menjadi kreatif, produktif, dan mandiri. Artinya pendidikan berupaya mengembangkan individu anak. Segala aspek diri anak didik harus dikembangkan seperti intelektual, moral, sosial, kognitif dan emosional (Wiilis, 2010: 5).

Sekolah sebagai lembaga formal merupakan wadah atau tempat untuk menyelenggarakan pendidikan. Dalam hal ini sekolah berperan penting untuk melaksanakan tujuan pendidikan itu sendiri sebagaimana yang telah dikatakan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab 1 pasal bahwa “Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Di dalam keseluruhan proses pendidikan kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Dengan belajar seseorang mengalami perubahan

perilaku dalam bentuk pengetahuan, keterampilan nilai dan sikap tertentu. Hal ini sejalan dengan pendapat Mulyati (2005: 5) bahwa “Belajar merupakan suatu usaha sadar individu untuk mencapai tujuan peningkatan diri atau perubahan diri melalui latihan-latihan dan pengulangan-pengulangan dan perubahan yang terjadi bukan karena peristiwa kebetulan”.

Di dalam belajar, terdapat hambatan-hambatan yang dapat mengganggu aktifitas belajar siswa sehingga dapat menyebabkan siswa bermalas-malasan terutama ketika dihadapkan dengan tugas-tugas sekolah, mengeluh ketika guru memberikan tugas dan merasa tugas yang diberikan guru sangat sulit sehingga mereka merasa sulit untuk mengerjakannya. Hal tersebut menandakan bahwa mereka tidak yakin pada kemampuan mereka sendiri. Keyakinan akan kemampuan dirinya sendiri itulah yang disebut efikasi diri.

Keyakinan siswa atas kemampuan diri sendiri merupakan faktor yang pertama dan paling utama menentukan kesuksesan siswa di sekolah. Hal ini dikarenakan siswa yang memiliki efikasi diri tinggi yang memercayai bahwa mereka mampu menguasai tugas-tugas, dan meregulasi cara belajar mereka adalah siswa yang paling mungkin dapat mencapai prestasi di sekolah Papalia,dkk (Anggara, 2016).

Efikasi diri bukanlah ekspektasi dari hasil tindakan seseorang, melainkan efikasi diri merujuk kepada keyakinan diri seseorang. Betapa pun 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 Feist (Anggara, 2016).

Bandura (Ghufron, 2016: 73) mengatakan bahwa “Efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu”. Dengan adanya efikasi diri siswa mempunyai siswa akan mempunyai kekuatan untuk menghadapi berbagai tugas yang harus diselesaikan.

Berdasarkan hasil observasi yang di iringi dengan wawancara penulis terhadap guru bk, masih ditemukan siswa yang memiliki efikasi diri rendah. Hal ini dilihat dari gejala siswa mudah menyerah ketika dihadapkan dengan tugas yang sulit, mengeluh ketika diberikan tugas, kurang antusias dalam belajar, tidak menyukai pelajaran tertentu karena dianggap sulit, dan memiliki prestasi belajar yang rendah.

Penting bagi siswa untuk memiliki efikasi diri yang tinggi dalam belajar, karena jika siswa memiliki efikasi diri yang tinggi maka dapat mendukung pencapaian prestasi belajar yang maksimal. Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi akan lebih lebih aktif dan berani dalam menetapkan tujuan yang ingin mereka capai sedangkan sebaliknya siswa yang memiliki efikasi diri rendah akan cenderung lebih mudah menyerah dan menghindari tugas yang sulit.

Permasalahan yang dialami para siswa di sekolah termasuk efikasi diri sering tidak dapat dihindari, meski dengan pengajaran yang baik sekalipun. Disini perlunya pelayanan bimbingan dan konseling yang luas untuk semua siswa yang mengacu pada keseluruhan perkembangan mereka. Untuk mencapai pendidikan

yang baik tidak terlepas dari peran bimbingan dan konseling yang berfungsi untuk mengoptimalisasikan perkembangan psikologis dan memperlancar studi.

Dalam bimbingan konseling ada beberapa jenis layanan, salah satunya adalah layanan bimbingan kelompok. Menurut Sukardi (2000: 49) layanan bimbingan kelompok merupakan “Layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing atau konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta pertimbangan dalam pengambilan keputusan”. Dalam bimbingan kelompok, suasana kelompok yaitu hubungan dari semua anggota yang terlibat dalam kelompok dapat dimanfaatkan untuk saling menggali informasi, tanggapan, pendapat atau reaksi apapun selama konseling terjadi. Hal ini akan sangat menguntungkan bagi para siswa. Jika situasi dalam bimbingan kelompok yang menyenangkan, maka bukan tidak mungkin para siswa menemukan hal-hal yang baru yang pada akhirnya akan bisa mengatasi permasalahan motivasi belajar yang sedang dihadapinya (Prayitno, 2004: 75).

Melalui bimbingan kelompok dapat diterapkan suatu teknik, yaitu teknik modeling. Modeling adalah “ belajar melalui observasi dengan meniru tingkah laku model (tokoh) yang diamati dan melibatkan proses kognitif” (Komalasari, 2016: 176). Dengan teknik modeling siswa dapat melihat serta mengamati suatu tokoh yang dapat memotivasi sehingga ia dapat meniru tingkah laku model (tokoh) yang diamati. Banyak perilaku manusia dibentuk dan dipelajari melalui model yaitu dengan mengamati dan meniru perilaku orang lain untuk membentuk perilaku baru dalam dirinya.

Secara sederhana prosedur dasar modeling adalah menunjukkan perilaku seseorang atau perilaku beberapa orang kepada subjek yang ditiru. Dengan demikian, efikasi diri atau keyakinan akan kemampuan yang dimiliki individu dapat dikembangkan dengan mengamati serta meniru tingkah laku tokoh yang memiliki efikasi diri tinggi. Dalam hal ini proses modeling dapat dilakukan dengan menggunakan bermacam modeling yaitu *live model* (guru, teman/sahabat, anggota keluarga, dll.), *symbolic model* (tokoh yang dilihat melalui film, video atau media lain), *multiple model* (terjadi dalam kelompok, seorang anggota mengubah sikap dan mempelajari sikap baru setelah mengamati anggota lain bersikap) (komalasari, 2016).

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh bimbingan kelompok teknik modeling terhadap efikasi diri pada siswa kelas X SMA Swasta Katolik St. Petrus Sidikalang Tahun Ajaran 2018/2019”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Permasalahan yang dapat diidentifikasi berkenaan dengan judul penelitian diatas adalah sebagai berikut:

1. Terdapat siswa-siswi yang kurang memiliki efikasi diri
2. Efikasi diri memerlukan program layanan yang bertujuan untuk memperbaiki.
3. Efikasi diri dapat di dikembangkan menggunakan bermacam cara (metode).

4. Salah satu metode yang dapat di prediksi dapat memperbaiki atau mengembangkan efikasi diri adalah memberikan layanan bimbingan konseling, seperti bimbingan kelompok.
5. Layanan bimbingan kelompok dibutuhkan oleh sekolah untuk mengembangkan efikasi diri siswa.

### **1.3 Batasan Masalah**

Melihat permasalahan yang teridentifikasi, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Masalah dalam penelitian ini dibatasi pada Bimbingan Kelompok Teknik Modelling, Efikasi Diri Pada Siswa Kelas X SMA Sw. Katolik St. Petrus Sidikalang T.A 2019/2020. Bimbingan kelompok teknik modeling merupakan variabel yang dilakukan terhadap siswa, dan efikasi diri merupakan variabel yang dilihat perubahannya.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Apakah ada pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik modelling terhadap efikasi diri pada siswa Kelas X SMA Sw. Katolik St. Petrus Sidikalang T.A 2019/2020.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian layanan bimbingan kelompok teknik modelling terhadap efikasi diri pada siswa Kelas X SMA Sw. Katolik St. Petrus Sidikalang T.A 2019/2020.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya tujuan penelitian, maka diharapkan penelitian ini bermanfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini adalah dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dibidang bimbingan dan konseling yang berhubungan dengan layanan bimbingan kelompok dan efikasi diri.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah, hasil penelitian ini sebagai bahan masukan atau pertimbangan untuk menggalakkan program pembinaan efikasi diri siswa disekolah melalui BKP teknik modeling.
- b. Bagi guru BK hasil penelitian ini sebagai bahan informasi untuk meningkatkan efikasi diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok teknik modeling.
- c. Bagi siswa sebagai bahan masukan tentang pentingnya memiliki efikasi diri tinggi.
- d. Bagi peneliti, kegiatan penelitian ini menambah pengetahuan dan keterampilan dalam meningkatkan efikasi diri melalui BKP teknik modeling.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Kajian Teori

##### 2.1.1 Efikasi Diri

###### a. Pengertian

Bandura (Gufhron, 2016: 73) mendefenisikan bahwa “efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu”. Sementara itu Sufirmansyah (2015) mengatakan bahwa “Efikasi diri merupakan bentuk keyakinan yang dimiliki oleh seorang individu untuk dapat menyelesaikan suatu tugas atau mengatasi persoalan secara mandiri, efikasi akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya efikasi akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal”.

Alwisol (Melisa: 2018) menyatakan bahwa “Efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa mampunya individu dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Baron dan Byrne (Gufhron, 2016: 73) mendefenisikan “Efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tujuan dan mengatasi hambatan.

Efikasi diri diyakini sebagai kekuatan yang memiliki kontribusi independen dalam memprediksi performa akademik seseorang, sebagaimana Pajares (Anggara, 2006) mengungkapkan, *“self-efficacy beliefs made a powerful and independent contribution to the prediction of their academic performance”*. Efikasi diri memberi ketahanan dan kekuatan bagi siswa dalam menghadapi situasi sulit, betah berlama-lama untuk menyelesaikan suatu masalah atau tugas sekolah, tidak lekas bosan dan pantang menyerah merupakan ciri yang dapat dilihat dari seorang siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi.

Efikasi diri menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung ketidakpastian, tidak dapat diramalkan, dan sering penuh dengan tekanan. Meskipun efikasi diri memiliki pengaruh sebab-musabab yang besar pada tindakan manusia, efikasi diri bukan merupakan satu-satunya penentu tindakan. Efikasi diri berkombinasi dengan lingkungan, perilaku sebelumnya, dan variabel-variabel personal lain, terutama harapan terhadap hasil untuk menghasilkan perilaku (Gufon, 2016).

Bandura (Mahmudi, 2014) menyatakan bahwa “Efikasi diri dapat diperoleh, dipelajari, dan dikembangkan dari empat sumber informasi. Pada dasarnya, keempat sumber tersebut adalah stimulasi atau kejadian yang dapat memberikan inspirasi atau pembangkit positif untuk berusaha menyelesaikan tugas atau masalah yang dihadapi”. Adapun sumber-sumber efikasi diri tersebut adalah:

1. Hasil yang telah dicapai (*Performance Accomplishment*)

Merupakan sumber informasi efikasi yang paling berpengaruh karena mampu memberikan bukti yang paling nyata tentang kemampuan seseorang untuk mencapai keberhasilan.

2. Pengalaman vikarius/seolah mengalami sendiri (*Vicarious experience*)

Diperoleh melalui model sosial. Efikasi diri akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya efikasi diri akan menurun jika mengamati orang (yang dijadikan figure) yang kemampuannya kira-kira sama dengan kemampuan dirinya

3. Persuasi sosial (*Social persuasion*)

Efikasi diri juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistic dari apa yang dipersuasikan.

4. Keadaan emosi/fisik (*emotional/physiological*),

Keadaan emosi/fisik yang mengikuti suatu kegiatan akan berpengaruh efikasi diri dibidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stress, dapat mengurangi efikasi diri. Namun bisa juga terjadi, peningkatan emosi dalam batas yang tidak berlebihan dapat meningkatkan efikasi diri.

Menurut Bandura (Mahmudi, 2014) karakteristik individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi adalah ketika individu tersebut merasa yakin bahwa

mereka mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas, percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, menanamkan usaha yang kuat dalam apa yang di lakukanya dan meningkatkan usaha saat menghadapi kegagalan, berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan, cepat memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan, dan menghadapi ancaman dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengontrolnya.

Dewi (Mahmudi, 2014), menyimpulkan pendapat-pendapat di atas, bahwa orang yang mempunyai efikasi diri tinggi memiliki ciri-ciri yang selanjutnya dapat dijadikan indikaor efikasi diri yaitu: Memiliki kemampuan diri, Memiliki keyakinan diri (kepercayaan diri), Memiliki kemampuan diri dalam situasi yang berbeda.

Gist dan Mitchell (Gufhron, 2016: 75) mengatakan bahwa efikasi diri dapat membawa pada perilaku yang berbeda diantara individu dengan kemampuan yang sama karena efikasi diri mempengaruhi pilihan, tujuan, pengatasan masalah, dan kegigihan dalam berusaha. Seseorang dengan efikasi diri tinggi percaya bawa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian disekitarnya, sedangkan dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya.

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 Feist, (Anggara, 2016).

Dalam kehidupan sehari-hari, efikasi diri memimpin kita untuk menentukan cita-cita yang menantang dan tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan. Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self-knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari karena efikasi diri yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk didalamnya perkiraan terhadap tantangan yang akan dihadapi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri secara umum adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuannya dalam mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam hidupnya. Efikasi diri secara umum tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa besarnya. Efikasi diri akan mempengaruhi beberapa aspek kognisi dan perilaku seseorang. Oleh karena itu, perilaku satu individu akan berbeda dengan individu yang lain.

## b. Dimensi efikasi diri

Menurut Bandura (Ghufron, 2016: 80), “Efikasi diri pada tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan individu yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut ini adalah tiga dimensi tersebut”.

### 1. Dimensi Tingkat (Level)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang atau bahkan meliputi tugas-tugas paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada diluar batas kemampuan yang dirasakannya.

### 2. Dimensi Kekuatan (*Strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

### 3. Dimensi Generalisasi (*Generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

#### c. Faktor-Faktor Perkembangan Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan unsur kepribadian yang berkembang melalui pengamatan-pengamatan individu terhadap akibat tindakannya dalam situasi tertentu. persepsi seseorang mengenai dirinya dibentuk selama hidupnya melalui *reward* dan *punishment* dari orang-orang disekitarnya. Unsur penguat (*reward* dan *punishment*) lama kelamaan dihayati sehingga terbentuk pengertian dan keyakinan mengenai kemampuan diri.

Bandura (Guhfron, 2016: 77) mengatakan bahwa “Persepsi terhadap efikasi diri pada setiap individu berkembang dari pencapaian secara berangsur-angsur akan kemampuan dan pengalaman tertentu secara terus-menerus”. Kemampuan memersepsikan secara kognitif terhadap kemampuan yang dimiliki memunculkan keyakinan atau kemantapan diri yang akan digunakan sebagai landasan bagi individu untuk berusaha semaksimal mungkin mencapai target yang telah ditetapkan, efikasi diri dapat ditumbuhkan melalui empat sumber informasi utama. Berikut ini adalah sumber informasi menurut Bandura (Guhfron, 2016: 77).

### 1. Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experience*)

Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan efikasi diri individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya. Setelah efikasi yang kuat berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang. Bahkan kemudian kegagalan diatasi dengan usaha-usaha tertentu yang dapat memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan lewat pengalaman bahwa hambatan tersulit pun dapat diatasi melalui usaha yang terus menerus.

### 2. Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experience*)

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukan.

### 3. 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. Menurut Bandura (Gufhron 2016: 79) "Pengaruh persuasi verbal tidaklah terlalu besar karena tidak memberikan

suatu pengalaman yang dapat langsung diamati individu. Dalam kondisi yang menekan dan kegagalan terus menerus, pengaruh sugesti akan cepat lenyap jika mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan”.

#### 4. Kondisi Fisiologis (*Physiological State*)

Individu akan mendasarkan informasi mengenai kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuannya. Ketegangan fisik dalam situasi menekan dipandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu melemahkan performansi kerja individu.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama, yaitu pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengalaman orang lain (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), dan kondisi fisiologis (*physiological state*).

### 2.1.2 Bimbingan Kelompok

#### a. Pengertian Bimbingan

Menurut Walgito (2010: 7) “bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu untuk menghindari atau mengatasi kesulitan kesulitan didalam kehidupannya sehingga individu atau sekumpulan individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya”. Miller (Willis, 2010: 13) mengemukakan defenisi bimbingan sebagai berikut (terjemahan):

“Bimbingan adalah proses bantuan terhadap individu untuk mencapai pemahaman

diri dan pengarahan diri yang dibutuhkan bagi penyesuaian diri secara baik dan maksimum di sekolah, keluarga dan masyarakat.”

Arthur (Willis, 2010: 11) mengatakan bahwa “dalam proses bimbingan ada dua orang yakni pembimbing dan yang dibimbing, pembimbing membantu orang yang di bimbing sehingga mampu membuat pilihan-pilihan, menyesuaikan diri, dan memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya”. Masalahnya adalah bahwa pilihan-pilihan di dalam kehidupan di masyarakat amat banyak, dan persaingan untuk memilih yang terbaik juga amat ketat. Karena itu diperlukan kecakapan dalam memilih yang terbaik sesuai dengan prinsip ajaran agama, peraturan negara dan masyarakat. Misalnya murid di sekolah tidak sembarang mengambil budaya barat yang tidak sopan, tidak cocok menurut nilai-nilai yang berlaku di negara kita.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pengertian bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seseorang yang ahli kepada seseorang yang memerlukan bantuan untuk mengarahkan dirinya dalam mengembangkan potensi yang ia miliki.

#### **b. Pengertian Kelompok**

Manusia sebagai makhluk sosial dimanapun ia berada, dibelahan dunia manapun, dan dari kebudayaan apa saja membutuhkan kelompok sebagai sarana menyalurkan hajat-hajat sosialnya, mengembangkan kemampuan pribadi, bersosialisasi, serta sebagai bagian dari proses aktualisasi diri secara penuh (Hartinah, 2009). Secara umum, kelompok sering diartikan sebagai kumpulan beberapa orang yang memiliki norma dan tujuan tertentu, memiliki ikatan batin

antara satu dengan yang lain, serta meski bukan resmi, tapi memiliki unsur kepemimpinan di dalamnya.

Balles (Hartinah, 2009: 22) mengatakan bahwa kelompok adalah “Jumlah individu yang berinteraksi dengan sesamanya secara tatap muka atau serangkaian pertemuan, dimana masing-masing anggota saling menerima impresi atau persepsi anggota lain dalam suatu waktu tertentu dan menimbulkan pertanyaan-pertanyaan kemudian, yang membuat masing-masing anggota berreaksi sebagai reaksi individual”.

Mills (Hartinah, 2009: 23) mengatakan bahwa kelompok adalah “suatu unit yang terdiri atas dua orang atau lebih dan berada pada satu kelompok untuk satu tujuan dan mereka mempertimbangkan bahwa kontaknya mempunyai arti”.

Dapat disimpulkan bahwa kelompok merupakan kumpulan dua atau lebih individu yang saling berinteraksi satu sama lain dan memiliki suatu kepentingan dan tujuan bersama.

### **c. Pengertian Bimbingan Kelompok**

Bimbingan Kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Gazda (Prayitno, 2004: 309) mengemukakan bahwa layanan bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional dan sosial.

Hartinah (2009: 6) mengatakan “Bimbingan Kelompok adalah suatu kegiatan bimbingan yang diberikan kepada individu yang mengalami masalah yang sama”. Pengertian tersebut tidak secara langsung dan sengaja memanfaatkan dinamika kelompok yang tumbuh didalam kelompok tersebut membantu individu –individu yang bersangkutan”. Nurihsan (2014: 23) mengatakan bahwa “bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok”. Selanjutnya dijelaskan bahwa bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial. Bimbingan kelompok dilaksanakan dalam tiga kelompok, yaitu kelompok kecil (2-6 orang), kelompok sedang (7-12 orang), dan kelompok besar (20-40 orang). Pemberian informasi dalam bimbingan kelompok terutama dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman tentang kenyataan, aturan-aturan dalam kehidupan, dan cara-cara yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan tugas serta meraih masa depan dalam studi, karir ataupun kehidupan. Aktivitas kelompok diarahkan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri dan pemahaman lingkungan, penyesuaian diri, serta pengembangan diri.

#### **d. Tujuan Bimbingan Kelompok**

Tujuan bimbingan kelompok yang dikemukakan oleh (Prayitno, 1995: 178) meliputi delapan, yaitu 1) Mampu berbicara di depan orang banyak, 2) Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak, 3) Belajar menghargai pendapat orang lain, 4) Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya, 5) Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif),

6) Dapat bertenggang rasa, 7) Menjadi akrab satu sama lainnya, 8) Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Kalau dianalisis, khususnya dalam kaitannya dengan unsur kelompok keempat unsur yang membentuk kelompok, maka dapat diketahui bahwa tujuan yang hendak dicapai oleh kelompok tersebut ialah menerima informasi. Lebih jauh, informasi itu akan dipergunakan untuk menyusun rencana, atau untuk keperluan lain yang relevan dengan informasi yang diberikan (Prayitno, 2004: 310).

Binnet (Romlah, 2006) mengemukakan tujuan bimbingan kelompok sebagai berikut: 1) memberikan kesempatan kepada siswa belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial, 2) memberikan layanan-layanan penyembuhan, 3) untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan secara lebih ekonomis dan efektif dari pada melalui kegiatan individual, 4) untuk melaksanakan layanan konseling individual secara efektif.

Dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah untuk saling berbagi informasi yang dibutuhkan dengan cara mengeluarkan pendapat masing-masing, terutama saling memberikan masukan terhadap suatu permasalahan yang ditemukan dalam kelompok supaya dapat dipecahkan bersama lewat penyampaian pendapat setiap anggota sehingga dapat tercapai tujuan yang diharapkan.

#### e. Asas bimbingan kelompok

Asas adalah hal yang harus dipedomani. Asas-asas yang ada dalam layanan bimbingan kelompok mengandung arti hal atau prinsip yang harus diikuti di dalam melaksanakan bimbingan kelompok. Adapun asas-asas di dalam bimbingan kelompok menurut Prayitno (Nursalim, 2015: 24) diantaranya adalah sebagai berikut :

- 1) Asas kerahasiaan; Para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.
- 2) Asas keterbukaan; Para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang yang dirasakan dan dipikirkannyatanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.
- 3) Asas kesukarelaan; Semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.
- 4) Asas kenormatifan; Semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.

#### f. Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Suatu proses layanan sangat ditentukan pada tahapan-tahapan yang harus dilalui sehingga akan terarah, runtut, dan tepat pada sasaran. Tahap-tahap bimbingan kelompok ada empat tahap, yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran”. Dijelaskan oleh Prayitno (Meiske, 2017) sebagai berikut:

## 1. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok ini. Jika ada masalah dalam proses pelaksanaannya, mereka akan mengerti bagaimana cara menyelesaikannya. Asas kerahasiaan juga disampaikan kepada seluruh anggota agar orang lain tidak mengetahui permasalahan yang terjadi pada mereka.

## 2. Tahap Peralihan

Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Ada kalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Ada kalanya juga jembatan itu ditempuh dengan susah payah, artinya para anggota kelompok enggan memasuki tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, yaitu tahap ketiga. Dalam keadaan seperti ini pemimpin kelompok, dengan gaya kepemimpinannya yang khas, membawa para anggota meniti jembatan itu dengan selamat.

### 3. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur proses kegiatan yang sabar dan terbuka, aktif akan tetapi tidak banyak bicara, dan memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan agar dapat terungkapnya masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok. Selain itu dapat terbahasnya masalah yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas serta ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan baik yang menyangkut unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan.

### 4. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai seyogyanya mendorong kelompok itu harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh. Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan. Setelah kegiatan kelompok memasuki pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota

kelompok mampu menerapkan hal-hal yang mereka pelajari dalam suasana kelompok, pada kehidupan nyata mereka sehari-hari.

### 2.1.3 Modeling

#### a. Pengertian Modelling

Menurut Yulianto (2017) Modeling merupakan observasi permodelan, mengobservasi seseorang lainnya sehingga seseorang tersebut membentuk ide dan tingkah laku, kemudian dijelaskan sebagai panduan untuk bertindak. Komalasari (2016: 176) mengemukakan beberapa macam modeling yaitu, pertama penokohan nyata (*live model*) seperti: terapis, guru, anggota keluarga atau tokoh yang dikagumi dijadikan model oleh konseli, kedua penokohan simbolik (*symbolic model*) seperti : tokoh yang dilihat melalui film, video atau media lain, ketiga penokohan ganda (*multiple model*) seperti : terjadi dalam kelompok, seorang anggota mengubah sikap dan mempelajari sikap baru setelah mengamati anggota lain bersikap.

#### b. Proses penting Penerapan modeling

Menurut komalasari (2016: 177) ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam proses penting menerapkan modeling yaitu:

1. Perhatian harus fokus pada model. Proses ini dipengaruhi asosiasi pengamat dengan model, sifat model atraktif, arti penting tingkah laku yang diamati bagi sipengamat.
2. Representasi, yaitu tingkah laku yang akan ditiru harus disimbolisasi dalam ingatan. Baik bentuk verbal maupun gambar dan imajinasi. Verbal memungkinkan orang mengevaluasi secara verbal tingkah laku

yang diamati, mana yang dibuang dan mana yang coba lakukan.

Imajinasi memungkinkan dilakukan latihan simbolik dalam pikiran.

3. Peniruan tingkah laku model, yaitu bagaimana melakukannya? Apa yang harus dikerjakan? Apakah sudah benar? Hasil lebih pada pencapaian tujuan belajar dan efikasi pembelajar.
4. Motivasi dan penguatan. Motivasi tinggi untuk melakukan tingkah laku model membuat belajar menjadi efektif. Imitasi lebih kuat pada tingkah laku yang diberi penguatan daripada hukum.

Komalasari (2016: 177) juga mengemukakan Hal yang perlu diperhatikan dalam penerapan modeling (penokohan) yaitu: Ciri model seperti; usia, status sosial, jenis kelamin, keramahan, dan kemampuan, penting dalam meningkatkan imitasi, Anak lebih senang meniru model seusianya daripada model dewasa, Anak cenderung meniru model yang standar prestasinya dalam jangkauannya, Anak cenderung mengimitasi orang tuanya yang hangat dan terbuka. Gadis lebih mengimitasi ibunya.

### **c. Prinsip-prinsip modeling**

Menurut komalasari (2016: 178) ada beberapa prinsip modeling yaitu:

1. Belajar bisa diperoleh melalui pengalaman langsung dan bisa tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekuensinya.
2. Kecakapan sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model yang ada.

3. Reaksi-reaksi emosional yang terganggu bisa dihapus dengan mengamati oranglain yang mendekati objek 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 model sangat berarti.
6. Individu mengamati seorang model dan dikuatkan untuk mencontoh tingkah laku model.
7. Modeling dapat dilakukan dengan model simbol melalui film dan alat visual lain.
8. Pada konseling kelompok terjadi model ganda karena peserta bebas meniru perilaku pemimpin kelompok atau peserta lain.
9. Prosedur modeling menggunakan berbagai teknik dasar modifikasi perilaku.

#### **d. Langkah-langkah modeling**

Adapun langkah-langkah modeling dijelaskan oleh Lutfifauzan (Mandala, 2013) yaitu:

1. Menetapkan bentuk penokohan (*live model, simbolik model, multiple model*).
2. 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 anak-anak.
3. Bila mungkin gunakan lebih dari satu model.

4. Kompleksitas perilaku yang dimodelkan harus sesuai dengan tingkat perilaku konseli.
5. Kombinasikan modeling dengan aturan, instruksi, behavioral 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 realistis.
10. Melakukan pemodelan dimana tokoh menunjukkan perilaku yang menimbulkan rasa takut bagi konseli (dengan sikap manis, perhatian, bahasa yang lembut dan perilaku yang menyenangkan konseli).

Tingkah laku yang dimodifikasi dengan *modeling* adalah agresif, merokok, membolos, tidak yakin akan kemampuan yang ia miliki dalam melakukan suatu tugas maupun tindakan, tidak mengerjakan tugas, terlambat masuk sekolah, berbicara sembarangan (nyelutuk), meminjam barang teman tanpa izin, fobia dan takut.

### e. Pengaruh modeling

Menurut Komalasari (2016: 178) ada beberapa pengaruh modeling yaitu:

1. Pengembalian respon atau keterampilan baru dan memperlihatkankannya dalam perilaku baru.
2. Hilangnya respon takut setelah melihat tokoh melakukan sesuatu yang menimbulkan rasa takut konseli, tidak berakibat buruk bahkan berakibat positif.
3. Melalui pengamatan terhadap tokoh, seseorang terdorong untuk melakukan sesuatu yang mungkin sudah diketahui atau dipelajari dan tidak ada hambatan.

### 2.2 Kerangka Konseptual

Efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Dalam kehidupan sehari-hari, efikasi diri memimpin untuk menentukan cita-cita yang menantang dan tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi mempunyai keyakinan bahwa mereka mampu berperilaku tertentu untuk dapat mencapai hasil yang diinginkan.

Mereka lebih giat dan tekun dalam berusaha dan mengatasi kesulitan serta mampu menggerakkan tenaga yang besar untuk mengatasi tantangan.

Bagi seorang siswa, efikasi diri memegang peranan penting karena akan berpengaruh pada sikap siswa dalam menghadapi suatu masalah, kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru serta kemampuan siswa meraih prestasi akademik di sekolah. Untuk mengembangkan

efikasi diri pada siswa yaitu dapat dilakukan dengan layanan bimbingan konseling yaitu bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan yang ada dalam bimbingan konseling yaitu suatu pemberian bantuan kepada sekelompok individu untuk membantu mengatasi masalah dan membimbing kelompok untuk mandiri dan bertanggung jawab. Adapun tahap-tahap bimbingan kelompok adalah tahap pembentukan, peralihan, tahap kegiatan dan pengakhiran.

Melalui bimbingan kelompok dapat diterapkan suatu teknik, seperti teknik modeling. Modeling merupakan belajar melalui observasi dengan meniru tingkah laku model (tokoh) yang diamati dan melibatkan proses kognitif. Langkah-langkah di dalam menerapkan modeling meliputi 10 langkah sebagaimana telah dikemukakan pada bagian teori bab II. Bimbingan kelompok teknik modeling dipandang mampu mengembangkan efikasi diri siswa, oleh karena di dalam bimbingan kelompok teknik modeling tersebut, siswa menjadi memahami bahwa orang/tokoh yang mempunyai efikasi diri tinggi akan mendukung pikiran, perasaan dan perilaku yang menjadi teraktualisasi.

Bandura (Mahmudi, 2014) mengatakan bahwa karakteristik individu yang memiliki efikasi diri tinggi adalah ketika individu tersebut merasa yakin mereka mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas, percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, menanamkan usaha saat menghadapi kegagalan, berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan, cepat

memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan, dan menghadapi ancaman dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengontrolnya.

Tingkah laku yang dimodifikasi dengan modeling adalah tidak yakin akan kemampuan yang ia miliki dalam mengerjakan tugas, mudah menyerah, tidak peduli dan menghindari tugas yang sulit. Kerangka berfikir penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



### 2.3 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pembatasan dan rumusan masalah, maka hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah: “Ada pengaruh pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Terhadap Efikasi Diri Pada Siswa SMA Swasta Katolik St. Petrus Sidikalang Tahun Ajaran 2018/2019.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan di dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif, yaitu “suatu tindakan yang dirancang untuk menyelidiki prosedur ilmiah, menggunakan metode tertentu, untuk memperoleh jawaban atas pertanyaan penelitian melalui data yang dikumpulkan”. (Menanti, 2017: 28).

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test post-test*, yaitu dengan melakukan tes sebelum eksperimen (O1) dan melakukan tes sesudah eksperimen (O2). (Arikunto, 2010: 124) Adapun polanya sebagai berikut:

$$O_1 \text{ X } O_2$$

Di dalam desain tersebut, observasi dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum eksperimen (pemberian perlakuan) dan sesudah eksperimen.

O1 = Observasi dilakukan sebelum eksperimen (*pre-test*)

X = Perlakuan bimbingan kelompok teknik modeling

O2 = Observasi setelah eksperimen (*post-test*)

Desain penelitian diatas menggunakan validitas internal dan validitas eksternal (Sarwono, 2006: 72) sebagai berikut:

1. Validitas internal

Validitas internal dilakukan dengan mengontrol hal-hal sebagai berikut:

A. Karakteristik subjek

1) Usia

Subjek yang diteliti dalam penelitian ini yaitu siswa yang duduk dikelas X yang ber usia 14-15 tahun.

2) Tidak memiliki cacat fisik

Siswa yang diteliti tidak memiliki cacat fisik yang dapat mempengaruhi perkembangan efikasi dirinya.

B. Mortalitas (Hilangnya Subjek)

Agar subjek penelitian tidak ada yang hilang atau berhenti pada penelitian, maka dilakukan perjanjian kepada subjek agar bersedia mengikuti kegiatan BKP secara penuh hingga penelitian selesai

C. Instrumentasi

Skoring atau pemberian skor terhadap instrumen pengumpulan data dilakukan secara objektif menggunakan skala likert.

D. Testing

Testing dilakukan dengan mendiskualifikasi skor *pre-test* yang ekstrim atau memilih nilai/skor yang umum terendah.

E. Kematangan

Penelitian ini dilakukan dengan eksperimen jangka waktu yang tidak terlalu lama yaitu 2 bulan .

2. Validitas eksternal

A. Dampak reaktif suatu testing

Jika peneliti menggunakan kegiatan *pre-test* yang dapat mempengaruhi para responden yang sedang diteliti dalam suatu penelitian eksperimental, maka dampak perlakuan dapat dipengaruhi oleh sebagian kegiatan *pre test* tersebut.

B. Efek reaktif pengaturan eksperimen

Peneliti secara sengaja atau tidak sengaja dapat menciptakan suatu kondisi yang bersifat dibuat buat untuk membatasi kemungkinan hasil penelitian yang dapat digeneralisasi dalam pengujian suatu perlakuan yang bukan eksperimen.

C. Inferensi perlakuan jamak

Peneliti memberikan perlakuan secara bersamaan kepada para responden dimana perlakuan tersebut dapat berupa perlakuan eksperimental maupun non eksperimental sehingga dapat menyebabkan dampak perlakuan tersebut berkurang.

Adapun langkah-langkah dalam melakukan penelitian sebagai berikut:

- a. Melakukan *pre-test* dengan membagikan angket kepada peserta didik sebelum melakukan layanan bimbingan kelompok
- b. Menganalisis hasil *pre-test* angket yang telah dibagikan kepada peserta didik

c. Melakukan layanan bimbingan kelompok sebanyak 4 kali pertemuan dengan topik yang akan disampaikan dengan pembahasan yang berbeda pada setiap pertemuan sesuai dengan rencana pelaksanaan layanan (RPL).

a) Pertemuan BKP 1

- a. Membangun hubungan dan kedekatan serta keterbukaan antara klien dengan konselor/peneliti
- b. Memberikan layanan bimbingan kelompok dengan topik pengantar /pendahuluan sebagai berikut:
  - 1) Pengertian efikasi diri
  - 2) Perkembangan efikasi diri
  - 3) Aspek-aspek efikasi diri
  - 4) Karakteristik individu yang memiliki efikasi diri tinggi

b) Pertemuan BKP II :

- a. Memberikan layanan bimbingan kelompok topik level(tingkat kesulitan tugas) dengan teknik modeling
- b. Melalui teknik modeling siswa diberikan video yang berisi tentang efikasi diri seseorang

c. Siswa di suruh mengidentifikasi tokoh yang memiliki efikasi diri tinggi dalam mengatasi kesulitan yang dihadapi dalam video tersebut

d. Konselor/peneliti memberikan penguatan terhadap tingkah laku tokoh yang diperhatikan anggota kelompok/siswa.

c) Pertemuan BKP III:

- a. Memberikan layanan BKP dengan topik Strength (kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya) dengan teknik modeling
- b. Siswa mengidentifikasi kembali tokoh yang ada dalam video bagaimana tokoh tersebut yakin mengenai kemampuannya.
- c. Konselor/peneliti memberikan penguatan terhadap tingkah laku tokoh yang diperhatikan anggota kelompok/siswa.

d) Pertemuan BKP IV:

- a. Memberikan layanan BKP dengan topik Generality (luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya)
- b. Siswa mengidentifikasi tokoh yang ada dalam video bagaimana tingkah laku tokoh tersebut mengenai kemampuannya.
- c. Siswa/anggota kelompok memberikan kesimpulan bagaimana mengembangkan efikasi diri mereka melalui video yang mereka tonton.

d. Melakukan *post-test* dengan cara membagikan skala kembali setelah diberikan layanan bimbingan kelompok

e. Menganalisis hasil *post-test* untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada efikasi diri siswa

f. Menganalisis hasil *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perubahan yang terjadi dari hasil perlakuan.

### 3.2 Populasi dan sampel

#### a. Populasi

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X IPS 4 SMA Swasta St. Petrus Sidikalang yang berjumlah 36 orang siswa.

#### b. Sampel

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 orang siswa yang memiliki efikasi diri rendah, dapat diketahui dengan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan ciri-ciri yang dimiliki sesuai dengan tujuan penelitian yaitu, siswa yang memiliki efikasi diri rendah, ini diperoleh dari hasil *pre-test* yang menggunakan skala efikasi diri.

### 3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu, variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Adapun yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok teknik modeling dan variabel terikat adalah efikasi diri. Definisi operasional masing –masing variabel di dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bimbingan kelompok teknik modeling adalah layanan yang dilakukan oleh guru BK/calon guru BK dalam suasana kelompok kepada siswa SMA Swasta Katolik St. Petrus dalam bentuk modeling (mengobservasi suatu tokoh/model) dalam bentuk yang kemudian dapat membantu peserta dalam menemukan efikasi diri (keyakinan) dan meningkatkannya menjadi lebih baik (tinggi).

2. Efikasi diri adalah keyakinan siswa mengenai kemampuan-kemampuannya untuk melakukan tugas maupun tindakan dalam mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam hidupnya untuk mencapai hasil tertentu, efikasi diri pada tiap individu akan berbeda antara satu dengan individu yang lainnya berdasarkan tiga dimensi efikasi diri yaitu dimensi tingkat (*level*), dimensi kekuatan (*strength*), dan dimensi generalisasi (*generality*).

### 3.4 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data efikasi diri dilakukan melalui skala yang dijalankan kepada siswa. Skala merupakan sebuah acuan yang digunakan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam satuan alat ukur, dengan menggunakan skala, maka alat ukur yang digunakan akan menghasilkan data kuantitatif. Skala efikasi diri yang digunakan adalah skala efikasi diri tertutup dengan empat tingkat pilihan jawaban. Skor yang diberikan pada skala efikasi diri pernyataan positif (*favourable*) sebagai berikut: Jawaban sangat sesuai (SS) diberi skor empat, sesuai (S) diberi skor tiga, tidak sesuai (TS) diberi skor dua, dan sangat tidak sesuai (STS) diberi skor satu. Pernyataan negatif (*unfavourable*) sebagai berikut Sangat sesuai (SS) diberi skor satu, sesuai (S) diberi skor dua, tidak sesuai (TS) diberi skor tiga, sangat tidak sesuai (STS) diberi skor empat.

Tabel 3.1 Pemberian Skor skala

Pernyataan Positif ( <i>favourable</i> )		Pernyataan Negatif ( <i>unfavourable</i> )	
Keterangan	Skor	Keterangan	Skor
Sangat sesuai	4	Sangat sesuai	1
Sesuai	3	Sesuai	2
Tidak sesuai	2	Tidak sesuai	3
Sangat tidak sesuai	1	Sangat tidak sesuai	4

Adapun kisi-kisi skala efikasi diri siswa disusun dari aspek efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (Ghufron, 2016: 80), dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.2 Kisi-kisi Skala Efikasi Diri Sebelum Uji Coba

Variabel	Indikator	Deskriptor	Nomor item		Jumlah
			Positif	Negatif	
Efikasi diri	Level (tingkat kesulitan tugas)	1. Pilihan tugas yang sulit-ringan (mudah, sedang, sulit)	1, 10	2, 11	4
		2. Perasaan mampu-tidak mampu atas tugas yang sulit	4, 15, 30	12, 31	5
		3. Mendekat-menghidari tugas-tugas yang dirasakan hampir diluar kemampuan	5, 28, 29	14	4

	Strength (keyakinan individu melakukan tindakan untuk menyelesaikan tugasnya)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keyakinan mampu menyelesaikan tugas yang mudah-sulit (optimis-pesimis)</li> <li>2. Keyakinan mampu menyelesaikan tugas yang rutin (bervariasi)</li> <li>3. Keyakinan mampu menyelesaikan tugas yang mengandung tantangan</li> </ol>	13, 43	26, 27	4
	Generality (luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keyakinan akan kemampuan yang dimiliki</li> <li>2. Kebertahanan (komitmen) keyakinan akan kemampuan pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung</li> <li>3. Kebertahanan atas keberhasilan usaha atas tugas yang menantang</li> </ol>	9, 21	8, 20	4
			22, 23, 33	34, 35	5
			36, 38	24, 37	4

		4. Kebertahanan (kegigihan) menyelesaikan tugas-tugas	3, 40, 41	39, 42	5
	Total		24	18	43

### 3.5 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Sebelum dilakukan penelitian, maka terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas alat ukur.

#### 1) Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. Uji validitas ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisa data dan koefisien *product moment* yang dikemukakan oleh Pearson (Arikunto, 2010), yaitu:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2) (N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = Koefisien Korelasi

X = Skor responden untuk tiap responden dari seluruh item

Y = Total skor tiap responden dari seluruh item

$\sum x$  = Jumlah produk skor X

$\Sigma Y$  = Jumlah produk skor Y

N = Jumlah sampel ( Responden)

## 2) Uji Reliabilitas

Menurut Arikunto (2010: 221) “ Reliabilitas adalah untuk menunjukkan sejauh mana suatu hasil pengukuran relatif konsisten apabila alat ukur itu digunakan berulang kali”. Untuk mencari reliabilitas skala digunakan rumus Alpha, dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{k}{(k-1)} \left\{ 1 - \frac{\Sigma ab^2}{\sigma^2 t} \right\}$$

(Arikunto, 2010: 238)

Keterangan :

$r_{11}$  = reliabilitas instrumen

K = banyaknya butir soal

$\Sigma ab^2$  = jumlah varians butir

$\sigma^2 t$  = varians total

Untuk mencari varinas butir digunakan rumus :

$$\sigma^2 t = \frac{\Sigma X_t^2 - (\Sigma X)^2}{N}$$

(Arikunto, 2010: 239)

Keterangan :

N = banyak sampel

$X_i$  = skor butir skala ke i

$X_t$  = skor total

Untuk mencari varians total digunakan rumus :

$$\sigma_t^2 = \frac{\sum Y_i^2 - (\sum X_t)^2}{N}$$

(Arikunto, 2010: 240)

Keterangan :

N = banyak sampel

$X_{Yi}$  = banyaknya skor total subjek

$X_{Yt^2}$  = jumlah kuadrat skor total subjek

Untuk kriteria reliabilitas skala jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan taraf signifikan ( $\alpha = 0,05$ ) maka skala dianggap *reliabel* . Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka skala dianggap tidak memiliki *reliabel*.

### 3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data statistik non parametrik, yaitu menggunakan uji satu pihak tes rangking bertanda *wilcoxon* yang dikemukakan oleh Siegel dan Jr (Sudjana, 2002: 115). Uji *wilcoxon* untuk melihat pengaruh bimbingan kelompok teknik modeling terhadap efikasi diri siswa .

Uji *wilcoxon*, digunakan dengan pertimbangan bahwa sampel penelitian berukuran kecil. Cara yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Harga mutlak yang terkecil diberi nomor urut atau peringkat 1, harga mutlak selisih berikutnya diberi nomor urut 2, dan akhirnya harga mutlaknya sama besar, untuk nomor urut diambil rata-ratanya.
2. Untuk tiap nomor urut diberikan pula tanda yang didapat dari selisih ( X-Y).
3. Menghitung jumlah nomor urut yang bertanda positif dan jumlah yang bertanda negatif.
4. Untuk jumlah nomor urut yang didapati di c), diambil jumlah harga yang mutlaknya paling kecil. Sebutlah jumlah ini sama dengan J. Jumlah J inilah yang dipakai untuk menguji hipotesis:

$H_0$  : Jika  $J_{hitung} > J_{tabel}$  tidak terdapat pengaruh perlakuan pertimbangan moral

$H_a$  : jika  $J_{hitung} < J_{tabel}$  terdapat pengaruh perlakuan pertimbangan moral

Untuk menguji hipotesis di atas dengan taraf nyata  $\alpha=0,01$  atau  $\alpha= 0,05$ , di bandingkan J yang diperoleh dari daftar tabel uji *wilcoxon*, maka  $H_0$  ditolak dan sebaliknya, apabila J dari perhitungannya lebih besar dari J daftar tabel uji *wilcoxon* maka  $H_0$  diterima.

### 3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kelas X IPS 4 di SMA Swasta Katolik St. Petrus Sidikalang Tahun Ajaran 2019/2020. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli- September 2019.