

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *MODELING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO

Rahmiati

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palopo
Email: rahmiati.rahman87@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of the modeling technique group counseling to increase the self-efficacy of FKIP Muhammadiyah University Palopo students. This research is a quasi-experimental study with a nonequivalent control group design (posttest-posttest control group design). The study population was students of FKIP UMPalopo class 2017, 2018 and 2019. The sample was determined using purposive sampling technique with a total of 16 people. The data collection method is in the form of a questionnaire obtained from primary data sources with research data analysis using descriptive analysis and inferential analysis with SPSS version 20 for windows software. Based on the results of the descriptive analysis, it was obtained that the average posttest score of the experimental group using group counseling services with modeling techniques was greater than the average posttest of the control group using conventional counseling ($94.75 > 81.75$). The results of inferential analysis using the Shapiro Wilk test obtained the Sig. (2-tailed) value of the Independent samples test for the posttest of the experimental group and the control group smaller than 0.05 ($0.000 < 0.05$) and the value of $t_{count} > t_{table}$ ($7.184 > 2.145$) with The significance level is 0.05 which states that there is a difference in the average value between the two samples so that it can be concluded that the modeling technique group counseling is effective in increasing the self-efficacy of FKIP Muhammadiyah University Palopo students.

Keywords : *Students, Group Counseling, Modeling, Self Efficacy*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik *modeling* untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experimental* dengan desain *nonequivalent control group design (posttest-posttest control group design)*. Populasi penelitian adalah mahasiswa FKIP UMPalopo angkatan 2017, 2018 dan 2019. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 16 orang. Metode pengumpulan data berupa *kuesioner* yang diperoleh dari sumber data primer dengan analisis data penelitian menggunakan analisis deskriptif dan analisis inferensial dengan *software SPSS versi 20 for windows*. Berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh data rata-rata nilai *posttest* kelompok eksperimen yang menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* lebih besar daripada rata-rata *posttest* kelompok control menggunakan konseling konvensional ($94,75 > 81,75$). Hasil analisis inferensial menggunakan uji *Shapiro Wilk* diperoleh nilai *Sig.(2-tailed)* *Independent samples test* untuk *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) dan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,184 > 2,145$) dengan taraf signifikansi 0,05 yang menyatakan adanya perbedaan nilai rata-rata antara kedua sampel sehingga dapat disimpulkan konseling kelompok teknik *modeling* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo.

Kata kunci: Mahasiswa, Konseling Kelompok, *Modeling*, *Self Efficacy*

Pendahuluan

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 Dwitiantyanov 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”.

Metode 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). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik *modeling* untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo.

Konseling kelompok teknik *modeling* dalam penelitian 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*. Sedangkan *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*).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo angkatan 2017, 2018 dan 2019 yang masih aktif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Adapun kriteria mahasiswa yang dijadikan sampel penelitian 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. 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.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala *self efficacy* yang diadaptasi dari Farihah (2014) berdasarkan dimensi *self efficacy* dari Bandura yaitu *level*, *generallty* dan *strength*. Instrumen ini tersusun dalam bentuk item- item pertanyaan dan menggunakan skala *likert* sebagai skala pengukuran dimana masing- masing skala memiliki ciri- ciri 4 alternatif jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Pelaksanaan penelitian ini dimulai dengan melakukan uji coba skala *self efficacy* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Palopo angkatan 2017, 2018 dan 2109. Uji coba ini dilakukan untuk mengetahui kelayakan *instrument*. dengan melakukan penghitungan validitas dan reliabilitasnya menggunakan bantuan *SPSS 20.0 for windows*. Berdasarkan hasil uji coba *instrument self efficacy* yang dianalisis

menggunakan uji *validitas person product moment* dinyatakan bahwa instrumen yang digunakan valid. Selanjutnya penghitungan uji realibitas menunjukkan bahwa nilai *cronbach's alpha* $0,869 > 0,6$. Sehingga dapat dinyatakan *kuesioner* skala *self efficacy* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *reliabel*.

Pelaksanaan eksperimen dilakukan dalam tiga tahapan yaitu tahap awal atau persiapan eksperimen, tahap pelaksanaan eksperimen, dan tahap akhir eksperimen. Tahap awal eksperimen dilakukan dengan memberikan *instrument kuesioner self efficacy* untuk mengetahui tingkat *self efficacy* mahasiswa yang sekaligus sebagai *pretest*. Hasil sebaran *intrument* ini menjadi dasar pembentukan kelompok kontrol dan eksperimen. 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*.

Hasil dan Pembahasan

Deskripsi Penelitian

Adapun data yang diperoleh dalam penelitian ini tersaji dalam tabel berikut ini:

Tabel 0.1 Rekapitulasi Data *Pretest*, *Posttest* dan *N-Gain* Persen (%)Eksperimen dan Kelompok Kontrol.

No	Kelompok Eksperimen			Kelompok 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 Uji Prasyarat

Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat terhadap sebaran data yang meliputi uji normalitas terhadap data *self efficacy* yang bertujuan untuk mengetahui kenormalan distribusi data. Uji normalitas pada hasil data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji *Shapiro- Wilk* dengan bantuan *SPSS versi*

20 for windows. Berdasarkan hasil pengujian 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.

Hasil Uji Hipotesis

Pengujian efektivitas konseling kelompok teknik *modeling* untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo dilakukan dengan uji perbedaan *t-test*. Hipotesis penelitian yaitu konseling kelompok teknik *modeling* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo. Berdasarkan hasil perhitungan pengujian *independent sample test* diperoleh nilai Sign.(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* kelompok kontrol menggunakan konseling konvensional. Dengan adanya perbedaan ini 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).

Pada tabel 0.1 menunjukkan bahwa adanya perubahan tingkat *self efficacy* mahasiswa pada kelompok eksperimen dapat dilihat dari perubahan rata-rata skor sebesar 74,75 menjadi 94,75 setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* ($94,75 > 74,75$). Perubahan tingkat *self efficacy* mahasiswa pada kelompok kontrol dapat dilihat dari perubahan hasil *pretest* yang menunjukkan rata-rata skor sebesar 74,63 menjadi 81,75 setelah diberikan konseling konvensional ($81,75 > 74,63$). Dari kedua hasil ini diperoleh perubahan hasil *pretest* kelompok eksperimen lebih besar dari perubahan hasil *pretest* kelompok kontrol atau dapat dinyatakan rata-rata skor *posttest* kelompok eksperimen lebih besar dari rata-rata skor *posttest* kelompok kontrol ($94,75 > 81,75$).

Hasil penghitungan N-Gain (%) kelompok eksperimen menggunakan konseling kelompok teknik *modeling* diperoleh nilai N-Gain (%) sebesar 40.48% termasuk dalam katagori kurang efektif dalam meningkatkan *self efficacy* mahasiswa. Sedangkan hasil penghitungan nilai rata-rata N-Gain (%) pada kelompok kontrol yang menggunakan konseling konvensional sebesar 14.386% termasuk dalam katagori tidak efektif untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo. Penghitungan ini menunjukkan N- Gain (%) kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol ($40.48\% > 14.386\%$). Hal ini membuktikan konseling kelompok teknik *modeling* lebih efektif untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo.

Berdasarkan hasil uji T dan hasil analisis deskriptif data 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*).

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 *syimbolik 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.

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.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik modeling efektif dalam meningkatkan *self efficacy* mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo dengan bukti data yang diperoleh sebagai berikut: (1) Perubahan tingkat *self efficacy* hasil *pretest* kelompok eksperimen lebih besar dari perubahan hasil *pretest* kelompok kontrol ($94,75 > 81,75$); (2) Perolehan hasil uji *independent sampel test* yaitu nilai *Sign (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$ menunjukkan ada perbedaan rata-rata hasil *self efficacy* antara *posttest* kelompok eksperimen dengan *posttest* kelompok kontrol; (3) Perolehan hasil uji T *independent* untuk N-Gain persen (%) diperoleh nilai *Sign (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan ada perbedaan efektivitas yang signifikan antara penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *modeling* dengan konseling konvensional untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa. Hasil N-Gain persen (%) kelompok eksperimen sebesar 40,48% dalam kategori kurang efektif dan hasil N-gain persen (%) kelompok kontrol sebesar 14,386% ditafsirkan tidak efektif untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa.

Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu: (1) Bagi dosen /tenaga pendidik diharapkan mampu menjadi *role models* bagi mahasiswa sehingga dapat membantu dalam meningkatkan *self efficacy* akademik mahasiswa; (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 efficacy*-nya, sedangkan bagi mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah bisa meningkatkan *self efficacy*-nya agar membantu dalam setiap tugas yang dikerjakan dalam hal ini statusnya sebagai mahasiswa; (3) Walaupun tafsiran keefektifannya masih dalam kategori sedang atau masih kurang efektif untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa diakibatkan beberapa faktor yang mempengaruhinya, maka peneliti menyarankan peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian serupa. Kekurangan dalam penelitian ini menjadi pertimbangan bagi 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

- 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.
- 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.

- 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.
- Jones, Nelson. 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- 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.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan. 2016. *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA)*. 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.
- 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.