

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kampus merupakan tempat berlangsungnya kegiatan proses belajar mengajar dan berbagai kegiatan administrasi. Sebagai sarana pendidikan, kampus sebagai penyalur informasi yang dibutuhkan mahasiswa untuk menambah pengetahuan dan keterampilan melalui berbagai kegiatan yang dilaksanakan baik dibidang akademik maupun non akademik. Kegiatan akademik ini melibatkan interaksi antara dosen dengan mahasiswa. Dosen memfasilitasi mahasiswa dalam mencapai tujuan belajarnya dan mahasiswa melakukan proses pembelajaran guna mendapatkan prestasi akademik yang memuaskan.

Mahasiswa sangat rentang mengalami masalah. Berbagai tuntutan tugas perkuliahan di kampus dan tuntutan kehidupan di luar kampus sering menjebak mahasiswa untuk mengalami masalah, baik masalah dalam bidang belajar atau akademik maupun masalah dalam aspek pribadi, sosial dan juga karier atau non-akademik. Berdasarkan hasil bacaan dari literatur yang ada masalah akademik yang biasa dialami mahasiswa seperti rendahnya minat dan motivasi belajar, kurangnya penyesuaian akademik, melakukan prokrastinasi akademik, kurang percaya diri saat tampil dan menyampaikan pendapat saat berdiskusi serta tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen. Permasalahan akademik yang dialami mahasiswa ini tidak terlepas dari faktor internal dan eksternal dimana kedua faktor ini biasanya saling mempengaruhi (Sedanayasa, 2011:11).

Diperlukan upaya sungguh-sungguh untuk mencapai sebuah perubahan dalam belajar yang mengarah pada suatu tujuan dengan memperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhinya. Begitu halnya dengan mahasiswa yang selayaknya memiliki kesiapan diri untuk menjalankan tugas dan tanggung jawab akademiknya. Kesiapan diri ini dipengaruhi oleh keyakinan akan kemampuannya menjadi seorang mahasiswa. Bandura (1997) dalam Sopiyan (2011: 292) menyebutkan keyakinan akan kemampuan diri ini merupakan bagian dari konsep *self efficacy*.

Tingkat *self efficacy* mahasiswa mampu memengaruhi proses dan hasil pembelajaran mahasiswa dalam perkuliahan. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi memiliki keyakinan yang kuat untuk mampu melaksanakan dan menyelesaikan tugas untuk mencapai tujuan akademiknya dengan maksimal. Park dan Kim (2006) dalam Dwitanyanov et al. (2010: 135) mengatakan *self efficacy* sangat penting bagi pelajar untuk mengontrol motivasi mencapai harapan-harapan akademik.

Hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan peneliti pada bulan September 2019 terhadap 20 (dua puluh) orang mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami permasalahan belajar. Mahasiswa ini terdiri dari 10 (sepuluh) mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling, 1 (satu) mahasiswa Program Studi Bahasa Inggris, 7 (tujuh) mahasiswa program studi Penjaskesrek, dan 2 (dua) mahasiswa program studi PAUD.

Tiga mahasiswa mengeluh dengan materi perkuliahan yang dianggap sulit karena dirasakan berbeda dengan materi pada jenjang pendidikan sebelumnya.

Mahasiswa dituntut untuk aktif dalam proses perkuliahan dengan kemauan mencari dan mempelajari berbagai literatur yang berkaitan dengan mata kuliah yang ada. Hal ini membuat mereka terbebani yang mengakibatkan mereka malas dan tidak tertarik membaca. Ketiga mahasiswa ini juga mengeluh dengan metode dosen dalam membawakan materi perkuliahan yang dianggap tidak menarik, sehingga mereka bosan dan lebih tertarik berbincang dengan teman dan bermain sosial media. Pada akhirnya hal ini membuat mereka tidak termotivasi belajar.

Lima mahasiswa mengeluh dengan penugasan yang diberikan oleh dosen. Mereka mengatakan sebagian besar tugas yang diberikan terlalu sulit, pada umumnya berbentuk analisis dan makalah. Sebagian besar dari mereka mengatakan tugas yang diberikan pada setiap mata kuliah yang jadwalnya hampir bersamaan membuat mereka bingung memilih tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu. Banyak dari mereka lebih memilih menunda mengerjakan tugas dan pada akhirnya terlambat mengumpulkan tugas mata kuliah. Hal ini membuat mereka cemas dengan nilai yang diperoleh dan tidak semangat dalam mengerjakan tugas yang diberikan dosen.

Dua mahasiswa mengeluh saat ujian. Ujian yang bertujuan untuk mengevaluasi pembelajaran sebelumnya tidak dimanfaatkan mahasiswa. Mereka mengatakan kurang yakin dengan jawaban sendiri walaupun sudah belajar sebelum ujian. Saat ujian berlangsung mereka sering mengganti jawaban yang sudah ditulis dengan jawaban baru dari teman dan jawaban internet. Selain itu mereka selalu tegang ketika dosen memberikan ujian lisan dengan alasan takut dengan pertanyaan

sulit dan tidak mampu menjawab soal secara lisan yang mengakibatkan mereka tidak memperoleh nilai yang maksimal.

Hal yang dikeluhkan delapan mahasiswa yaitu ketika dalam proses perkuliahan dosen memberikan pertanyaan seputar materi perkuliahan. Mereka enggan menjawab pertanyaan dosen dan merasa malu memberikan tanggapan atau sanggahan. Selain itu mereka tidak berani tampil, selalu cemas, gugup dan takut saat berbicara di depan kelas dan menjawab pertanyaan dari kelompok lain saat diskusi. Mereka mengatakan kurang percaya diri dan kurang yakin dengan kemampuan menjawab dan menyampaikan pendapat karena pengalaman pembelajaran sebelumnya yang selalu gagal.

Berbeda dengan mahasiswa lainnya dua mahasiswa merasa tidak mengalami masalah yang serius dalam proses perkuliahan. Mereka lebih aktif dan termotivasi dalam mengerjakan tugas. Hubungan emosional yang baik dengan dosen membuat mereka percaya diri dalam berbagai kegiatan akademik. Mereka mengumpulkan tugasnya tepat waktu dan mengatakan bahwa kuliah merupakan hal yang menyenangkan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti dan hasil dari literatur yang ada, diketahui bahwa mahasiswa FKIP UMPalopo mengalami permasalahan terkait *self efficacy* akademik. Hal ini dilihat dari kurangnya motivasi belajar, cepat menyerah dengan masalah yang ada dalam memenuhi tuntutan belajar, rendahnya keyakinan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dosen, ketidakmampuan dalam merencanakan tindakan untuk mencapai tujuan belajar,

rendahnya keyakinan belajar dalam usaha yang akan dicapai dan ketidakmampuan belajar untuk bertindak pada situasi sulit dan rintangan.

Bandura dalam Rachmawati (2015: 21) mengatakan karakteristik individu yang memiliki *self efficacy* rendah adalah individu yang merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, cepat menyerah saat menghadapi rintangan, aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin dicapai, dalam situasi sulit cenderung akan memikirkan kekurangan mereka, beratnya tugas tersebut, dan konsekuensi dari kegagalan, serta lambat untuk memulihkan kembali perasaan mampu setelah mengalami kegagalan. Pendapat ini sejalan dengan hasil temuan peneliti selama melakukan observasi dan mengikuti proses perkuliahan bahwa mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo memiliki karakteristik individu yang memiliki *self efficacy* rendah.

Permasalahan *self efficacy* ini dapat berdampak buruk pada perkembangan pencapaian prestasi akademik mahasiswa. Hal ini sejalan dengan hasil observasi peneliti selama melakukan proses perkuliahan bahwasanya mahasiswa yang memiliki ciri atau karakteristik dengan *self efficacy* rendah yang telah disebutkan sebelumnya cenderung bermasalah dalam proses perkuliahan dan juga berpengaruh terhadap pencapaian prestasi akademiknya.

Dampak lain yang bisa ditimbulkan dari permasalahan ini yaitu pada kualitas lulusan mahasiswa FKIP UMPalopo sebagai calon guru. Sebagai calon guru, mahasiswa harus memiliki kesiapan diri yang dipengaruhi oleh keyakinan akan kemampuannya menjadi seorang guru (Arifin dan Putranto, 2014). Kesiapan

diri mahasiswa ini akan memengaruhi kualitasnya sebagai calon tenaga guru yang kelak akan menjadi *role models* bagi peserta didiknya. Permasalahan ini juga dapat berdampak bagi citra kampus sebagai salah satu pencetak tenaga calon guru di Kota Palopo.

Berdasarkan permasalahan dan dampak terkait *self efficacy* mahasiswa yang telah diuraikan, maka diperlukan upaya untuk mengatasinya salah satunya dengan layanan konseling. Konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah (Willis, 2017: 18). Berdasarkan pengertian ini maka peneliti menyimpulkan bahwa konseling merupakan layanan yang diberikan seseorang yang ahli untuk menangani permasalahan mahasiswa agar dapat menjalankan dan mengoptimalkan tugas perkembangan diri terutama dalam bidang akademiknya.

Ada beberapa penelitian tentang upaya meningkatkan *self efficacy* mahasiswa diantaranya penelitian dalam Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling yang berjudul Bimbingan Kelompok dengan Pengajaran Formula ABCDE Pendekatan *Rasional Emotif Behavior* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Mahasiswa Calon Guru (Setiani et al., 2017). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara kuantitatif bimbingan kelompok dengan pengajaran formula ABCDE pendekatan rasional emotif *behavior* belum efektif dalam meningkatkan *self efficacy* mahasiswa calon guru di Departemen Pendidikan Teknologi Agroindustri Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) dengan beberapa faktor penyebab.

Penelitian Ardita, M.I Wyn, N. K Suarni dan Dewi Arum Widhiyanti Merta Putri tahun 2014 yang berjudul “Efektivitas Model Konseling Behavior Teknik Latihan Assertif dan Teknik Penguatan Positif dalam Meningkatkan *Academic Self-Efficacy* pada siswa kelas VII” merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan *academic self efficacy*. Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa konseling behavioral teknik latihan asertif dan teknik penguatan positif efektif dalam meningkatkan *academic self-efficacy* pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Singaraja.

Hasil penelitian Sopiya dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia yang berjudul Peningkatan *Self Efficacy* Pada Siswa Melalui Konseling *Cognitive Behavioral* menunjukkan bahwa gain siswa pada *level* dengan *scor* 11, *generality* 11, dan *strength* 8. Dari hasil penelitian ini, peneliti memberikan saran agar peneliti selanjutnya dapat menggunakan setting kelompok agar mampu melakukan generalisasi penelitian (Sopiya, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, peneliti sebelumnya memberikan kesempatan untuk menggali dari setting pemberian layanan dan teknik yang digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa yang dikategorikan sedang dan rendah. Hal inilah yang memberikan motivasi pada peneliti untuk mengembangkan sebuah intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo yaitu dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling*. Pengembangan intervensi ini didukung oleh hasil penelitian yang menyatakan bahwa model konseling kelompok kognitif-perilaku diprediksi efektif

meningkatkan *self efficacy* mahasiswa BK FIP UNJ yang sedang menyusun skripsi angkatan 2007 (Tjalla dan Herdi, 2013).

Supriatna (2014) dalam Safithry dan Anita (2019: 34) menjelaskan konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya Dengan layanan konseling kelompok ini, diharapkan mahasiswa dapat berkembang sesuai dengan perkembangannya dan masalah yang dihadapi dapat dituntaskan.

Teknik *modeling* merupakan salah satu teknik dari pendekatan *behavior*. *Modeling* merupakan media pembelajar dengan memperagakan sebuah perilaku yang dilakukan oleh model untuk mempengaruhi kognitif dan perilaku pengamat. *Modeling* merupakan teknik untuk mengajari si pengamat keterampilan dan aturan perilaku (Jones, 2011). *Modeling* berakar dari teori pembelajaran sosial (*social learning theory*) Albert Bandura. Bandura mengartikan belajar sosial sebagai aktivitas meniru melalui pengamatan. Individu yang perilakunya ditiru menjadi model pembelajar yang meniru.

Peneliti menilai konseling kelompok teknik *modeling* ini efektif meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah yang memiliki *self efficacy* rendah. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah akan belajar keterampilan sosial, saling mamahami, memberi dukungan, mengubah perilaku, pengentasan masalah dan pendidikan psikologis dengan memanfaatkan kekuatan kelompok dan melalui pemodelan peneliti akan memperlihatkan model -

model yang dapat memengaruhi perilaku mahasiswa baik berupa model hidup atau model simbolik.

Berdasarkan uraian di atas peneliti mencoba untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Modeling* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan hasil penelitian sebelumnya, maka peneliti merumuskan permasalahan yang relevan untuk diangkat dalam penelitian yaitu:

- 1.2.1 Bagaimana gambaran tingkat *self efficacy* yang dialami mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo?
- 1.2.2 Apakah ada pengaruh konseling kelompok teknik *modeling* terhadap *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo?
- 1.2.3 Seberapa efektif konseling kelompok teknik *modeling* untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang ditentukan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

- 1.3.1 Untuk mengetahui gambaran tingkat *self efficacy* yang dialami mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo.
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik *modeling* terhadap *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo.

1.3.3 Untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik *modeling* untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dilihat dari perkembangan ilmu (teoritis) penelitian ini dapat memberikan sumbangan referensi di bidang Bimbingan dan Konseling, terutama berkaitan dengan intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa, dosen dan peneliti sendiri. Bagi mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah dan sedang, intervensi ini dapat digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* sehingga dapat membantu dalam proses akademik. Bagi dosen terutama konselor kampus, dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam pemberian layanan konseling. Sedangkan bagi peneliti, digunakan sebagai ilmu yang dapat diaplikasikan ketika menjadi tenaga pendidik untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didiknya.

1.5 Batasan Penelitian

Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi mengenai *self efficacy* mahasiswa yang bersifat akademik, artinya dalam lingkup pendidikan saja. Terdapat beberapa masalah dan upaya yang dilakukan untuk membantu menangani *self efficacy* mahasiswa pada penelitian sebelumnya. Upaya tersebut berupa pemberian layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok namun belum efektif dalam

meningkatkan kepercayaan mahasiswa dalam hal kemampuan dan kesuksesannya dalam melakukan berbagai kegiatan akademiknya. Maka dalam penelitian ini, peneliti berusaha mengungkap efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo.

1.6 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat teridentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1.6.1 Tiga mahasiswa kurang yakin dengan kemampuannya dalam merencanakan tindakan untuk mencapai tujuan belajar.
- 1.6.2 Lima mahasiswa kurang yakin dengan kemampuannya belajar untuk bertindak pada situasi sulit dan rintangan.
- 1.6.3 Dua mahasiswa kurang yakin dengan kemampuan usahanya dalam mengerjakan tugas.
- 1.6.4 Delapan mahasiswa kurang yakin dengan kemampuannya belajar dalam mengatasi masalah atau kesulitan yang muncul akibat tugas- tugasnya.
- 1.6.5 Belum efektifnya intervensi dalam meningkatkan *self efficacy* mahasiswa terutama di FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik atau konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga konseli dapat mengatasi masalah (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Pendidikan, 2016: 50). Disebutkan juga bahwa pembentukan kelompok dapat dibentuk dengan mengelompokkan 2-8 peserta didik konseli yang memiliki masalah relative sama.

“counseling group has a specific focus, which may be educational, career, social, or personal. Group work emphasizes interpersonal communication of conscious thoughts, feelings, and behavior within a here-and-now time frame”(Corey, 2010: 5).

Konseling kelompok memiliki fokus tertentu, mungkin pendidikan, karir, sosial, atau pribadi. Kerja kelompok yang menekankan komunikasi interpersonal pikiran sadar, perasaan, dan perilaku dalam jangka waktu di sini-dan-sekarang.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diberikan oleh konselor ahli pada beberapa konseli yang memiliki permasalahan relatif sama yang terbentuk dalam kelompok kecil dalam waktu bersamaan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk menyelesaikan masalah setiap anggota kelompoknya.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok adalah memfasilitasi konseli melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan, mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggungjawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan (situasi) kelompok (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Pendidikan, 2016: 51).

Corey menyatakan tujuan konseling kelompok adalah:

(a) to increase awareness and self-knowledge; to develop a sense of one's unique identity. (b) to recognize the commonality of members' needs and problems and to develop a sense of connectedness. (c) to help members learn how to establish meaningful and intimate relationships. (d) to assist members in discovering resources within their extended family and community as ways of addressing their concerns. (e) to increase self-acceptance, self-confidence, self-respect, and to achieve a new view of oneself and others (f) to learn how to express one's emotions in a healthy way. (g) to develop concern and compassion for the needs and feelings of others. (h) to find alternative ways of dealing with normal developmental issues and of resolving certain conflicts. (i) to increase self-direction, interdependence, and responsibility toward oneself and others. (j) to become aware of one's choices and to make choices wisely. (k) to make specific plans for changing certain behaviors. (l) to learn more effective social skills. (m) to learn how to challenge others with care, concern, honesty, and directness. (n) to clarify one's values and decide whether and how to modify them (Corey, 2010: 29).

Tujuan konseling kelompok adalah untuk: (1) Meningkatkan kesadaran dan pengetahuan diri; untuk mengembangkan rasa seseorang identitas yang unik; (2) Mengenali kesamaan kebutuhan dan masalah anggota dan untuk mengembangkan rasa keterhubungan; (3) Membantu anggota belajar bagaimana membangun hubungan yang berarti dan intens; (4) Membantu anggota dalam menemukan sumber daya dalam keluarga dan masyarakat sebagai cara mengatasi keprihatinannya; (5) Meningkatkan penerimaan diri, kepercayaan diri, harga diri, dan untuk mencapai pandangan baru tentang diri sendiri dan orang lain; (6)

Mempelajari cara untuk mengekspresikan emosi seseorang dengan cara yang sehat; (7) Mengembangkan kepedulian dan kasih sayang untuk kebutuhan dan perasaan orang lain; (8) Menemukan cara alternatif untuk menangani isu-isu perkembangan yang normal dan menyelesaikan konflik tertentu; (9) Meningkatkan *self-direction*, saling ketergantungan, dan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain; (10) Menyadari pilihan seseorang dan untuk membuat pilihan bijak; (11) Membuat rencana khusus untuk mengubah perilaku tertentu; (12) Mempelajari keterampilan sosial yang lebih efektif; (13) Mempelajari cara untuk menghargai pendapat orang lain dengan hati-hati, perhatian, kejujuran, dan keterusterangan; (14) Memperjelas nilai-nilai seseorang dan memutuskan apakah dan bagaimana memodifikasinya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok bertujuan pada peningkatan keterampilan sosial individu untuk mengubah perilaku tertentu yang lebih sehat serta pencapaian pandangan baru tentang diri sendiri dan orang lain.

c. Kelebihan Konseling Kelompok

Konseling kelompok mempunyai kelebihan baik dalam proses dan untuk anggota kelompok. Kelebihan konseling kelompok sebagaimana yang dikatakan Corey adalah:

“provides a re creation of the participants’ everyday world, especially if the membership is diverse with respect to age, interests, background, socioeconomic status, and type of problem” (Corey, 2010: 5).

Kelebihan konseling kelompok merupakan penyediaan penciptaan kembali dunia sehari-hari anggota, terutama jika keanggotaan beragam sehubungan dengan usia, minat, latar belakang, status sosial ekonomi, dan jenis masalah yang dihadapi.

Menurut Prayitno kelebihan konseling kelompok yaitu efisiensi/ekonomi, interaksi sosial yang insentif dan dinamis, menghadirkan kehidupan nyata dan mengasah keterampilan berkomunikasi (Prayitno, 2013: 307).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kelebihan dari konseling kelompok adalah lebih efisiensi waktu, anggota konseling yang berbeda usia, minat, latar belakang ekonomi serta jenis masalah yang dihadapi terlayani bersamaan oleh konselor.

d. Tahapan Konseling Kelompok

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dilakukan melalui 4 tahap. terdiri dari 4

- 1) Tahap awal (*beginning stage*) meliputi: (a) Membangun hubungan baik (raport) dengan anggota dan antar anggota kelompok melalui menyapa dengan penuh penerimaan (*greeting* dan *attending*); (b) Membangun *understanding* antara lain dengan memfasilitasi masing-masing anggota kelompok untuk mengungkapkan keluhan dan alasan mengikuti konseling kelompok; (c) Mendorong semua anggota kelompok untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan kelompok dengan mengeksplor harapan-harapan dan tujuan yang ingin diperoleh masing-masing anggota kelompok; (d) Membangun norma kelompok dan kontrak bersama berupa penetapan aturan-aturan kelompok secara lebih jelas; (e) Mengembangkan interaksi positif antara anggota kelompok sehingga mereka terus terlibat dalam kegiatan kelompok; (f) Mengatasi kekhawatiran, prasangka, dan ketidaknyamanan yang muncul diantara para anggota kelompok; (g) Menutup sesi konseling.

- 2) Tahap transisi (*transition stage*). Tahap ini adalah tahap penting karena dapat menentukan aktif tidaknya konseli dalam berinteraksi dengan yang lain. Pada tahap ini, konseli biasanya memiliki perasaan cemas, ragu dan menunjukkan perilaku resistensi, oleh sebab itu, sebelum konseli berbuat sesuatu lebih jauh di dalam kelompok, konselor perlu membantu konseli untuk memiliki kesiapan internal yang baik. Tugas utama konselor adalah mendorong konseli dan menantang mereka untuk menangani konflik yang muncul di dalam kelompok dan menangani resistensi dan kecemasan yang muncul dalam diri konseli sendiri.
- 3) Tahap kerja (*working stage*). Kegiatan konselor pada tahap ini adalah mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memfasilitasi pemecahan masalah setiap anggota kelompok yang meliputi: (a) Membuka pertemuan konseling; (b) Memfasilitasi kelompok untuk membahas permasalahan yang dihadapi oleh tiap-tiap anggota kelompok; (c) Mengeksplorasi masalah yang dikeluhkan oleh salah satu anggota kelompok; (d) Memfasilitasi semua anggota kelompok untuk memusatkan perhatian pada pencapaian tujuan masing - masing, mempelajari perilaku baru, berlatih perilaku baru, dan mengembangkan ide-ide baru, serta mengubah perilaku lainnya (disesuaikan dengan pendekatan dan teknik konseling yang digunakan); (e) Memandu kelompok merangkum poin - poin belajar yang dapat ditemukan pada setiap sesi konseling kelompok; (f) Memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap pikiran, perasaan dan perilaku positif

baru yang diperoleh dalam sesi konseling untuk dapat direalisasikan dalam kehidupan nyata; (g) Menutup sesi konseling.

- 4) Tahap pengakhiran (*terminating stage*). Kegiatan konselor pada tahap ini yaitu: (a) Memfasilitasi para anggota kelompok melakukan refleksi dan berbagi pengalaman tentang apa yang telah dipelajari melalui kegiatan kelompok, bagaimana melakukan perubahan, dan merencanakan serta bagaimana memanfaatkan apa-apa yang telah dipelajari; (b) Bersama anggota kelompok mengakhiri seluruh rangkaian kegiatan (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, 2016: 52).

2.1.2 Teknik Modeling

a. Pengertian Teknik *Modeling*

Modeling merupakan salah satu teknik dalam pendekatan *behavioral* yang digunakan untuk membantu individu mempelajari perilaku tertentu yang berakar dari teori belajar sosial Albert Bandura. Mappiere (2006) dalam Amin (2017: 4) mengatakan *modeling* erat kaitannya dengan *observational learning* yang merupakan sebuah konsep bagi proses dimana dengan proses tersebut orang belajar dengan mengamati tingkah laku orang lain (yang disebut model) atau suatu teknik belajar respon-respons baru melalui mengamati kinerja orang lain. Amin sendiri mendefinisikan *modeling* sebagai salah satu teknik konseling dimana seseorang belajar membuat dan menerapkan perilaku baru melalui proses pengamatan, mengobservasi menggenalisir perilaku orang lain (model), dimana dalam *modeling*

ini juga melibatkan proses kognitif dan kreatif bukan semata-mata meniru/imitasi saja.

Bell (1986) dalam Masri (2016: 78) *modeling* diartikan sebagai tingkahlaku yang didemonstrasikan yang merupakan stimulus untuk belajar. *Modeling* juga diartikan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkahlaku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif (Komalasari et al., 2011: 176). Selanjutnya pengertian *modeling* juga dikemukakan oleh Erford yang mengatakan bahwa *modeling* adalah proses bagaimana individu belajar dari mengamati orang lain (Erford, 2015: 340).

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *modeling* merupakan salah satu teknik konseling yang digunakan untuk mempelajari perilaku orang lain yang dijadikan model melalui pengamatan dan kegiatan observasi dengan melibatkan proses kognitif.

b. Jenis *Modeling*

Menurut Erford ada tiga dasar tipe *modeling* yaitu *overt modeling (live modeling)*, *symbolic modeling*, *covert modeling*. Hacney dan Cormier (2012) dalam Erford (2015: 340) menjelaskan *live modeling* terjadi ketika satu orang atau lebih mendemonstrasikan perilaku yang hendak dipelajari. Selanjutnya Erford menyebutkan *symbolic modeling* melibatkan mengilustrasikan perilaku target melalui rekaman video atau audio sedangkan *covert modeling* mengharuskan klien untuk membayangkan perilaku target yang dilakukan dengan sukses, baik oleh dirinya atau orang lain. Begitupun Bandura (1986) dalam Masri (2016: 78)

menyebutkan *modeling* terdiri atas: *direct modeling*, *syimbolic modeling* dan *synthesized modeling*.

c. Tujuan dan Fungsi *Modeling*

Bandura dalam Amin (2017: 5) menyebutkan tujuan dari *modeling* diantaranya:

(1) *Development of new skill*, artinya mendapatkan respon atau keterampilan baru dan memperlihatkan perilakunya setelah memadukan apa yang diperoleh dari pengamatan dengan perilaku baru; (2) *Facilitation of preexisting of behavior*, menghilangkan respon takut setelah melihat tokoh (bagi si pengamat); (3) *Changes in inhibition about self axspression*, pengambilan suatu respons-respons yang diperlihatkan oleh suatu tokoh dengan pengamatan kepada model.

d. Tahapan Teknik *Modeling*

Secara umum langkah-langkah dalam penerapan teknik *modeling* yang disampaikan oleh Amin adalah:

(1) Telaah masalah, telaah masalah disini merupakan analisis tingkah laku konseli dan tingkah laku lingkungan konseli, dalam pendekatan *behavior* tingkah laku konseli harus dijabarkan secara spesifik konkrit tidak berlabel, dapat diamati, dan dapat diukur; (2) Merumuskan tujuan dan sasaran yang akan dicapai; (3) Menentukan model dan cara *modeling*, dalam teknik ini ada persyaratan juga yang harus dipenuhi seseorang untuk menjadi model, seperti : karekteristiknya sesuai dengan perilaku yan akan dikembangkan, sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku, usia yang sebaya, menarik, dan favorit; (4) Melakukan *modelling* / perilaku, konselor mananyakan sikap perasaan, dan memberi motivasi (Amin, 2017: 8)

Tahapan atau langkah - langkah proses *modeling* juga dikemukakan oleh Komalasari et al sebagai berikut: (1) Menetapkan bentuk penokohan (*live model*, *symbolic 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; (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 (Komalasari et al., 2011:179).

2.1.3 Self Efficacy

a. Pengertian *Self Efficacy*

Self efficacy mengacu pada keyakinan sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu. Keyakinan akan seluruh

kemampuan meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh tekanan.

Bandura dalam Sopiya (2016: 26) menyatakan *self efficacy* merupakan kepercayaan individu untuk mampu mencapai kesuksesan sehingga akan memunculkan perilaku dan kebiasaan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Adapun proses psikologis dalam *self-efficacy* yang berperan dalam diri manusia menurut Bandura dalam Gumantara (2017:15) yakni proses kognitif, motivasional, afeksi, dan proses pemilihan/seleksi. Proses kognitif merupakan proses berpikir yang didalamnya termasuk pemerolehan, pengorganisasian, dan penggunaan informasi, proses motivasional merupakan bagaimana individu termotivasi dalam melakukan suatu tindakan atau aktivitas, proses efeksi berkaitan tentang persepsi individu tentang suatu hal dan proses seleksi merupakan kemampuan individu untuk memilih aktivitas dan situasi tertentu turut mempengaruhi efek dari suatu kejadian. Selanjutnya Hoyle mengatakan:

“Self-efficacy beliefs are concerned with people’s perceptions about their ability to organize and execute the courses of action required to produce given attainments” (Hoyle, 2010: 14).

Efikasi diri adalah keyakinan dengan persepsi orang tentang kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk memproduksi pencapaian.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah sebagai suatu keyakinan yang dimiliki individu tentang kemampuan atau kompetensinya untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, mengatur

tindakan, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, dan mencapai tujuan dalam situasi tertentu.

b. Sumber *Self Efficacy*

Self efficacy memungkinkan tumbuhnya keyakinan dari dalam diri sendiri yang dapat membantu melakukan aktivitasnya sehingga tidak ada hambatan dan halangan apapun. Keyakinan tentang keberhasilan dapat dikembangkan oleh sumber *self efficacy* yang mempengaruhi dan menciptakan rasa yang kuat dari keberhasilan individu. Sumber *self efficacy* yaitu:

1) *Performance experiences*

Keyakinan efikasi diri yang paling sangat dipengaruhi oleh diri sendiri.

2) *Vicarious experience*

Pengamatan dari perilaku orang lain dan konsekuensi dari bagian pengalaman perilaku juga dapat mempengaruhi keyakinan efikasi diri karena menggunakan pengamatan dari orang lain untuk membentuk harapan tentang perilaku diri sendiri dan konsekuensinya.

3) *Imaginal experience*

Membayangkan diri sendiri berperilaku secara efektif atau tidak efektif dalam situasi hipotetis juga dapat mempengaruhi keyakinan efikasi diri (misalnya, seperti ketika proses konseling intervensi yang sangat bergantung pada citra, seperti desensitisasi sistematis dan pemodelan.

4) *Verbal persuasion*

Kekuatan persuasi verbal untuk mempengaruhi keyakinan efikasi diri tergantung pada faktor-faktor sumber seperti keahlian, kepercayaan, dan daya

tarik, sebagai dekade penelitian tentang persuasi verbal dan perubahan sikap telah ditunjukkan.

5) *Affective and physiological states*

Mempengaruhi efikasi diri ketika proses yang buruk atau kegagalan dirasakan dengan fisiologis menyenangkan dan sukses dengan emosi yang menyenangkan (Hoyle, 2010: 317).

Sumber ekpektasi *self efficacy* dapat dirubah dengan berbagai strategi. Pengalaman performansi dapat diubah dengan meniru model yang berprestasi, menghilangkan pengaruh buruk prestasi masa lalu, menonjolkan keberhasilan yang pernah diraih dan melatih diri untuk melakukan yang terbaik. Pengalaman *vicarious* dapat diubah dengan mengamati model yang nyata, mengamati model yang simbolik, film, komik atau cerita. Persuasi sosial dapat diubah dengan mempengaruhi dengan kata-kata berdasarkan kepercayaannya, nasehat, peringatan yang mendesak atau paksaan, memerintahkan diri sendiri, dan interpretasi baru memperbaiki interpretasi yang lama. Sedangkan untuk mengubah pembangkit emosi menurut Alwisol (2009) dalam Wijaya dan Pratitis (2012) dapat dilakukan dengan merubah atribusi, penanggungjawab suatu kejadian emosional, relaksasi, menghilangkan sikap emosi dengan modeling simbolik, dan memunculkan emosi secara simbolik

c. Dimensi *Self Efficacy*

Tingkat *self efficacy* yang dimiliki individu berbeda-beda. Hal ini dapat dilihat berdasarkan aspek yang mempunyai implikasi penting pada perilaku. Bandura

(1977) dalam Sopiyan (2011: 293) menyebutkan *self efficacy* mempunyai beberapa dimensi yaitu *level*, *generality*, dan *strength*.

Menurut Bandura dalam Tjalla dan Herdi (2013: 32) dimensi *level* atau *magnitude* mengukur tingkat keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menentukan tingkat kesulitan tugas atau masalah yang dihadapinya. Dimensi *generality* mengukur tingkat keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menggeneralisasikan keberhasilannya ketika mengatasi atau menyelesaikan masalah atau tugas-tugasnya. Dimensi *strength* mengukur keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi masalah atau kesulitan yang muncul akibat tugas-tugasnya.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Self efficacy terdiri dari dua jenis yaitu *self efficacy* tinggi dan *self efficacy* rendah. *Self efficacy* dikatakan tinggi ketika seseorang tersebut merasa yakin bahwa dirinya percaya mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan yang diinginkan dan diharapkan. Sedangkan *self efficacy* dikatakan rendah ketika seseorang merasa tidak yakin dirinya mempunyai kemampuan untuk bisa menyelesaikan yang diharapkan dan diinginkan (Setiawan, 2015).

Tinggi rendahnya *self efficacy* seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor. Bandura (1994) dalam Siregar dan Putri (2019:93) menyebutkan faktor yang mempengaruhi *self efficacy* individu yaitu: (1) sifat dari tugas yang dihadapi individu; (2) penghargaan yang diterima individu dari orang lain; (3) status atau peran individu dalam lingkungan; (4) informasi tentang kemampuan dirinya. Sedangkan menurut Rohmad Efendi dalam penelitiannya terdapat 8 faktor yang

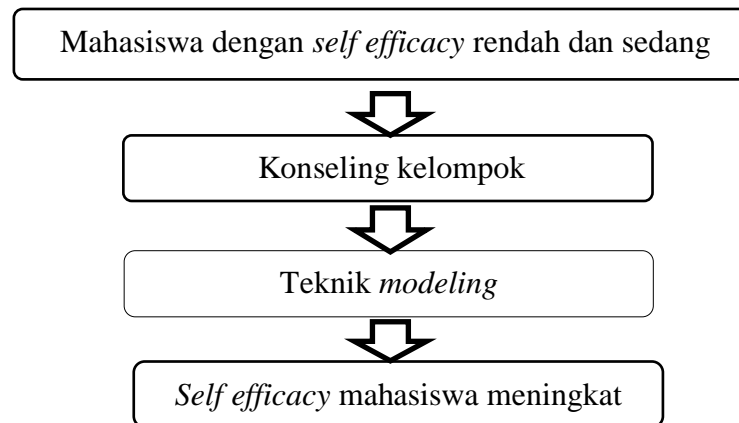
mempengaruhi *self efficacy* yaitu; (1) dukungan social; (2) motivasi; (3) tersedianya sarana dan prasarana; (4) kesehatan fisik; (5) kompetensi; (6) niat; (7) disiplin dan bertanggung jawab; (8) rasa syukur kepada Tuhan (Efendi, 2013).

2.2 Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian Ismarini Bekti Setiani, Agus Taufiq, dan S. Suherman tahun 2017 dengan judul Bimbingan Kelompok dengan Pengajaran Formula ABCDE Pendekatan Rasional Emotif Behavior untuk Meningkatkan *Sel Efficacy* Mahasiswa Calon Guru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara kuantitatif, bimbingan kelompok dengan pengajaran formula ABCDE pendekatan rasional emotif *behavior* belum efektif dalam meningkatkan *self efficacy* mahasiswa calon guru dengan beberapa faktor penyebab.
2. Penelitian Awaluddin Tjalla dan Herdi tahun 2013 dengan judul Model Konseling Kelompok untuk Meningkatkan *Self- Efficacy* Mahasiswa. Penelitian menghasilkan model konseling kelompok yang diprediksi efektif untuk meningkatkan *self efficacy* adalah konseling kelompok kognitif- perilaku (KKKP) dengan model yang terdiri atas: rasional, tujuan, komponen utama, format, sesi, peran konselor, tahapan konseling, dan indikator keberhasilan.
3. Penelitian Ni Luh Dian Sintadewi, Ni Ketut Suarni dan Dewi Arum W.M.P tahun 2014 dengan judul Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model konseling *behavioral* teknik *modeling* efektif meningkatkan efikasi diri siswa.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

Berdasarkan gambar di atas dapat dilihat bahwa mahasiswa dengan *self efficacy* rendah dan sedang setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* mengalami peningkatan *self efficacy*. Melalui layanan konseling kelompok mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah akan belajar keterampilan sosial, saling memahami, memberi dukungan, mengubah perilaku, pengentasan masalah dan pendidikan psikologis dengan memanfaatkan kekuatan kelompok. Peneliti menggunakan teknik *modeling* sebagai intervensi untuk mengubah ekspektasi *self efficacy* mahasiswa yaitu dengan memperlihatkan model-model baik berupa model hidup dan model simbolik yang kemudian bisa memengaruhi perilaku mahasiswa sehingga mampu mengatasi masalah baik itu dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karirnya.

Keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* ini dapat dilihat dari perubahan tingkat *self efficacy* mahasiswa yaitu mahasiswa yang

memiliki *self efficacy* rendah dan sedang akan memiliki *self efficacy* tinggi setelah pemberian *treatment*.

2.4 Hipotesis Penelitian

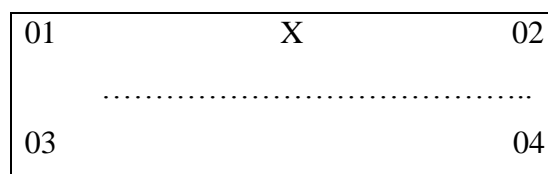
Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka konseptual di atas, maka dirumuskan hipotesis statistik dari penelitian adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experimental design* dengan bentuk *nonequivalent control group design*. Desain penelitian ini menggunakan satu kelompok *treatment*/perlakuan yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2018: 79)



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan :

- O1 : *Pre-test* kelompok eksperimen
- O2 : *Post-test* kelompok eksperimen
- X : *Treatment*/perlakuan (layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling*)
- O3 : *Pre-test* kelompok kontrol
- O4 : *Post-test* kelompok kontrol

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus sampai dengan September 2020.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo angkatan 2017, 2018 dan 2019 yang masih aktif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria mahasiswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah: (1) Mahasiswa yang telah mengisi kuesioner *self efficacy*; (2) Mahasiswa dengan skor *self efficacy* sedang dan rendah; (3) Bersedia mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* selama 8 (delapan) kali pertemuan.

3.4 Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini berupa sumber data primer yaitu data yang langsung diambil dari responden (sumber data pertama) yaitu mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo. Data ini diperoleh dari hasil pengisian *kuisisioner* skala *self efficacy* oleh seluruh mahasiswa. *Kuisisioner* yang telah diisi kemudian diberikan skor dan dikategorikan yang terdiri atas kategori rendah, sedang dan tinggi.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian eksperimen ini dilakukan dengan melakukan pengambilan data primer yang dilakukan dengan pengisian *kuisisioner* oleh responden. Pelaksanaan eksperimen sendiri dilakukan dalam tiga tahapan yaitu tahap awal atau persiapan eksperimen, tahap pelaksanaan eksperimen, dan tahap akhir eksperimen.

Tahap awal eksperimen dilakukan dengan memberikan *instrument kuisisioner self efficacy* untuk mengetahui tingkat *self efficacy* mahasiswa yang sekaligus

sebagai *pretest*. Hasil sebaran *intrument* ini menjadi dasar pembentukan kelompok kontrol dan eksperimen. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 mahasiswa yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu 8 (delapan) mahasiswa sebagai kelompok eksperimen dan 8 (delapan) mahasiswa sebagai kelompok kontrol. Penentuan kelompok ini berdasarkan dari ketentuan kelompok dalam konseling kelompok dimana setiap anggota kelompok terdiri dari 2-8 orang konseli dan sudah memenuhi kriteria sampel penelitian.

Tahap pelaksanaan eksperimen dilakukan dengan cara memberikan konseling kelompok menggunakan teknik *modeling* pada kelompok eksperimen dengan mengikuti tahapan konseling kelompok. Sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun hanya memperoleh tindakan konseling secara umum.

Tahap akhir eksperimen merupakan tahap untuk mengukur peningkatan *self efficacy* dengan cara memberikan *posttest* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. *Instrument* yang digunakan berupa *kuesioner self efficacy* yang sama digunakan pada data *pretest*.

3.6 Definisi Operasional

1. Konseling kelompok teknik *modeling*

Konseling kelompok teknik *modeling* merupakan bantuan profesional yang diberikan oleh konselor pada individu (klien) yang dilaksanakan dalam sebuah kelompok kecil dan memanfaatkan suasana kelompok tersebut sebagai media untuk mengatasi masalah setiap anggota kelompok dengan pemberian contoh (*modeling*) baik dengan *live modeling* atau *symbolic modeling*. Tahapan pelaksanaan konseling diawali dengan mengikuti tahapan dalam konseling

kelompok yang meliputi tahap awal (*beginning stage*), tahap transisi (*transition stage*), tahap kerja (*working stage*), dan tahap pengakhiran (*terminating stage*). Pada tahap kerja peneliti kemudian memberikan teknik *modeling* dengan menerapkan tahapan yang meliputi telaah masalah, merumuskan tujuan dan sasaran yang akan dicapai, menentukan model dan cara *modeling* dan melakukan *modeling*.

2. *Self efficacy*

Self efficacy adalah sebagai suatu keyakinan yang dimiliki individu tentang kemampuan atau kompetensinya untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, mengatur tindakan, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, dan mencapai tujuan dalam situasi tertentu dengan dimensi yaitu tingkat kesulitan (*level difficulty*), keluwesan (*generallty*) dan ketahanan (*strenght*). Pengukuran *self efficacy* dilakukan dengan melihat respon subjek terhadap skala yang sudah dibuat berdasarkan dimensi. Semakin tinggi nilai yang dihasilkan, maka semakin tinggi pula *self efficacy* yang dimiliki oleh subjek, dan sebaliknya semakin rendah nilai yang dihasilkan, maka semakin rendah pula tingkat *self efficacy* yang dimiliki oleh subjek.

3.7 Instrumen Penelitian

Untuk mengetahui tingkat *self efficacy* mahasiswa maka digunakan instrumen penelitian berupa skala *self efficacy* yang diadaptasi dari Farihah (2014) yang disusun berdasarkan dimensi *self efficacy* dari Bandura yaitu *level*, *generallty* dan *strenght*. Adapun kisi- kisi instrument skala *self efficacy* sebagai berikut:

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Skala *Self Efficacy*

No	Dimensi	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	<i>Level</i>	Keyakinan Individu atas kemampuannya terhadap tingkat kesulitan tugas	1,9, 17, 25, 33	5, 13, 21, 29, 34	10
		Pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkatan kesulitan suatu tugas atau aktivitas	2, 10, 18, 26	6, 14, 22, 30	8
2	<i>Strenght</i>	Tingkat kekuatan keyakinan atau pengharapan individu terhadap kemampuannya	3, 11, 19, 27	7, 15, 23, 31	8
3	<i>Generality</i>	Keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas di berbagai aktivitas	4, 12, 20, 28	8, 16, 24, 32	8
		Jumlah			34

(Sumber: Farihah, 2014: 63)

Instrumen penelitian ini menggunakan skala *likert* sebagai skala pengukuran dimana masing- masing skala memiliki ciri- ciri 4 alternatif jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan cara penilaian

menggunakan 4 katagori jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Untuk skoring pernyataannya dapat dilihat pada tabel:

Tabel 3.2 Skoring Skala *Likert*

Pernyataan	SS	S	TS	STS
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

3.8 Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif yang dimaksudkan berupa kondisi awal (*pretest*) dan kondisi akhir (*posttest*) pengungkapan diri sebelum dan sesudah diberi *treatment* pada *self efficacy* mahasiswa menggunakan konseling kelompok teknik *modeling*.

2. Analisis Inferensial

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian, dimana uji prasyarat yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas.

a) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan pada data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk* dengan bantuan program *SPSS versi 20 for windows* dengan taraf signifikansi 5% dengan kreteria keputusan yang digunakan adalah jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal.

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui data yang berasal dari varian data dari dua atau lebih kelompok bersifat sama atau homogen. Uji homogenitas menggunakan *SPSS 20 For windows* untuk menguji signifikansi perbedaan efektivitas antara skor *pretest* dan *posttest* yang berdasarkan hipotesis berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi hasil perhitungan (p) lebih besar dari nilai signifikansi $\alpha = 0,05$, maka dinyatakan homogen.
- 2) Jika signifikansi hasil penghitungan (p) lebih kecil dari nilai signifikasnsi $\alpha = 0,05$, maka dinyatakan tidak homogen.

Adapun kriteria pengujiannya adalah jika $p \geq 0,05$, maka H_0 diterima dan jika $p < 0,05$ maka H_0 ditolak.

c) Uji Hipotesis

Untuk keperluan pengujian, dirumuskan hipotesis statistik sebagai berikut:

H_0 : Konseling kelompok teknik *modeling* tidak efektif untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Muhammadiyah Palopo.

H_a : Konseling kelompok teknik *modeling* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo.

Hasil uji T digunakan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok teknik *modeling* untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo, dengan taraf signifikan yang digunakan sebesar 0,05 dengan kriteria terdapat perbedaan jika H_a diterima dan H_0 ditolak, dengan kriteria H_0 ditolak jika $H_0 > 0,05$.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

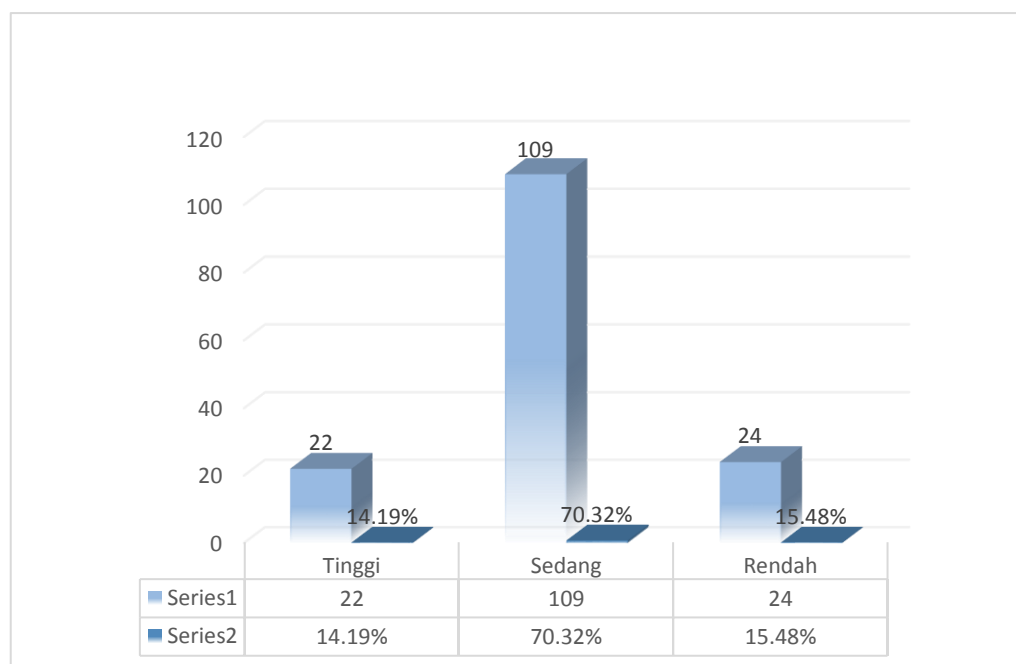
Bab ini mendeskripsikan hal-hal yang berkaitan dengan hasil penelitian. Sesuai dengan pertanyaan penelitian secara keseluruhan dipaparkan mengenai hasil penelitian dan pembahasan tentang bagaimana gambaran *self efficacy*, pengaruh serta *efektivitas* layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Muhammadiyah Palopo.

4.1.1 Profil Umum *Self Efficacy* Mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo

Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *self efficacy* akademik mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo. *Self efficacy* akademik yang rendah berpengaruh pada proses belajar dan menghambat proses perkembangan belajar mahasiswa. Peneliti dalam menangani permasalahan yang terjadi menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling*. Dalam pelaksanaannya, peneliti menggunakan mahasiswa angkatan 2017, 2018 dan 2019 sebagai populasi dan sekaligus menjadi sampel penelitian setelah mengisi *kuisisioner* sebagai data *pretest* penelitian yang kemudian dibentuk menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kuesioner merupakan alat ukur untuk mengetahui tingkat *self efficacy* dengan melihat dimensi *level/magnitude*, *streinght* dan *generality* yang terdapat dalam item pernyataan skala *self efficacy*. Penyebaran *kuesioner* ini dilakukan secara *online*

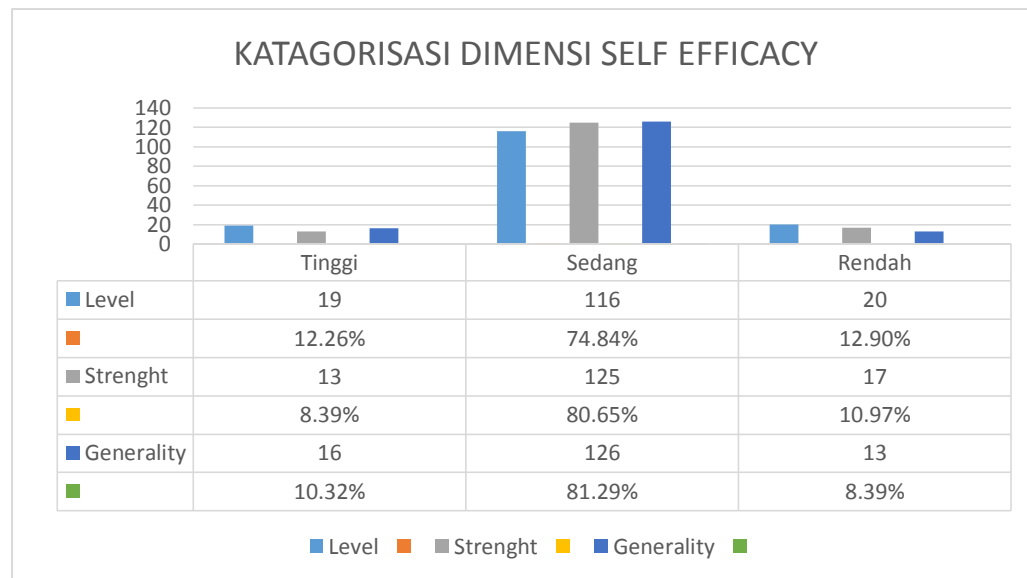
menggunakan *google form* dikarenakan situasi dan kondisi saat yang masih berada dalam pandemi Covid 19 yang mengharuskan mahasiswa untuk *stay at home*, sehingga mahasiswa yang tidak terkendala dengan jaringan internet yang bisa mengisi *kuesioner* yang telah disebarakan pada mahasiswa FKIP Muhammadiyah yang menjadi populasi dan sampel penelitian. Adapun *kuesioner* penelitian ini dapat diakses melalui link http://bit.ly/Angket_Penelitian_BK



Gambar 4.1 Katagori *Score Self Efficacy* Mahasiswa FKIP UMPalopo

Berdasarkan hasil sebaran *kuesioner* skala *self efficacy* ini diperoleh data bahwa dari 155 mahasiswa yang merespon sebanyak 22 (14.19%) mahasiswa dikategorikan dalam *self efficacy* tinggi, 109 (70.32 %) mahasiswa dengan katagori sedang dan 24 (15,48%) mahasiswa dengan *self efficacy* rendah. Mahasiswa yang berhasil merespon ini terdiri dari 68 (43,9%) responden laki laki dan 87 (56,1%)

responden perempuan dimana sebarannya mencakup Prodi BK 36 (23,2%), PG PAUD 26 (16,8%), Bahasa Inggris 10 (6,5%) dan Penjaskesrek 84 (54,2%).



Gambar 4.2 Katagori Dimensi *Self Efficacy* Mahasiswa FKIP UMPalopo

Berdasarkan gambar grafik katagorisasi dimensi level *self efficacy* diperoleh terdapat 19 mahasiswa berkatagori tinggi dengan total persentase 12,26%, 116 mahasiswa dengan katagori sedang atau 74%, dan 20 orang dalam katagori rendah atau sekitar 12,90%. Untuk dimensi *strenght* terdapat 13 mahasiswa dengan katagori tinggi atau 8,39%, 125 dalam katagori sedang atau 80,65%, dan 17 mahasiswa dengan kataori rendah atau 10,97%. Sedangkan pada dimensi *generalty* 16 mahasiswa atau 10,32% berkatagori tinggi, 126 atau 81,29% mahasiswa dengan katagori sedang, dan 13 atau 8,39 % mahasiswa dengan katagori rendah.

4.1.2 Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dimulai dengan melakukan uji coba *skala self efficacy* yang kemudian digunakan dalam penelitian dengan mengambil mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Palopo angkatan 2017,

2018 dan 2109. Uji coba ini dilakukan untuk mengetahui kelayakan *instrument* sebagai alat ukur dalam penelitian. Aspek yang sangat penting untuk diuji dari *instrument* penelitian adalah aspek validitas dan reliabilitasnya.

1. Uji Validitas

Uji validitas berguna untuk mengetahui kevalidan atau kesesuaian *kuesioner* yang digunakan peneliti dalam mengukur dan memperoleh data penelitian dari responden. Dalam penelitian peneliti melakukan uji coba validitas empiris menggunakan uji coba *instrument* di lapangan pada kelas uji coba. Hasil uji coba pada *instrument self efficacy* dianalisis dengan uji *validitas person product moment* yang menggunakan prinsip mengkorelasikan antara masing-masing skor item *kuesioner* dengan skor total jawaban responden dengan bantuan *SPSS 20.0 for windows*.

Dasar pengambilan keputusan uji validitas ini yaitu apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, atau nilai signifikansi $< 0,05$ maka data dinyatakan valid. Namun jika nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ atau nilai signifikansi $> 0,05$ maka data dinyatakan tidak valid. Berdasarkan ketetapan r_{tabel} pada uji *person product moment* dengan responden dengan jumlah 101 dengan taraf signifikansi 5% adalah 0.195 (Sugiyono,2018). Hasil uji validasi uji coba penelitian terdapat pada halaman lampiran.

Tabel 4.1 Kisi- Kisi Instrumen Skala *Self Efficacy*

No	Dimensi	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	<i>Level</i>	Keyakinan Individu atas kemampuannya terhadap tingkat kesulitan tugas	1,9*, 17, 25, 33	5, 13, 21, 29, 34	10
		Pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkatan kesulitan suatu tugas atau aktivitas	2, 10, 18*, 26	6, 14, 22, 30	8
2	<i>Strenght</i>	Tingkat kekuatan keyakinan atau pengharapan individu terhadap kemampuannya	3, 11*, 19, 27	7, 15, 23, 31	8
3	<i>Generality</i>	Keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas di berbagai aktifitas	4, 12, 20, 28	8, 16, 24, 32	8
Jumlah					34

Ket : * Item Gugur = 9,11,18

Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa dari 34 item yang diuji coba terhadap 101 responden uji coba terdapat 3 item gugur yang merupakan pernyataan *favorable* yakni 2 item dari dimensi *level* dan 1 item *strenght* sehingga jumlah item

setelah uji coba berjumlah 31 item, 16 item dimensi *level*, 7 item dimensi *strength* dan 8 item dimensi *generalty*.

2. Uji Reliabilitas

Uji *reliabilitas* digunakan untuk melihat sejauh mana *kusioner* tersebut memiliki konsistensi jika pengukuran dilakukan secara berulang. Pengujian *kuesioner* dalam penelitian ini menggunakan uji *reliabilitas cronbach's alpha* menggunakan *SPSS versi 20 for windows*. Dasar pengambilan keputusan dalam pengujian ini yaitu *kuesioner* dinyatakan *reliabel* apabila nilai *cronbach's alpha* $>0,6$.

Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabilitas

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.869	31

Hasil uji reliabilitas dari skala yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nilai *cronbach's alpha* $0,869 > 0,6$. Sehingga dapat dinyatakan *kuesioner* skala *self efficacy* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *reliabel*.

4.1.3 Implementasi Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik *Modeling* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo.

Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *modeling* untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa dilaksanakan selama 4 (empat) kali pada setiap anggota kelompok dengan mengikuti setiap tahapan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok. Mahasiswa diberikan *homework* sebagai *reinforcement* untuk melakukan perubahan terhadap masalah *self efficacy* terkait

dengan kegiatan akademik. *Homework* berfungsi sebagai alat evaluasi untuk melihat keberhasilan setiap sesi yang telah dilakukan.

Sebelum memulai sesi konseling, peneliti bersama mahasiswa melakukan kontrak/komitmen pada setiap kelompok guna menjalin komitmen untuk melaksanakan pertemuan- pertemuan konseling kelompok baik secara tatap muka langsung maupun secara *online* menggunakan aplikasi. Kontrak juga dilaksanakan dalam rangka membangun *raport* dengan seluruh mahasiswa yang menjadi subjek penelitian baik itu kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Deskripsi proses pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *modeling* untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo sebagai berikut:

1. Kelompok Eksperimen

a) Pertemuan ke-1

Hari/Tanggal	: Selasa, 15 September 2020
Waktu	: 09.00-09.45
Tempat	: Rumah
Media	: <i>Online</i> menggunakan WhatsApp
Metode	: Ceramah

Peneliti mengawali dengan mengucapkan salam pembuka kemudian diikuti dengan memperkenalkan diri yang dilanjutkan oleh seluruh anggota kelompok. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan tujuan pembentukan kelompok dalam grup WhatsApp konseling kelompok, dilanjutkan dengan menjelaskan pengertian, tujuan, manfaat, azaz,

norma dan cara pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *modeling*. Pada tahap ini, mahasiswa terlihat antusias hal ini dapat dilihat dari respon atau balasan dari materi yang sudah disampaikan.

Pelaksanaan konseling pada tahap ini selain menjadi kegiatan untuk membangun *rapport* atau hubungan baik dengan anggota kelompok, juga sebagai langkah awal dalam memulai proses konseling dengan membangun norma kelompok dan kontrak bersama berupa penetapan aturan-aturan kelompok yang disetujui oleh seluruh anggota kelompok serta waktu pelaksanaan konseling. Kegiatan selanjutnya yaitu dengan menutup konseling dengan mengucapkan salam.

b) Pertemuan ke-2

Hari/Tanggal	: Rabu, 16 September 2020
Waktu	: 20.00 -20.45
Media	: <i>Online</i> menggunakan WhatsApp
Metode	: Ceramah dan Diskusi

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini yaitu pembahasasan topik tugas mengenai permasalahan yang sering dialami mahasiswa dalam proses perkuliahan. Sebelum memulai kegiatan peneliti mengucapkan salam pembuka dan menanyakan kabar kepada anggota kelompok. Selama proses pengungkapan ini, sebagian besar anggota kelompok masih ragu untuk mengungkapkan masalah yang dialaminya. Hal ini menjadi tantangan bagi peneliti untuk meyakinkan pada mahasiswa bahwa yang disampaikan bukanlah aib yang harus ditutupi melainkan sesuatu yang harus diungkap

untuk mencari solusi atas permasalahan tersebut. Selain itu peneliti juga kembali menegaskan tentang asas yang paling utama dalam layanan konseling yaitu tentang asas keterbukaan, kerahasiaan, dan keikhlasan. Masalah yang dihadapi mahasiswa tidak pernah bisa diselesaikan apabila sumber masalahnya tidak diketahui sehingga dibutuhkan keterbukaan dan keikhlasan untuk menceritakan masalah yang dihadapi. Peneliti juga meyakinkan anggota kelompok bahwa baik peneliti sebagai ketua kelompok maupun mahasiswa sebagai anggota kelompok memegang asas kerahasiaan. Dengan kegigihan peneliti dan motivasi dari anggota kelompok yang sudah mengungkap masalahnya akhirnya satu persatu anggota kelompok mengungkapkan masalah yang dihadapi selama proses perkuliahan. Sebelum menutup kegiatan konseling peneliti kemudian memberikan *quiz* sekaligus sebagai *homework* pada anggota kelompok mengenai permasalahan yang telah diungkapkan.

c) Pertemuan ke-3

Hari/Tanggal	: Jumat, 18 September 2020
Waktu	: 09.00-09.45
Tempat	: Lab BK FKIP Muhammadiyah Palopo
Media	: LCD, Laptop
Metode	: Diskusi dan Modeling

Kegiatan ini diawali dengan mengucapkan salam pembuka pada anggota kelompok, kemudian dilanjutkan dengan menyampaikan tujuan pelaksanaan konseling. Sebelum melakukan kegiatan konseling, peneliti memberikan *ice*

breaking tepuk semangat dan fatamorgana. Selanjutnya pemateri melakukan evaluasi terhadap tugas yang diberikan pada sesi konseling sebelumnya di grup WhatsApp konseling. Atas pengungkapan masalah akademik yang dialami, permasalahan menunda nunda mengerjakan tugas kuliah atau prokraktinasi akademik dan kurang percaya diri untuk tampil di depan kelas ketika melakukan diskusi atau presentasi tugas merupakan topik bahasan. Peneliti memberi kesempatan bagi anggota kelompok yang bersedia mengungkap secara detail permasalahan yang dihadapi. Setelah pengungkapan masalah selesai peneliti memberikan kesempatan anggota kelompok yang lain untuk menanggapi atau memberikan masukan terkait masalah yang telah diungkap. Dalam hal ini, peneliti berusaha memanfaatkan dinamika kelompok dalam membantu memecahkan permasalahan yang dialami anggota kelompok lainnya sekaligus menjadikan mahasiswa sebagai *participant model*. Sebelum menutup sesi konseling, peneliti memberikan *homework* pada seluruh anggota kelompok untuk mencari orang-orang yang bisa dijadikan model atau sosok yang dan bisa menginspirasi dan bisa membangkitkan motivasi dalam kehidupannya.

d) Pertemuan ke-4

Hari/Tanggal	: Rabu, 23 September 2020
Waktu	: 09.00- 10.30
Tempat	: Masjid Nurul Ilmi UMPalopo
Metode	: Modeling dan Diskusi
Media	: Laptop

Kegiatan ini diawali dengan mengucapkan salam pembuka dan memberi kesempatan pada salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa. Selanjutnya peneliti sebagai ketua kelompok melakukan evaluasi kegiatan yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya. Setelah melihat hasil dari *homework* anggota kelompok, peneliti kemudian menampilkan video yang dapat dijadikan model bagi kaum *millennial* saat ini. Video ini berasal dari channel *youtube* motivator muda Sherly Annavita Rahmi.

Selama penayangan berlangsung dan sampai sesi memberikan tanggapan mahasiswa memberikan respon yang baik dengan sesekali bertepuk tangan dan merasa termotivasi. Dalam kegiatan ini, peneliti menggunakan video Sherly sebagai model simbolik yang bisa mengubah *mindset* mahasiswa bahwa perubahan dimulai dari diri kita sendiri. Selama membahas penokohan yang dapat dijadikan model pembelajaran, muncul salah satu nama dosen di FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo yang hampir semua anggota kelompok mendukung pernyataan tersebut dan kemudian memberikan arahan pada mahasiswa untuk mencontoh beliau. Sebelum menutup sesi konseling. Peneliti kemudian membagikan link *kuesioner* skala *self efficacy* pada anggota kelompok untuk diisi sebagai hasil *posttest* penelitian dan kemudian ditutup dengan do'a dan ucapan terimakasih.

2. Kelompok Kontrol

a) Pertemuan ke-1

Hari/ Tanggal : Selasa. 15 September 2020

Waktu	: 09.00- 09.45
Tempat	: Rumah
Media	: Online menggunakan WhatsApp
Metode	: Ceramah

Peneliti mengawali dengan mengucapkan salam pembuka kemudian diikuti dengan memperkenalkan diri yang dilanjutkan oleh seluruh mahasiswa anggota kelompok. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan tujuan pembentukan kelompok dalam grup WhatsApp konseling kelompok, dilanjutkan dengan menjelaskan pengertian, tujuan, manfaat, azaz, norma dan cara pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik modeling. Pada tahap ini, mahasiswa terlihat antusias hal ini dapat dilihat dari respon atau balasan dari materi yang sudah disampaikan.

Pelaksanaan konseling pada tahap ini selain menjadi kegiatan untuk membangun rapport atau hubungan baik dengan anggota kelompok, juga sebagai langkah awal dalam memulai proses konseling dengan membangun norma kelompok dan kontrak bersama berupa penetapan aturan-aturan kelompok yang disetujui oleh seluruh anggota kelompok serta waktu pelaksanaan konseling. Kegiatan selanjutnya yaitu dengan menutup konseling dengan mengucapkan salam.

b) Pertemuan ke-2

Hari/ Tanggal	: Jumat, 18 September 2020
Waktu	: 15.30- 16.15

Tempat	: Sekretariat BEM FKIP UMPalopo
Media	: -
Metode	: Ceramah dan Diskusi

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini dimulai dengan berdoa dan melakukan *ice breaking* dengan tepuk semangat. Peneliti sebagai ketua kelompok kemudian memulai pokok bahasan tentang motivasi belajar. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi antara anggota kelompok, dalam pelaksanaannya anggota kelompok berperan aktif dalam menghidupkan suasana kelompok. Sebelum mengakhiri kegiatan peneliti memberikan games berupa tebak gambar. Konseling ditutup dengan do'a

c) Pertemuan ke-3

Hari/ Tanggal	: Sabtu, 19 September 2020
Waktu	: 09.00-0.45
Tempat	: Rumah
Media	: <i>Online</i> menggunakan WhatsApp
Metode	: Diskusi

Kegiatan ini diawali dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada semua anggota kelompok. Peneliti kemudian memberikan topik bahasan tentang penundaan dalam mengerjakan tugas kampus yang biasa disebut dengan prokraktinasi belajar. Setelah melakukan diskusi ternyata hampir semua anggota kelompok menyatakan bahwa sering melakukan prokraktinasi belajar. Untuk memberikan penguatan dalam pokok bahasan yang diberikan peneliti kemudian memberikan *homework* tentang faktor

penyebab dan dampak dari prokraktinasi akademik, kegiatan konseling ditutup dengan mengucapkan salam.

d) Pertemuan ke-4

Hari/ Tanggal	: Senin, 21 September 2020
Waktu	: 19.35-20.10
Tempat	: Rumah
Metode	: Diskusi dan Ceramah
Media	: <i>Online</i> menggunakan WhatsApp

Kegiatan yang dilakukan sebelum memulai proses konseling yaitu memberikan salam pada seluruh anggota kelompok, kemudian melakukan evaluasi terhadap tugas yang diberikan pada tahap sebelumnya. Ada 5 dari anggota kelompok yang mengerjakan tugas dan yang lainnya tidak mengerjakan dengan berbagai alasan. Setelah melakukan evaluasi peneliti sebagai ketua kelompok memberikan ceramah dan kesimpulan tentang dampak dari prokraktinasi akademik yang sering dilakukan mahasiswa. Sebelum menutup sesi konseling, peneliti kemudian membagikan link *kuesioner* skala *self efficacy* yang kemudian dijadikan hasil *posttest* kelompok kontrol.

4.1.4 Deskripsi Data

1. Hasil *Pretest Self Efficacy* Mahasiswa

Pretest dilakukan untuk mengetahui tingkat *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo, baik yang menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil *pretest* ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Mahasiswa FKIP UMP

No	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Subjek	<i>Pretest</i>	Katagori	Subjek	<i>Pretest</i>	Katagori
1	AR	78	Sedang	A	79	Sedang
2	IA	75	Sedang	SI	69	Rendah
3	RA	76	Sedang	HS	79	Sedang
4	AW	69	Rendah	HK	76	Sedang
5	RA	78	Sedang	N	73	Sedang
6	H	74	Sedang	MA	73	Sedang
7	MS	78	Sedang	MM	78	Sedang
8	N	70	Rendah	YD	70	Rendah
	N= 8	$\Sigma 598$		N=8	$\Sigma 597$	
		74.75			74,63	

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa pada kelompok eksperimen menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* yang berjumlah 8 (delapan) mahasiswa, 2 (dua) mahasiswa memiliki katagori rendah dan 6 (enam) mahasiswa memiliki katagori sedang terkait *self efficacy* setelah dilakukan *pretest* dengan skor rata-rata 74,75. Sedangkan hasil *pretest* dari 8 (delapan) mahasiswa pada kelompok kontrol menggunakan konseling konvensional dapat diketahui 6 (enam) mahasiswa yang memiliki tingkat *self efficacy* yang sedang dan 2 (dua) lainnya berkatagori rendah dimana skor rata-rata yaitu 74,63.

2. Hasil *Posttest Self Efficacy* Mahasiswa

Posttest self efficacy merupakan hasil *self efficacy* kelompok eksperimen setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* dan kelompok

kontrol menggunakan konseling konvensional. Hasil *posttest* dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.4:

Tabel 4.4 Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Mahasiswa FKIP UMP

No	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Subjek	<i>Posttest</i>	Kategori	Subjek	<i>Posttest</i>	Kategori
1	AR	99	Tinggi	A	85	Sedang
2	IA	98	Tinggi	SI	79	Sedang
3	RA	94	Sedang	HS	83	Sedang
4	AW	93	Sedang	HK	84	Sedang
5	RA	95	Sedang	N	78	Sedang
6	H	95	Sedang	MA	84	Sedang
7	MS	92	Sedang	MM	86	Sedang
8	N	92	Sedang	YD	75	Rendah
	N= 8	$\sum 758$		N=8	$\sum 654$	
	Mean	94,75		Mean	81,75	

Berdasarkan tabel di atas diketahui hasil *posttest* kelompok eksperimen delapan mahasiswa yang telah diberikan konseling kelompok teknik *modeling*, empat mahasiswa mengalami perubahan hasil *self efficacy*, diantaranya 2 (dua) mahasiswa yang berkategori rendah menjadi sedang dan 2 (dua) mahasiswa dari kategori sedang menjadi tinggi. Adapun hasil nilai rerata *posttest* eksperimen 94.75. Sedangkan hasil *posttest* kelompok kontrol diketahui 8 (delapan) mahasiswa yang telah diberikan layanan konseling konvensional, 1 (satu) mahasiswa mengalami perubahan kategori hasil *self efficacy* dari kategori rendah menjadi sedang dan 1 (satu) mahasiswa tidak mengalami perubahan kategori. Adapun hasil rata-rata *posttest* kelas kontrol sebesar 81,75.

4.1.5 Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Modeling* terhadap *Self Efficacy* Mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo

Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* terhadap *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo, dapat diketahui dengan melakukan analisis data penelitian atau uji statistik. Sebelum melakukan pengujian apakah ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik *modeling* terhadap *self efficacy* mahasiswa terlebih dahulu peneliti melakukan uji prasyarat yang terdiri atas:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan syarat mutlak untuk melakukan pengujian hipotesis. Tujuan uji normalitas untuk mengetahui kenormalan distribusi data. Adapun dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Pada penelitian ini, uji normalitas pada hasil data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji *Shapiro- Wilk* dengan bantuan *SPSS versi 20 for windows*. Hasil uji ini dipaparkan pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas

	Kelompok	Shapiro- Wilk		
		Statistic	Df	Sig
Hasil <i>Self Efficacy</i> Mahasiswa FKIP UMPalopo	<i>Pretest</i> Eksperimen	.852	8	.100
	<i>Posttest</i> Eksperimen	.900	8	.292
	<i>Pretest</i> Kontrol	.900	8	.287
	<i>Posttest</i> Kontrol	.894	8	.253

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai Sig. pada data *pretest* kelompok eksperimen $0,1 > 0,05$ dan kelompok kontrol $0,287 > 0,05$. Pada hasil *posttest* kelompok eksperimen nilai Sig $0,292 > 0,05$ dan kelompok kontrol $0,253 > 0,05$. Perolehan olah data ini menyatakan nilai *probabilitas* lebih besar dari $0,05$ ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa data sampel pada penelitian ini berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bukanlah syarat mutlak untuk melakukan uji hipotesis. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk mengetahui apakah varian data *posttest* kelompok eksperimen menggunakan konseling kelompok dengan teknik *modeling* dan *posttest* kelompok kontrol konseling konvensional bersifat homogen atau tidak. Jika nilai Sig hasil perhitungan (p) > dari nilai sig $\alpha=0,05$ ($p > 0,05$) maka data dinyatakan homogen, jika nilai Sig. $p < 0,05$ maka dinyatakan tidak homogen.

Tabel 4.6 Hasil Uji Homegenitas

		<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
	<i>Based on Mean</i>	2.739	1	14	.120

Hasil uji homogenitas *self efficacy* Mahasiswa FKIP UMP pada tabel 4.7 diperoleh nilai *Sign based on mean* $0,12 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa varian data *posttest* kelompok eksperimen dan data *posttest* kelas kontrol adalah sama atau homogen.

Berdasarkan hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal, maka untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok terhadap *self efficacy* dilakukan uji paired samples test. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata hasil *pretest* dengan *posttest* sampel yang berpasangan yaitu *pretest-posttest* kelompok eksperimen yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Uji Paired Samples Test

		<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.(2-tailed)</i>
Pair 1	<i>Pretest eksperimen- Posttest Eksperimen</i>	-16,733	7	0,000

Tabel di atas menunjukkan perhitungan pengujian *paired sample test* pada *pretest* dengan *posttest* kelompok eksperimen diperoleh *Sign.(2-tailed)* sebesar $0.000 < 0,05$. Perolehan hasil pengujian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara *pretest* dengan *posttest* kelompok eksperimen. Dengan adanya

perbedaan ini dapat diketahui bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* terhadap *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palapo.

4.1.6 Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Modeling* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palapo

Pengujian efektivitas penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palapo dapat dilakukan dengan uji perbedaan *t-test*. Hipotesis penelitian yaitu konseling kelompok teknik *modeling* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palapo. Hasil pengolahan data tersaji pada di bawah:

Tabel 4.8 Hasil Uji *Independent Samples Test*

	<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>		
	<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
<i>Equal variances assumed</i>	2.739	.120	7.814	14	.000

Hasil perhitungan pengujian *independent sample test* diperoleh nilai *Sig.(2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$ dan $t_{hitung} 7,814$ pada derajat kebebasan (*df*) 14 kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} 0,05 = 2,145$, maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($7,814 \geq 2,145$). Maka diketahui ada perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan yaitu rata-

rata nilai *posttest* eksperimen menggunakan konseling kelompok teknik *modeling* dengan *posttest* kontrol menggunakan konseling konvensional.

Adanya perbedaan antara rata-rata nilai *posttest* eksperimen dengan *posttest* kontrol maka hasil dari pengujian hipotesis ini adalah keadaan menerima H_a (konseling kelompok teknik *modeling* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo) dan menolak H_o (konseling kelompok teknik *modeling* tidak efektif untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo).

Hasil analisis deskriptif data penelitian juga menunjukkan nilai rata-rata *posttest* kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan nilai rata-rata *posttest* kelompok kontrol ($94,75 > 81,75$). Jika dilihat dari perolehan nilai rata-rata ini maka peningkatan *self efficacy* pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibanding kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil uji T ini maka disimpulkan layanan konseling dengan teknik *modeling* mampu meningkatkan *self efficacy* mahasiswa secara umum baik diukur dari tingkat keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menentukan tingkat kesulitan tugas akademik atau masalah yang dihadapinya (*level/magnitude*), tingkat keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menggeneralisasikan keberhasilannya ketika mengatasi atau menyelesaikan masalah atau tugas- tugas akademiknya (*generality*) dan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam mengatasi masalah atau kesulitan yang muncul akibat tugas- tugas akademiknya (*strength*).

Tingkat efektivitas penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* untuk meningkatkan *self efficacy* Mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo dapat dilihat dari hasil uji N-Gain data penelitian. Penentuan katagorisasi N-Gain dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.9 Katagori Efektivitas

Persentase (%)	Tafsiran
<40	Tidak efektif
40-55	Kurang Efektif
56-75	Cukup Efektif
>76	Efektif

Sumber: *Chanel Youtube Sahid Raharjo*

Pada tabel di atas diketahui jika N-Gain <40 % penggunaan *treatment* atau perlakuan tidak efektif, N-Gain 40-55 % dinyatakan kurang efektif, N-Gain berada pada angka 56-76% dinyatakan cukup efektif, dan N-Gain >76% maka dinyatakan efektif.

Tabel 4.10 Rekapitulasi Data *Pretest*, *Posttest*, *N-Gain Score* dan *N-Gain Persen (%)* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No	Kelas Eksperimen			Kelas Kontrol		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>N-Gain %</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>N-Gain%</i>
1	78	99	45.65	79	85	13.33
2	75	98	46.94	69	79	18.18
3	76	94	37.50	79	83	8.89
4	69	93	43.64	76	84	16.67
5	78	95	36.96	73	78	9.80
6	74	95	42.00	73	84	21.57
7	78	92	30.43	78	86	17.39
8	70	92	40.74	70	75	9.26
Σ	598	758		597	654	
Rerata	74,75	94,75	40.48	74,63	81,75	14.386
Standar Deviasi	3,576	2,605	5.385	3,962	3,919	4.76

Hasil penghitungan N-Gain persen(%) kelompok eksperimen menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* diperoleh nilai N-Gain persen(%) sebesar 40.48% termasuk dalam katogori kurang efektif dalam meningkatkan *self efficacy* mahasiswa. Sedangkan hasil penghitungan nilai rata-rata N-Gain persen (%) pada kelompok kontrol yang menggunakan konseling konvensional sebesar 14.386% termasuk dalam katagori tidak efektif untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo.

Pada tabel di atas diperoleh perhitungan rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama mengalami kenaikan ($94,75 > 74,75$) dan pada kelompok kontrol ($81,75 > 74,63$). Meskipun nilai kedua

kelompok sama - sama mengalami peningkatan, tetapi nilai rata - rata kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol ($94,75 > 81,75$).

Sedangkan untuk mengetahui kelompok mana yang lebih efektif dalam meningkatkan *self efficacy* mahasiswa dapat dilihat pada nilai rata-rata N-Gain Persen. Rata-rata N-Gain persen kelompok eksperimen lebih tinggi dari kelompok kontrol ($40,48 > 14,386$). Sehingga dapat disimpulkan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* lebih efektif untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo.

Selanjutnya untuk melihat sejauh mana perbedaan (signifikansi) efektivitas antara kelompok eksperimen dan kelompok control maka dilakukan uji T *independent* untuk N-Gain persen (%). Paparan hasil Uji T *independent* untuk N-Gain persen (%) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.11 Hasil Uji T *Independent* untuk N- Gain Persen

		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>		
		<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
<i>NGain_Persen</i>	<i>Equal variances assumed</i>	.003	.955	10.266	14	.000

Hasil Uji T Independent untuk N- Gain persen diperoleh nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0.000 < 0.05$ dan nilai t_{hitung} 10,266 pada derajat kebebasan (*df*) 14 dibandingkan dengan nilai t_{tabel} $0,05 = 2,145$ dinyatakan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10,266 > 2,145$)

sehingga dinyatakan ada perbedaan efektifitas yang signifikan antara penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* dengan metode konvensional untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil uji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* yang diberikan kepada mahasiswa selama 8 (delapan) kali pertemuan yaitu 4 (empat) kali pertemuan untuk mahasiswa kelompok eksperimen menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* dan 4 (empat) kali untuk mahasiswa kelompok kontrol menggunakan konseling konvensional dengan *quasi experimental design*, diperoleh data yang menunjukkan adanya perbedaan antara rata - rata *self efficacy* mahasiswa dari hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* dapat dikatakan efektif meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo.

Hasil penelitian baik dari hasil analisis deskriptif dan analisis inferensial menunjukkan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* mampu meningkatkan *self efficacy* mahasiswa secara umum baik diukur dari tingkat keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menentukan tingkat kesulitan tugas akademik atau masalah yang dihadapinya (*level/magnitude*), tingkat keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menggeneralisasikan keberhasilannya ketika mengatasi atau menyelesaikan masalah atau tugas-tugas akademiknya (*generality*) dan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya

dalam mengatasi masalah atau kesulitan yang muncul akibat tugas-tugas akademiknya (*strength*).

Peningkatan *self efficacy* mahasiswa dalam penelitian ini tidak terlepas dari peran strategi layanan dan teknik konseling yang digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa. Tercapainya tujuan dari konseling kelompok yaitu untuk memfasilitasi anggota kelompok untuk meningkatkan keterampilan sosial anggotanya merupakan keberhasilan dalam proses konseling pada penelitian ini. Mahasiswa memanfaatkan suasana kelompok untuk belajar keterampilan baru dari pengalaman anggota kelompok lain. Dalam hal ini mahasiswa mampu meningkatkan keterampilan sosialnya untuk mengatasi masalah yang dihadapi yaitu terkait *self efficacy*.

Teknik *modeling* yang digunakan dalam penelitian ini memberikan pengaruh terhadap peningkatan *self efficacy* mahasiswa. Mahasiswa mampu mengubah perilakunya setelah mengamati dan meniru model baik *live model* dan *syMBOLIK model* yang diberikan. Perilaku yang ditampilkan oleh model tidak semata-mata diamati tetapi juga ditiru dengan menambahkan atau mengurangi perilaku yang teramati dan melibatkan proses kognitif.

Perubahan perilaku setelah mengamati model ini berdampak positif terhadap *self efficacy* mahasiswa dimana terdapat perubahan *self efficacy* dari rendah menjadi sedang dan tinggi. Dalam hal ini model yang ditampilkan menjadi pembangkit sumber *self efficacy* mahasiswa. Perubahan *self efficacy* ini menunjukkan adanya peningkatan sehingga teknik *modeling* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa.

Hasil penelitian ini searah dengan penelitian terdahulu milik Sintadewi et al tahun 2014 yang berjudul “Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik *Modeling* Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model konseling behavioral teknik modeling efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa. Adapun perbedaan terdapat pada tingkatan subjek yang digunakan. Peneliti sebelumnya menggunakan siswa sebagai subjek penelitian sedangkan peneliti sekarang menggunakan mahasiswa.

Penelitian sebelumnya menggunakan *pretest-posttest-control group design* dimana penentuan kelas sampel dalam hal ini kelompok eksperimen dan kontrol dipilih secara *random*, sedangkan pada penelitian ini menggunakan bentuk *nonequivalent control group design* dimana anggota sampel setiap kelompok tidak dipilih secara random. Waktu penelitian juga menjadi pembeda dengan penelitian terdahulu, dimana penelitian sekarang dilakukan pada masa pandemi Covid-19 sedangkan penelitian sebelumnya dilakukan pada masa normal sehingga hasil tingkat efektivitasnya berbeda. Penentuan anggota pada penelitian didasarkan pada jumlah anggota dalam konseling kelompok yaitu sekitar dua sampai delapan orang/konseli sesuai dengan ketentuan dalam buku Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas tahun 2016.

Penelitian Tjalla dan Herdi tahun 2013 yang berjudul “Model Konseling Kelompok untuk meningkatkan *Self Efficacy* Mahasiswa” merupakan penelitian yang juga searah dengan penelitian ini. Adapun hasil dari penelitian ini adalah model konseling kelompok yang diprediksi efektif untuk meningkatkan *self efficacy*

adalah konseling kelompok kognitif perilaku (KKKP). Penggunaan layanan konseling kelompok dan subjek penelitian merupakan persamaan dalam penelitian ini.

Keefektifan konseling kelompok dan teknik *modeling* sebagai intervensi layanan bimbingan dan konseling dalam upaya penanganan masalah peserta didik baik dalam bidang pribadi, belajar, sosial, karir dan keluarga sudah terbukti dari beberapa penelitian. Hasil penelitian Mutmainnah, Abdul Munir dan Batu Ratu tahun 2016 dengan judul “ Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Assertive Training dalam Mengurangi Perilaku Prokraktinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 5 Palu” menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat mengurangi perilaku prokraktinasi akademik siswa.

Penelitian Sutanti tahun 2015 yang berjudul “Efektivitas Teknik *Modeling* untuk Meningkatkan Empati Mahasiswa Prodi BK Universitas Ahmad Dahlan”. Teknik *modeling* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *syimbolik model* dan *live model* yang mengutamakan model sebaya yaitu mahasiswa yang memiliki tingkat empati yang tinggi dan mempunyai pengalaman dalam kegiatan sosial. Menurut Sutanti model yang datang dari kakak tingkat dan sesama anggota kelompok dapat mendorong mereka untuk tergerak untuk berperilaku empati. Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *modeling* efektif dapat meningkatkan empati pada mahasiswa Prodi BK Universitas Ahmad Dahlan.

4.3 Keterbatasan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya, waktu penelitian yang relatif singkat, intensitas tatap muka langsung dengan subjek penelitian yang sangat minim, penggunaan media aplikasi secara *online* dalam melakukan penelitian di masa pandemi Covid 19 belum maksimal. Hal ini terkait domisili subjek penelitian yang mengharuskan *stay at home* sehingga beberapa mahasiswa terkendala dengan jaringan dan data internet.

Penggunaan alat pengumpulan data berupa angket (*kuesioner*) memang efektif terlebih dimasa pandemi saat ini, dimana segala sesuatu dilakukan secara *online*, tetapi hal ini tidak menjamin mahasiswa menjawab sesuai apa yang dirasakan sehingga diperlukan bantuan alat pengumpulan data lain seperti observasi dan wawancara, hal ini tidak dilakukan peneliti karena keterbatasan waktu dan keadaan pandemi Covid-19 saat ini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil sebaran *kuesioner* skala *self efficacy* ini diperoleh data bahwa dari 155 orang mahasiswa yang merespon sebanyak 22 (14.19%) mahasiswa dikategorikan dalam *self efficacy* tinggi, 109 (70.32 %) mahasiswa dengan kategori sedang dan 24 (15,48%) mahasiswa dengan *self efficacy* rendah.
2. Hasil uji *paired samples test* pada kelompok eksperimen adalah nilai sign.(2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} -16,733$ pada derajat kebebasan (*df*) 7 kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} 0,05 = 2,365$, dinyatakan $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($16,733 \geq 2,365$) maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil *self efficacy* mahasiswa untuk *pretest* kelompok eksperimen dengan *posttest* kelompok eksperimen sehingga disimpulkan ada pengaruh penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* terhadap *self efficacy* mahasiswa.
3. Hasil uji *independent sampel test* diperoleh nilai Sign (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil *self efficacy* antara *posttest* kelompok eksperimen dengan *posttest* kelompok kontrol. Dengan kata lain penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* lebih efektif untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh peneliti yaitu:

1. Bagi dosen /tenaga pendidik diharapkan mampu menjadi *role models* bagi mahasiswa sehingga dapat membantu dalam meningkatkan *self efficacy* akademik mahasiswa. Selain itu dosen diharapkan lebih mampu membangun *raport* dan melakukan pendekatan kepada mahasiswa agar dapat mengetahui permasalahan yang dialami secara mandalam. Dengan ini, mahasiswa dapat lebih terbuka dalam segala hal terutama jika mereka mengalami kendala atau permasalahan akademik, sehingga dosen/tenaga pendidik mampu untuk membantu menuntaskan atau memberikan solusi atas permasalahan mahasiswa secara maksimal.
2. Tingkat *self efficacy* seseorang dapat berubah- ubah bergantung dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Maka dari itu, diharapkan bagi mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi untuk selalu menjaga tingkat *self efficacynya*, sedangkan bagi mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah bisa meningkatkan *self efficacynya* agar membantu dalam setiap tugas yang dikerjakan dalam hal ini statusnya sebagai mahasiswa. Membaca berbagai penelitian yang terkait dengan upaya untuk meningkatkan *self efficacy* kemudian hasil dari penelitian tersebut diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan mahasiswa dan memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling sebagai media untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

3. Walaupun keefektifan hasil penelitian ini masih dalam katagori sedang atau masih kurang efektif untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa karna beberapa faktor yang mempengaruhinya, maka peneliti menyarankan peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian tentang keefektifan konseling kelompok dengan teknik *modeling* untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa. Kekurangan dalam penelitian ini menjadi pertimbangan dalam peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan judul dan tingkat subjek sama serta keadaan yang berbeda (keadaan normal tidak lagi dalam masa pandemi Covid-19).

DAFTAR RUJUKAN

- Amin, Z.N. 2017. *Portofolio Teknik- Teknik Konseling (Teori dan Contoh Aplikasi Penerapan)*. Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Ardita, M.I Wyn, N.K Suarni dan D. Arum. 2014. Efektivitas Model Konseling Behavior Teknik Latihan Assertif dan Teknik Penguatan Positif dalam Meningkatkan *Academic Self-Efficacy* pada siswa kelas VII. *E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan dan Konseling* 2 (1): 1-10.
- Arifin, M., Putro, S. C., dan Putranto, H. 2014. Hubungan Kemampuan Efikasi Diri Dan Kemampuan Kependidikan Dengan Kesiapan Menjadi Guru TIK Mahasiswa Pendidikan Teknik Informatika. *Jurnal Teknologi dan Kejuruan* 37 (2): 129-136.
- Corey, G. 2010. *Theory & Practice of Group Counseling*. California State University, Fullerton Diplomate in Counseling Psychology. American Board of Professional Psychology.
- Dwitantyanov, A., H. F. dan S. R. Dian. 2010. Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP Semarang). *Jurnal Psikologi Undip* 8(2): 135-143.
- Efendi, Rohmad. 2013. *Self Efficacy: Studi Indigenous Pada Guru Bersuku Jawa*. *Journal of Social and Industrial Psychology* 2 (2): 61-67.
- Erford, B.T. 2015. *40 Techniques Every Counselor Should Know*. 2nd Edition. Pearson Educational. Terjemahan Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto. 2015. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Edisi Kedua. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Farihah, F. 2014. Pengaruh Self Efficacy terhadap Stres Mahasiswa Angkatan 2010 Yang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologis Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Gumantara, B.P. 2017. Hubungan Self Efficacy dan Optimisme Mahasiswa Tahun Pertama Dalam Proses Beradaptasi Terhadap Lingkungan Pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Skripsi*. Program Studi Kedokteran Universitas Lampung. Bandar Lampung
- Hoyle, Rick H. 2010. *Handbook of Personality and Self-Regulation*. Blackwell Publishing Ltd. United Kingdom.
- Jones, Nelson. 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.

- Komalasari, G; Wahyuni, E; dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Indeks. Jakarta.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan. 2016. *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA)*. Jakarta.
- Masri, S. 2016. *Bimbingan Konseling (Teori dan Prosedural)*. Aksara Timur. Makassar.
- Mutmainnah, A. Munir, B.Ratu. 2016. Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS SMAN 5 Palu. *Jurnal Konseling & Psikoedukasi* 1 (1): 59-68.
- Prayitno. 2013. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta. Jakarta
- Rachmawati, Fika. 2015. Hubungan Antara Berfikir Positif Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Safithry, Ariyani.E.dan Anita, Niky. 2019. Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4 (2): 33-41.
- Sedanayasa, Gede.2011. *Bimbingan Belajar*. Undiksha. Singaraja.
- Setiani, B.E., T.S., S.S. 2017. Bimbingan Kelompok dengan Pengajaran Formula ABCDE Pendekatan Rasional Emotif Behavior untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Mahasiswa Calon Guru. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 2 (1): 9-7.
- Setiawan, Andi. 2015. Model Konseling Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling* 4(1): 8-14
- Sintadewi, N.D., N.K. Suarni, dan D. Arum. 2014. Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik *Modeling* Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling* 2 (1): 1-10
- Siregar, K.I, dan Putri, R.S. 2019. Hubungan Self Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan* 6 (2): 91-95.
- Sopiyah. 2016. Peningkatan Self Efficacy Pada Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia* 1 (2): 26-28.

- Sopiyanti, F. 2011. Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Penyesuaian Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi IV* (1): 289-304.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Sutanti, Tri. 2015. Efektivitas Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Empati Mahasiswa Prodi BK Universitas Ahmad Dahlan. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* 1 (2): 188-198.
- Tjalla, A. dan Herdi. 2013. Model Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Mahasiswa. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan* 27 (XVIII): 22-30.
- Willis, S. Sofyan. 2017. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Alfabeta. Bandung.
- Wijaya, P.I dan Pratitis, T.N. 2012. Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial Orangtua dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Dalam Perkuliahan. *Jurnal Persona* 1 (1): 40-52.