

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM  
MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* SISWA KELAS IX SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA NEGERI 8 SUNGAI PENUH**

**PROPOSAL SKRIPSI**

**OLEH :  
DARA RAHIMAH DITA  
NIM 1910207043**



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KERINCI  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM  
TAHUN AKADEMIK 2022/2023 GANJIL**



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

K E R I N C I

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM  
MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* SISWA KELAS IX SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA NEGERI 8 SUNGAI PENUH**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Institut Agama Islam Negeri Kerinci  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan  
Dalam menyelesaikan program sarjana  
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh :  
**Dara Rahimah Dita**  
**NIM 1910207043**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KERINCI**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**  
**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN**  
**TAHUN 1444 H / 2023 M**

**Bukhari Ahmad, S.Pd, M.Pd**  
**Farid Imam Kholidin, S.Pd, M.Pd**  
DOSEN INSTITUT AGAMA  
ISLAN NEGERI (IAIN) KERINCI

Sungai Penuh, Maret 2023  
Kepada Yth.  
Rektor IAIN Kerinci  
di  
Sungai Penuh

NOMOR : 284  
TANGGAL : 12.04.2023  
PARAF :  
NOTA DINAS

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat skripsi saudara: **DARA RAHIMAH DITA**. NIM: 1910207043 yang berjudul "**Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Self Efficacy terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Kelas IX SMP Negeri 8 Sungai Penuh**" telah dapat diajukan untuk dimunaqasyahkan guna melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu keguruan Institut Agama Islam Negeri Kerinci. Maka kami ajukan skripsi ini agar dapat diterima dengan baik.

Demikian, kami ucapkan terimakasih semoga bermanfaat bagi kepentingan agama, nusa dan bangsa.

Wassalam,  
Pembimbing I

**Bukhari Ahmad, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19860903 201503 1 003

Pembimbing II

**Farid Imam Kholidin, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19920103 201903 1 007

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Dara Rahimah Dita**  
Nim : 1910207043  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Istitut Agama Islam Negeri  
(IAIN) Kerinci

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan *Self Efficacy* Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Kelas IX SMP Negeri 8 Sungai Penuh” pernah diajukan untuk mendapat gelar akadademik pada perguruan tinggi manapun.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi dari akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hokum yang berlaku.

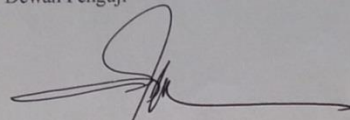
Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan dapat dipergunakan dimana perlu.

Sungai Penuh, Maret 2023  
Yang menyatakan

  
Dara Rahimah Dita  
Nim. 1910207043

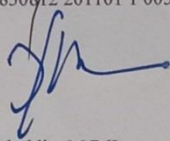
Skripsi oleh DARA RAHIMAH DITA NIM: 1910207043 Dengan judul "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Kelas IX SMP Negeri 8 Sungai Penuh" telah di uji dan dipertahankan pada tanggal 04 Mei 2023.

Dewan Penguji



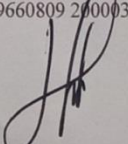
Eva Ardinal, M.A  
NIP.19830812 201101 1 005

Ketua Sidang



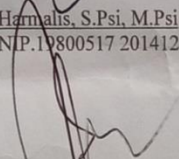
Dr. Saaduddin, M.Pd  
NIP.19660809 200003 1 001

Penguji I



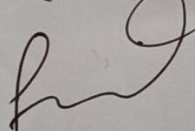
Harmalis, S.Psi, M.Psi  
NIP.19800517 201412 1 004

Penguji II



Bukhari Ahmad, M.Pd  
NIP.19860905 201503 1 003

Pembimbing I



Farid Imam Kholidin, M. Pd  
NIP.19920103 201903 1 007

Pembimbing II



Mengesahkan Dekan

Dr. Hadi Candra, S.Ag, M.Pd  
NIP. 19730605 199903 1 004



Mengesahkan Ketua Jurusan

Bukhari Ahmad, M.Pd  
NIP. 19860905 201503 1 003



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

K E R I N C I

## ABSTRAK

Dita, Dara Rahimmah 2023. “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan *Self Efficacy* terhadap Motivasi Berprestasi Ssiwa Kelas IX Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Sungai Penuh”. Skripsi Bimbingan dan Konseling Islam. Institut Islam Agama Negeri. Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Institut Agama Islam Negeri Kerinci. (I). Bukhari Ahmad, M.Pd. (II). Farid Imam Kholidin, S.Pd, M.Pd.

**Kata Kunci:** *Layanan Bimbingan Kelompok, Teknik Modeling, Self Efficacy.*

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya peserta didik yang mengalami masalah *self efficacy* yang rendah, hal ini ditandai dengan peserta didik masih kurang aktif berdiskusi di kelas, peserta didik masih ada yang mencontek ketika mengerjakan tugas yang di berikan guru, Peserta didik kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya. Sehingga perlu dilakukan penelitian dengan judul pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self efficacy* siswa kelas IX SMP Negeri 8 Sungai Penuh tahun ajaran 2022/2023. Adapun tujuan penelitian ini untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik.

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian kuantitatif eksperimen dengan metode menggunakan *design one group pretest – posttest*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 8 peserta didik dari kelas IX SMP Negeri 8 Sungai Penuh yang memiliki *self efficacy* dalam kategori rendah. Teknik modeling dalam bimbingan kelompok dilakukan sebanyak 6 kali. Subyek diobservasi dua kali (Pre-Test dan Post-Test). Teknik pengumpulan data dengan menggunakan wawancara, angket, dan observasi.

Hasil rata-rata skor *self efficacy* sebelum mengikuti teknik modeling dalam bimbingan kelompok adalah 56,5 dan setelah mengikuti teknik modeling dalam bimbingan kelompok meningkat menjadi 95.



## **ABSTRACT**

*Dita, Dara Rahimmah 2023. "The Influence of Group Guidance Services in Improving Self-Efficacy on the Achievement Motivation of Class IX Students of State Junior High School 8 Sungai Full". Islamic Guidance and Counseling Thesis. State Islamic Institute of Religion. Department of Islamic Education Guidance and Counseling, Kerinci State Islamic Institute. (i). Bukhari Ahmad, M.Pd. (II). Farid Imam Kholidin, S.Pd, M.Pd.*

**Keywords: Group Guidance Services, Modeling Techniques, Self Efficacy.**

*This research is motivated by the presence of students who experience problems of self-efficacy and low achievement motivation, this is characterized by students who do not try to work on questions that they think are difficult, often skip classes during lessons that they think are difficult and do homework at school . So it is necessary to conduct research with the title the influence of group guidance services in increasing self-efficacy of class IX students of SMP Negeri 8 SungaiFull for the 2022/2023 academic year. The purpose of this research is to increase self-efficacy on students' achievement motivation.*

*The type of research carried out was quantitative experimental research using a one group pretest – posttest design method. The sample used in this study were 8 students from class IX at SMP Negeri 8 Sungai Full who had self-efficacy in the low category. Modeling techniques in group guidance are carried out 6 times. Subjects were observed twice (Pre-Test and Post-Test). Data collection techniques using interviews, questionnaires, and observation.*

*The average self-efficacy score before participating in the modeling technique in group guidance was 56.5 and after participating in the modeling technique in group guidance it increased to 9..*

**K E R I N C I**

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah S.W.T atas rahmat dan karunia-Nya jualah sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Kelas IX SMP Negeri Sungai Penuh”** Shalawat dan salam kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membimbing umat manusia dari alam kejahilan kepada alam kebenaran. Semoga isi dan makna yang terkandung di dalam skripsi ini dapat dipahami di lembaga pendidikan dan segenap pembaca, kemudian selanjutnya peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Orang tua tercinta Bapak Edi Berlian dan ibu Jaswita yang telah membesarkan saya dengan penuh cinta dan kasih sayang, selalu mendukung saya dan selalu mendo'akan saya.
2. Bapak Dr. H. Asa'ari, M.Ag., Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci, dan bapak Dr. Ahmad Jamin, S.Ag, S.IP, M.Ag selaku Wakil Rektor I, dan Bapak Dr. Jafar Ahmad, M,Si Selaku Wakil Rektor II, dan Bapak Dr. Halil Khusairi, M.Ag Selaku Wakil Rektor III.
3. Bapak Dr. Hadi Candra, M.Pd., Dekan Fakuktas tarbiyah dan ilmu keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci, Bapak Dr. Saaduddin, M.PdI Wakil Dekan I, Bapak Dr. Suhaimi, M.Pd Wakil Dekan II, dan bapak Eva Ardinal, MA, Wakil Dekan III.

4. Bapak Bukhari Ahmad S.Pd, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam sekaligus sebagai pembimbing I, Bapak Betaria Putra, M.Pd. sebagai sekretaris jurusan.
5. Bapak Dr. Saaduddin, M.PdI sebagai Penguji I yang telah bersedia membantu dalam perbaikan Skripsi
6. Bapak Harmalis, M.Psi sebagai Penguji II yang telah bersedia membantu dalam perbaikan Skripsi.
7. Bapak Farid Imam Kholidin, S.Pd, M.PdI sebagai pembimbing II yang telah banyak membantu dan memberikan bimbingan, arahan, saran dan petunjuk kepada saya sehingga selesai nya skripsi ini.
8. Ibuk Dosi Juliawati, M.Pd., Kons sebagai Penasehat Akademik
9. Bapak dan Ibu Dosen serta karyawan IAIN Kerinci.
10. Bapak Kepala Sekolah SMP Negeri 8 Sungai Penuh beserta guru, pegawai dan siswa serta seluruh pihak yang telah membantu untuk memberikan penjelasan dan keterangan demi kelancaran penelitian Skripsi ini.
11. Terimakasih kepada diri sendiri yang sudah berjuang sampai sejauh ini.

Peneliti merasa tidak mampu membalas semuanya, hanya do'a yang dapat peneliti mohonkan kepada Allah SWT, semoga semua bantuan dan dorongan dari berbagai pihak menjadi nilai ibadah dan dibalas dengan pahala berlipat ganda. Selaku insan yang lemah serta dengan keterbatasan kemampuan dan ilmu

pengetahuan yang peneliti miliki sudah pasti dalam skripsi ini banyak ditemui kelemahan dan kekurangan, bahkan belum sempurna.

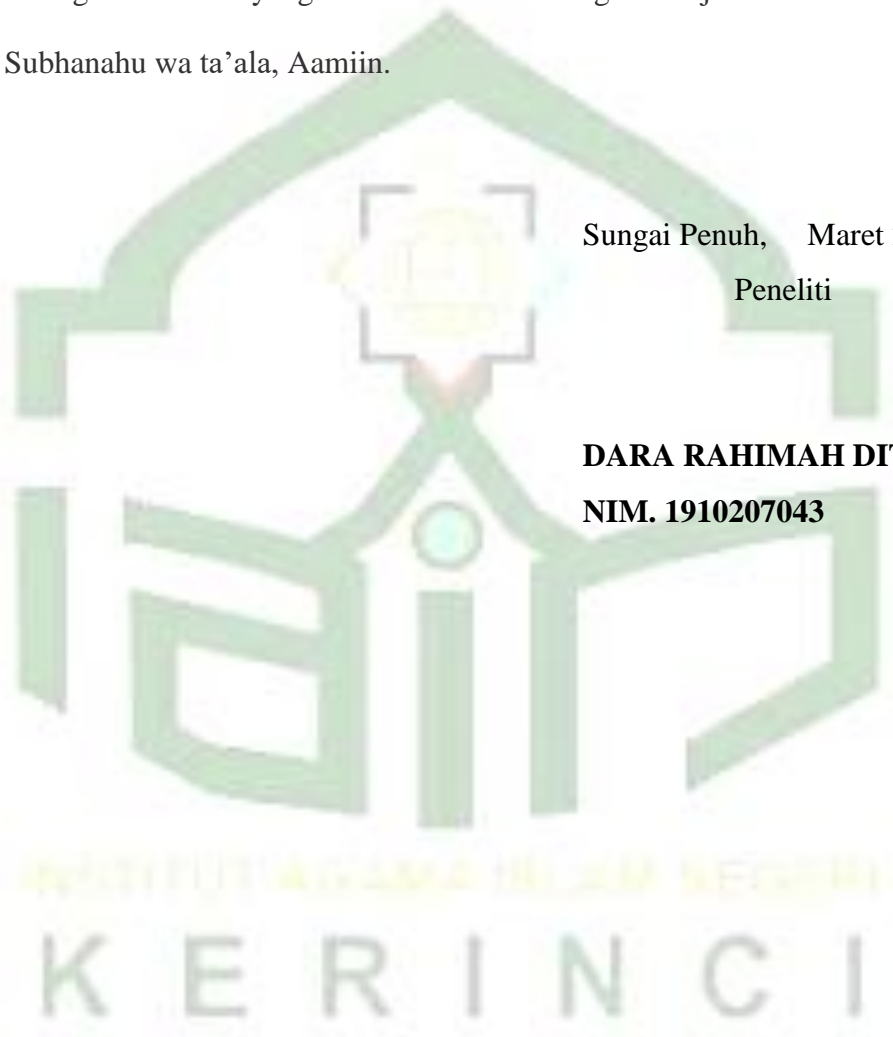
Untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat peneliti harapkan sebagai masukan demi penyempurnaan skripsi ini dan atas segala bantuan yang telah diberikan itu agar menjadi amal baik di sisi Allah Subhanahu wa ta'ala, Aamiin.

Sungai Penuh, Maret 2023

Peneliti

**DARA RAHIMAH DITA**

**NIM. 1910207043**



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>NOTA DINAS</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN DAN MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>

### **BAB 1 PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	11
G. Definisi Operasional.....	12

### **BAB II KAJIAN TEORI**

A. Landasan Teoritis	
1. Efikasi Diri.....	16
a. Pengertian Efikasi Diri.....	16
b. Perkembangan Efikasi Diri.....	18
c. Aspek-Aspek Efikasi Diri.....	19
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri.....	21
2. Layanan Bimbingan Kelompok.....	22
a. Pengertian Bimbingan Kelompok.....	22
b. Teknik-Teknik Bimbingan Kelompok.....	22
c. Asas-Asas Bimbingan Kelompok.....	25
d. Tahap-Tahap Pembentukan Bimbingan Kelompok.....	26
e. Pendekatan Layanan Bimbingan Kelompok.....	28
f. Materi Layanan Bimbingan Kelompok.....	28
e. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	29
3. Teknik Modeling	
a. Pengertian Teknik Modeling.....	29
b. Tujuan Teknik Modeling.....	30
c. Manfaat Teknik Modeling.....	31
d. Jenis Teknik Modeling.....	31
e. Prosedur Modeling.....	34
B. Penelitian yang Relevan.....	35
C. Kerangka Berpikir.....	37

D. Hipotesis .....	37
--------------------	----

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	41
B. Desain Penelitian.....	41
C. Populasi dan Sampel .....	42
a. Populasi.....	43
b. Sampel .....	43
D. Variabel Penelitian.....	44
E. Teknik Pengumpulan Data .....	44
F. Instrumen Penelitian.....	46
a. Skala .....	47
b. Uji instrument.....	48
G. Teknik Analisis Data .....	51

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	57
B. Pembahasan.....	73

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	75
B. Saran.....	77



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Jumlah siswa kelas IX SMPN 8 Sungai Penuh.....	40
Tabel 3.2 Jumlah sampel kelas IX SMPN 8 Sungai Penuh .....	41
Tabel 3.3 format penskoran dan klasifikasi penelitian.....	43
Tabel 3.4 hasil uji validitas .....	49
Tabel 4.1 Hasil pretest.....	55
Tabel 4.2 Data hasil posttest self efficacy terhadap motivasi berprestasi siswa....	66
Tabel 4.3 Kondisi self efficacy dan motivasi berprestasi siswa sebelum dan sesudah di berikan perlakuan .....	67



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Skala Uji coba <i>self efficacy</i> dan motivasi berprestasi siswa.....	83
Lampiran 2 RPL.....	93
Lampiran 3 Panduan Eksperimen dan Angket.....	128
Lampiran 4 Lampiran Tabulasi data .....	202
Lampiran 5 Lampiran Uji Validitas .....	203
Lampiran 6 Realibilitas .....	206
Lampiran 7 Data pretest dan postest.....	211
Lampiran 9 Uji hipotesis.....	213
Lampiran 10 Surat usulan penetapan pembimbing.....	215
Lampiran 11 Surat keputusan pembimbing skripsi.....	216
Lampiran 12 Surat izin penelitian .....	217
Lampiran 13 Surat keterangan telah melakukan penelitian .....	218
Lampiran 14 Dokumentasi.....	219
Lampiran 15 Biografi penulis .....	230





# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam mengembangkan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki oleh setiap individu. Seseorang dapat melepaskan diri dari keterbelakangan melalui pendidikan. Menurut Djumali (2014) tujuan pendidikan nasional adalah mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia sehingga menjadi warga yang maju serta mempunyai kemampuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Tujuan pendidikan nasional yang telah dirumuskan dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional akan terwujud melalui proses pembelajaran. Proses pembelajaran tentunya didapatkan dari sekolah maupun peran orang tua dari rumah.

Dalam hal ini peran orang tua, sekolah dan guru sangatlah berpengaruh dalam memupuk kemampuan siswa agar dapat mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya. Tentunya di lingkungan sekolah itu sendiri setiap siswa diharapkan dapat memaksimalkan seluruh potensi yang dimilikinya, akan tetapi pada kenyataannya masih banyak siswa yang belum dapat memaksimalkan seluruh potensi yang dimilikinya. Oleh karena itu peran guru BK juga sangat diperlukan dalam proses perkembangan peserta didik.

Bimbingan dan konseling juga merupakan bagian penting dalam pendidikan, yang dimana guru BK dapat membantu terciptanya tujuan pendidikan itu sendiri, karena guru BK yang juga merupakan salah satu

pendidik memiliki peran yang sangat penting dalam mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki oleh peserta didik, sehingga peserta didik mampu memberdayakan segenap potensi yang ada pada dirinya untuk dapat menjadi pribadi yang bermanfaat. Selain itu pendidik juga memiliki kewajiban untuk membantu peserta didik ketika mengalami masalah-masalah dalam mengembangkan kemampuan yang dimilikinya.

Dalam pemberian layanan untuk meningkatkan kemandirian dan mengembangkan kemampuan peserta didik secara optimal, terdapat salah satu layanan yang dalam bimbingan dan konseling merupakan salah satu layanan dasar yang harus mampu dilaksanakan oleh seluruh guru BK yaitu layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok itu bertujuan untuk memungkinkan siswa secara bersama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber (terutama guru BK) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar.

Sejalan dengan hal tersebut Juntika (2005) memaparkan bahwa layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri klien. Sehingga dapat dipahami bahwa pelayanan bimbingan kelompok ini lebih menekankan kepada aspek pencegahan dalam menghadapi permasalahan anggota keluarga dan masyarakat (Sukardi, 2003).

Oleh sebab itu sudah seharusnya seorang guru BK mampu dengan baik untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok dalam kegiatannya. Dengan dilaksanakannya bimbingan kelompok diharapkan peserta didik dapat

mengembangkan diri untuk dapat berlatih berbicara, menanggapi, memberi menerima pendapat orang lain, membina sikap dan perilaku yang normatif, seperti membantu peserta didik dalam meningkatkan keyakinan dalam dirinya agar bisa dengan percaya diri terhadap kemampuannya serta bisa mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya tanpa keraguan dalam dirinya atau bisa disebut dengan *self efficacy*.

Berdasarkan fenomena yang peneliti temui di SMP Negeri 8 Kota Sungai Penuh bahwa di sekolah ini terdapat beberapa siswa dan siswi yang memiliki *self-efficacy* yang rendah. Hal ini dapat terlihat dari kurang adanya keyakinan diri siswa terkait permasalahan belajar dan sosial. Siswa terkadang merasa tidak mampu terhadap suatu mata pelajaran tanpa adanya usaha untuk memperbaiki diri. Diperoleh pemahaman bahwa siswa sebenarnya mampu namun mereka kurang yakin dengan apa yang mereka miliki. Begitu juga dalam hal sosial, siswa memiliki rasa minder jika mereka dihadapkan dengan perlombaan atau kegiatan yang melibatkan sekolah lainnya. Peneliti menyimpulkan bahwa *self efficacy* yang ada pada diri siswa merupakan salah satu aspek *self-knowledge* atau pengetahuan tentang diri yang mengalami gangguan.

Ciri-ciri efikasi diri yang rendah di atas juga diungkapkan oleh guru mata pelajaran SMP Negeri 8 Kota Sungai Penuh yang mengatakan bahwa ada beberapa siswa yang masih kurang yakin untuk mengerjakan ujian ulangan secara maksimal, ada yang mencontek tugas teman nya, mengerjakan tugas rumah (PR) di sekolah, ada juga yang tidak mengulang materi pembelajaran.

Hal ini tampak ketika guru memberikan tugas kepada siswa, bagi siswa yang kurang yakin dengan kemampuannya maka dirinya mengeluh dengan sulitnya tugas yang diberikan guru, namun sebaliknya juga bagi siswa yang memiliki keinginan tekun dan percaya diri menganggap bahwa tugas yang diberikan guru tersebut sebagai tantangan untuk menghadapi tugas dengan tercapainya tujuan dan hasil belajar. Efikasi diri yang rendah akan berdampak terhadap keyakinan siswa terhadap dirinya atau tidak percaya dengan kemampuan mereka dalam mengerjakan tugas dan selalu merasa pesimis sehingga berpengaruh terhadap proses belajar siswa.

Bandura (Ghufron, 2010) menyatakan bahwa self efficacy adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Jadi self efficacy menekankan kepada aspek keyakinan diri dalam melakukan tugas dan tindakan dimana seharusnya siswa dapat melakukan sebuah tindakan dari apa yang dimilikinya. Efikasi diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau harapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Self efficacy tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa besarnya.

Efikasi diri menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung

kekaburan, tidak dapat diramalkan, dan sering penuh dengan tekanan. Seseorang yang memiliki self efficacy yang baik, akan merasa dirinya selalu siap dan sigap dalam menyelesaikan permasalahan tanpa adanya keraguan tentang keadaan diri. Dia tidak akan memikirkan dirinya dengan orang lain, namun meyakini dirinya mampu seperti orang lain.

Pada dasarnya seseorang mempunyai *self-efficacy* yang berbeda pada setiap situasi, dan mereka memiliki cara tersendiri dalam menghadapinya sesuai dengan kemampuan mereka. Dalam pencapaian sesuatu *self-efficacy* ikut berperan dalam keyakinan diri akan kemampuan dalam melakukan suatu tindakan atau tugas tertentu (Lestari & Afifah, 2016). Dengan begitu, *self-efficacy* menjadi hal penting lantaran persepsi seseorang akan kemampuannya ikut berpengaruh terhadap beberapa tingkah laku yang bervariasi dalam diri seseorang.

Seseorang dengan tingkat *self-efficacy* tinggi tentu bisa mengatasi setiap permasalahan yang muncul dengan keyakinan dan usaha yang keras. Mereka akan terus belajar untuk meningkatkan kemampuan dan belajar dari sebuah permasalahan yang ada. Dalam masalah mengerjakan tugas, seseorang pemilik *self-efficacy* tinggi tidak akan menunda-nunda dan tanggap dalam pengerjaan tugas meskipun tugas tersebut susah. Tapi sebaliknya jika seseorang memiliki *self-efficacy* rendah dalam pengerjaan tugas, mereka mudah menunda-nunda pengerjaan tugas sampai tugas tersebut benar-benar akan dikumpulkan. Ketika menghadapi permasalahan, mereka cenderung lebih banyak mengeluh dari pada bekerja mencari jalan keluar.

Penggunaan layanan bimbingan kelompok penting diberikan dengan pemahaman bahwa menurut Bandura (Friedman, 2006) self efficacy dapat ditingkatkan dengan menggunakan 4 hal yaitu pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis. Oleh sebab itu pelaksanaan layanan bimbingan kelompok mampu untuk dapat memfasilitasi peningkatan self efficacy peserta didik. Dikarenakan dalam bimbingan kelompok pembahasannya dapat mencakup keempat hal tersebut.

Bimbingan kelompok sebagai salah satu layanan dasar pada bimbingan dan konseling sering dapat dipergunakan oleh guru BK sebagai layanan yang mampu meningkatkan tersebut kemampuan siswa sebagaimana fungsinya. Hal ini dilatar belakangi banyak hal, baik dari segi kemampuan guru BK, waktu pelaksanaan, hingga efektivitas hasil yang ingin dicapai. Peneliti berpendapat bahwa dengan penelitian ini dapat diperoleh pengetahuan yang sangat bermanfaat bagi guru tentang hasil dari layanan bimbingan kelompok.

Pada umumnya bimbingan kelompok menggunakan konsep dinamika kelompok, yaitu teknik yang melibatkan anggota kelompok seperti sosial drama, bermain peran dan semua gaya atau perlakuan lainnya. Teknik modelling merupakan diantara proses layanan yang melibatkan kelompok. Teknik Modelling merupakan proses mencontoh tingkah laku dan tatakrama orang lain, yang terdapat pemodelan sehingga model tersebut dapat untuk dicontoh dan dipraktikkan. Ada beberapa macam penokohan atau Modelling yaitu: pemodelan langsung, pemodelan secara simbolik, pemodelan ganda (multiple model) (Gunarsa, 2004). Ke tiga jenis teknik modelling, peneliti

menggunakan jenis Modelling simbolik (symbolic model) dan penokohan ganda (multiple model). Teknik modelling simbolik adalah pemodelan dengan mencontoh model melalui film atau video yang kemudian mereka diajak untuk menyelami model sehingga dapat dicontoh atau ditirukan (Komalasari, 2011). Sedangkan penokohan ganda (multiple model) dapat dilakukan dengan cara mengamati model dan mempraktikkannya sehingga mampu merubah, mengamati ataupun mempelajari perilaku baru. Kedua teknik ini digunakan peneliti untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa agar siswa mampu memperoleh gambaran, meniru, memilih atau megurangi perilaku dari model yang ditampilkan mengenai *self-efficacy* atau keyakinan diri yang baik.

Pemilihan perlakuan atau treatment bimbingan kelompok teknik modelling pada penelitian ini didasarkan pada penelitian terdahulu. Penelitian yang dilaksanakan oleh Lestari menunjukkan bahwa *selfefficacy* dapat ditngkatkan melalui layanan bimbingan kelompok teknik modelling simbolis (Lestari, 2014). Kemudian berdasarkan penelitian terdahulu menjelaskan bahwa pemberian perlakuan bimbingan kelompok memiliki keefektifan sehingga mampu menambah tingginya *self-efficacy* siswa (Putra et al., 2013).

Sebagaimana eksperimen terkenalnya milik Albert Bandura, yakni percobaan yang sering dikenal dengan percobaan boneka bobo doll. Percobaan ini dilakukan oleh dua orang anak yang diperlakukan berbeda. Mereka masing-masing diberikan satu buah boneka besar dan diberikan tontonan film yang berbeda. Satu anak diberikan tontotan film lagi dan satu anak lagi tidak, sehingga sesaat setelah menonton film tersebut, anak yang diberikan tontonan

film laga akan menirukan semua tingkah laku atau tindakan seperti film tersebut, berbeda dengan anak yang tanpa diperlihatkan film laga hanya diam. (Subandriyo & Faishol, 2019). Hal ini membuktikan bahwa sebagian besar perilaku seseorang berasal dari meniru sehingga seseorang mampu menemukan dan mempelajari tingkah laku baru. Karena pada dasarnya self-efficacy secara langsung maupun tidak dapat terwujud setelah proses pengamatan. Hal ini menimbulkan asumsi dari peneliti bahwa teknik modelling mampu meningkatkan self-efficacy siswa yang rendah. Untuk itu, teknik Modelling ini memiliki peran penting dan diperlukan untuk meningkatkan efikasi diri (*Self-efficacy*) dari tiap individu dalam menghadapi permasalahan-permasalahan pada diri siswa. Selain itu dengan adanya layanan tersebut dapat mengubah persepsi siswa terhadap kurangnya keyakinan dan ketidakmampuan terhadap dirinya sendiri, sehingga mereka mampu mengoptimalkan diri untuk meningkatkan produktifitas dan mengambil keputusan sesuai dengan keinginannya

Berdasarkan fakta yang ada di lapangan tersebut maka peneliti mencoba menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan tehnik modeling untuk membantu meningkatkan kemampuan siswa, khususnya dalam upaya meningkatkan self efficacy. Inilah inti permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini, sehingga peneliti mengambil judul “Pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan self efficacy siswa kelas IX SMP Negeri 8 Sungai Penuh tahun pelajaran 2023.



## **B. Identifikasi Masalah**

1. Peserta didik masih banyak yang kurang aktif berdiskusi di kelas.
2. Peserta didik masih kurang mampu menyesuaikan diri dengan murid lainnya.
3. Peserta didik masih ada yang mencontek ketika mengerjakan tugas yang diberikan guru.
4. Peserta didik kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya.
5. Kurangnya persiapan siswa dalam mengerjakan soal yang diberikan guru.
6. Para peserta didik belum mampu mengembangkan materi yang diberikan guru.

## **C. Batasan Masalah**

Untuk menghindari pembahasan yang terlalu melebar agar penelitian ini lebih fokus terhadap masalah yang akan diteliti demi tercapainya tujuan yang diinginkan. Maka penelitian ini dibatasi pada pengungkapan Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Kelas IX SMP Negeri 8 Sungai Penuh.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa kelas IX SMP Negeri 8 Sungai Penuh?
2. Bagaimana hasil layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa kelas IX SMP Negeri 8 Sungai Penuh?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang diatas maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk :

1. Untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa kelas IX SMP Negeri 8 Sungai Penuh.
2. Untuk mengetahui hasil dari layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa kelas IX SMP Negeri 8 Sungai Penuh.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki 2 manfaat, yaitu :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan nantinya dapat memberikan manfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi

pendidikan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi acuan bagi peneliti lain dengan tema penelitian yang sama.

## 2. Manfaat praktis

- 1) Manfaat bagi subjek penelitian Hasil penelitian ini diharapkan nanti pentingnya bahwa *self-efficacy* dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Jika nantinya ditemukan ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self-efficacy* terhadap hasil belajar siswa maka diharapkan dapat memberikan edukasi bagi masyarakat khususnya pada usia remaja.
- 2) Manfaat bagi Masyarakat Hasil penelitian ini diharapkan nantinya akan memberikan informasi pentingnya hubungan *self-efficacy* terhadap hasil belajar siswa.

## G. Defenisi Operasional

### 1. *Self Efficacy*

*Self efficacy* adalah keyakinan seorang individu untuk mengkoordinir kemampuan dirinya sendiri, sehingga mampu mengatasi permasalahan-permasalahan atau tugas, serta melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Pada umumnya hanya sedikit individu yang bisa tetap semangat apabila berhadapan dengan suatu permasalahan. Efikasi diri merupakan keyakinan individu bahwa dirinya mampu menunjukkan perilaku yang dibutuhkan untuk mencapai hasil yang

maksimal dan sebuah keyakinan bahwa perilaku yang ditampilkan tersebut dapat mengantarkan kepada tercapainya suatu hasil yang diinginkan

*Self efficacy* atau efikasi diri yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam melaksanakan tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan individu akan keterampilan melakukan aktivitasnya dengan baik, sehingga akhirnya mencapai apa yang mereka inginkan. Ukuran efikasi diri dalam penelitian ini dapat dilihat berdasarkan ciri-ciri efikasi diri tinggi dan rendah.

Ciri-ciri efikasi diri tinggi dan rendah dapat dilihat berdasarkan orientasi terhadap tugas, usaha, ketekunan dalam menyelesaikan tujuan, keyakinan, dan strategi yang digunakan dalam mencapai tujuan pencapaian hasil yang diinginkan.

## **2. Bimbingan Kelompok**

Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah kegiatan kelompok. Lebih dari kegiatan kelompok-kelompok lainnya, dalam bimbingan kelompok dinamika kelompok ditumbuh kembangkan, dikendalikan, dan dimanfaatkan untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling dalam pengembangan pribadi, yaitu klien memutuskan sendiri untuk bersikap dan berperilaku sesuai dengan norma yang berlaku, berdasarkan informasi, saran-saran,

pandanganpandangan yang diperoleh, diolah dan diterimanya dari para anggota kelompok.

Langkah-langkah yang akan dilakukan peneliti dalam bimbingan kelompok yaitu, peneliti mengumpulkan 8 siswa yang telah diketahui mempunyai motivasi berprestasi rendah. Kemudian, tahapan bimbingan kelompok yang akan peneliti lakukan, pertama tahap pembentukan, dalam tahap pembentukan berupa ucapan selamat datang, doa bersama, penyampaian pengertian bimbingan kelompok, penyampaian tujuan bimbingan kelompok, penyampaian cara pelaksanaan, penyampaian asas bimbingan kelompok dan perkenalan, dilanjutkan permainan rangkaian nama.

Kedua tahap peralihan, dalam tahap peralihan peneliti menjelaskan kegiatan yang akan dijalani, menanyakan apakah anggota kelompok sudah siap, mempelajari susana yang terjadi dalam kelompok, dan kembali ke aspek tahap sebelumnya.

Ketiga tahap kegiatan, dalam tahap kegiatan pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan, tanya jawab hal yang belum dipahami, anggota membahas topik sampai tuntas, selingan, dalam selingan pemimpin kelompok memberikan permainan untuk membangkitkan semangat anggota kelompok salah satunya adalah permainan kalung kertas, tujuannya yaitu paradigma yang telah terbentuk akan mengatakan bahwa itu sulit atau mustahil, tapi dengan daya kreativitas dan kemauan kuat hal yang dianggap

mustahil pasti bisa dilakukan. Alat atau bahan yang digunakan berupa kertas ukuran folio dan gunting untuk masing-masing peserta. Langkah permainan yaitu pemimpin kelompok membagikan kertas dan gunting kepada peserta dan meminta mereka membuat kalung dari kertas tersebut. poin belajar (Learning Point) yang diperoleh yaitu melalui berbagai pertanyaan dan diskusi, pertanyaan yang akan diajukan dalam permainan tersebut adalah, adakah peserta yang beberapa kali gagal membuat kalung?, adakah yang tidak semangat dalam permainan ini?, apakah makna dari permainan ini?. Pemimpin kelompok / fasilitator memfasilitasi para peserta untuk menemukan poin-poin belajar bahwa paradigma yang telah terbentuk akan mengatakan bahwa itu sulit atau mustahil, tapi dengan daya kreativitas dan kemauan kuat, hal yang dianggap mustahil pasti bisa dilakukan, dan setiap anggota mengemukakan apa yang akan dilakukan setelah membahas topik tersebut.

Keempat tahap pengakhiran, dalam tahap pengakhiran pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan diakhiri, pemimpin dan anggota mengemukakan kesan hasil kegiatan, merencanakan kegiatan lanjutan, penyampaian pesan dan harapan, serta diakhiri dengan doa penutup.

Bimbingan kelompok adalah sebuah kegiatan kelompok. Dimana imbingan kelompok ini tidak hanya sebatas kegiatan kelompok saja namun lebih dari kegiatan kelompok-kelompok lainnya, dalam bimbingan kelompok dinamika kelompok ditumbuh kembangkan, dikendalikan, dan

dimanfaatkan untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling dalam pengembangan pribadi, yaitu klien memutuskan sendiri untuk bersikap dan berperilaku sesuai dengan norma yang berlaku.



## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kajian Toeri**

##### **1. Efikasi Diri**

###### **a. Pengertian Efikasi Diri**

Efikasi diri merupakan suatu keyakinan tentang seberapa baik seorang dapat melakukan sebuah tindakan yang diharapkan. Efikasi diri adalah penilaian seseorang terhadap apa yang akan dikerjakan dengan baik atau buruk, tepat atau salah, mampu atau tidak mampu sesuai dengan yang disyaratkan (Alwisol, 2004; Pratama, 2019). Bandura (Feist & Feist, 2013) mendefinisikan efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu kontrol pada keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian di lingkungannya (Azizah, 2016). Kemudian efikasi diri merupakan evaluasi diri terhadap kemampuan dan kompetensi yang dimiliki untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan menghadapi segala hambatan (Azizah, 2016).

Menurut Myer (2009) efikasi diri berkaitan dengan bagaimana individu merasa mampu untuk melakukan suatu hal (Pratama, 2019). Patton menjelaskan efikasi diri merupakan keyakinan seseorang pada diri sendiri dengan penuh percaya diri dan memiliki harapan dapat memecahkan masalah tanpa rasa putus asa. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa orang tersebut mampu memberikan tingkah laku yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas (Astuti, dkk, 2016).



Menurut Monika & Adman (2017), aspek- aspek yang mempengaruhi efikasi diri terdiri dari level (tingkat) mengacu pada jenis-jenis dalam berbagai tingkat tugas, generality (umum) keyakinan diri pada seluruh kemampuan dalam menghadapi masalah terhadap tugas, dan strength (kekuatan) dirasakan dengan kemampuan bahwa seseorang dapat menyelesaikan tugas yang diberikan. Efikasi diri dibutuhkan untuk membantu seseorang dalam menyesuaikan diri dengan kondisi yang terjadi (Mutar, Mohammad, & Hmmud, 2020). Melalui efikasi diri diperoleh gambaran umum tentang kemampuan bertahan pada kondisi yang tertekan, usaha maksimal yang dikeluarkan untuk mendapatkan keinginan, dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang mungkin berlawanan dengan keyakinan diri (Khotimah, Radjah, dan Handa rini, 2016).

Menurut Woolfolk (2009) efikasi diri adalah perasaan seseorang bahwa dirinya mampu menangani tugas tertentu dengan efektif (Sulistiyowati, 2016). Efikasi diri seseorang akan mengetahui sejauh mana kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan program yang diperlukan untuk mencapai kinerja yang sesuai dengan harapan (Purnamasari, 2014). Marideth (2007) mengungkapkan bahwa efikasi diri adalah suatu penilaian untuk memulai dan berhasil dalam melakukan tugas yang telah ditetapkan pada tingkat yang ditunjuk dalam upaya yang lebih besar dan dapat bertahan menghadapi hambatan. Mukhid (2009) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan atas penilaian diri yang

merujuk pada kompetensi seseorang untuk sukses dalam menyelesaikan tugas-tugasnya (Purnamasari, 2014).

Baharun et al., (2020) menjelaskan bahwa setiap siswa memiliki efikasi diri yang berbeda-beda, tergantung tugas dan tanggung jawab yang diembannya. Untuk tugas yang memiliki tingkat kesulitan lebih rendah, biasanya siswa akan memiliki efikasi diri lebih tinggi dalam menyelesaikan tugas tersebut, demikian juga sebaliknya.

Berdasarkan dari paparan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan kompetensi yang dimiliki untuk menyelesaikan suatu hal. Efikasi diri juga didefinisikan sebagai keyakinan dengan percaya diri bahwa individu akan mampu menyelesaikan tugas dan hambatan-hambatan yang dialaminya tanpa rasa putus asa.

#### **b. Perkembangan Efikasi Diri**

Ormod menjelaskan beberapa upaya dalam rangka meningkatkan efikasi diri yaitu:

1. Mengajarkan pengetahuan dan kemampuan dasar sampai dikuasai.
2. Memperhatikan catatan kemajuan siswa tentang ketrampilan-ketrampilan rumit.
3. Memberikan tugas yang menunjukkan bahwa siswa dapat berhasil hanya dengan kerja keras dan pantang menyerah.

4. Meyakinkan siswa bahwa dirinya bisa sukses, sambil menunjukkan contoh teman sebaya yang sebelumnya sukses melakukan hal yang sama.
5. Memperhatikan model rekan-rekan sebaya yang sukses kepada para siswa.
6. Memberikan tugas dasar dan kompleks dalam aktivitas- aktivitas kelompok kecil.

### **c. Aspek-Aspek Efikasi Diri**

Menurut Hamka (2010) dan Sulistyowati (2016) mengemukakan ada beberapa aspek efikasi diri yaitu:

- 1) Memiliki rasa percaya diri dalam situasi yang tidak menentu yang dipenuhi keaburan dan tekanan aspek ini menekankan individu untuk percaya diri dalam menghadapi situasi-situasi penuh tekanan yang akan datang.
- 2) Memiliki keyakinan dapat mencapai target yang telah direncanakan Aspek ini menekankan individu untuk menentukan target dan teguh dalam mencapai hasil yang memuaskan.
- 3) Memiliki keyakinan dapat menumbuhkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan untuk mencapai suatu hasil motivasi, kognitif dan melakukan tindakan sangat dibutuhkan sebagai dasar untuk meraih hasil yang optimal.

- 4) Memiliki keyakinan dapat mengatasi masalah yang muncul Aspek ini berkaitan dengan keyakinan seseorang dalam menghadapi rintangan atau tantangan yang muncul.

Menurut Bandura (1997); Ghufroon & Rini (2011); Arifin (2014) mengemukakan ada 3 aspek dimensi efikasi diri yaitu:

- 1) Dimensi tingkat (level) Aspek ini berkaitan dengan tingkat kesulitan yang dari tugas-tugas yang telah dibebankan kepada individu.
- 2) Dimensi generalisasi (generality) Aspek ini berkaitan dengan bidang tugas atau tingkah laku.
- 3) Dimensi kekuatan (strength) Aspek ini berkaitan dengan tingkat kekuatan atau kemantapan seseorang terhadap keyakinannya.

Menurut Smith (Sya'dullah, 2011) indikator dari efikasi diri mengacu pada dimensi efikasi diri yaitu level, strength, dan generality. Melihat tiga dimensi tersebut maka terdapat beberapa indikator efikasi diri yaitu:

- 1) Individu merasa yakin dapat melakukan tugas tertentu, dimana individu tersebut yang menetapkan tugas yang akan dicapai atau diselesaikan.
- 2) Yakin dapat memotivasi diri sendiri untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas.
- 3) Yakin bahwa individu mampu berusaha keras, gigih dan tekun untuk menyelesaikan tugas dengan segala daya yang dimiliki.
- 4) Yakin dapat menyelesaikan segala rintangan dalam berbagai situasi dan kondisi.

#### **d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri**

Menurut Bandura (Alwisol, 2004; Pratama, 2019) ada beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri yaitu:

##### **a. Proses Kognitif**

Semakin kuat efikasi diri yang dirasakan, semakin tinggi tujuan dan komitmen yang akan diterapkan. Sebagian besar, tindakan dilakukan berdasarkan pemikiran. Keyakinan orang sebagai bentuk dari antisipasi mereka untuk membangun dan berlatih. Mereka yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan membuat rencana yang didalamnya terdapat panduan positif untuk menunjang kinerja mereka. Mereka yang meragukan keyakinan akan memikirkan rencana dan banyak hal yang salah oleh karena itu, sulit mencapai keberhasilan bila memiliki keraguan.

##### **b. Proses Motivasi**

Efikasi diri memainkan peranan dalam pengaturan motivasi. Orang memotivasi diri dan membimbing tindakan mereka untuk mengantisipasi tugas melalui latihan. Mereka membentuk keyakinan tentang apa yang bisa mereka lakukan, mengantisipasi kemungkinan yang dapat terjadi melalui tindakan dan menetapkan tujuan mereka serta merencanakan program untuk masa depan.

##### **c. Proses Afektif**

Proses afektif adalah keyakinan orang terhadap kemampuan mereka dalam mengatasi stres dan depresi dalam situasi yang sulit.

efikasi diri memainkan peran penting dalam kecemasan. Orang yang percaya bahwa mereka dapat mengontrol diri, maka pola pikir mereka tidak akan terganggu. Tapi orang yang yakin bahwa mereka tidak dapat mengontrol diri sendiri, akan mengalami kecemasan. Mereka selalu memikirkan kekurangan mereka, melihat lingkungan penuh dengan bahaya dan semakin parah dengan khawatir bila sesuatu akan terjadi. Pemikiran seperti itu akan menyusahkan dan merusak mereka. Dalam hal ini, efikasi diri akan memberikan pengaruh terhadap kecemasan. Semakin tinggi efikasi diri, semakin berani orang menghadapi tantangan.

#### d. Proses Seleksi

Orang adalah bagian dari produk lingkungan, oleh karena itu, efikasi diri membentuk arah kehidupan dan mempengaruhi jenis kegiatan orang dalam lingkungan. Orang menghindari aktivitas diluar batas kemampuan mereka. Tapi mereka mau melakukan tugas menantang dan menilai yang sekiranya sesuai dengan kemampuan mereka. Melalui pilihan yang dibuat, orang akan berkompetisi dalam menentukan program.

## **2. Bimbingan Kelompok**

### **a. Pengertian Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok merupakan salah satu cara untuk mengatasi masalah yang dihadapi siswa agar dapat membantu menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Menurut Tohirin (2011) "layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan)

kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok”. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas, dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta didik layanan.

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Menurut Gazda (dalam Prayitno, 2004) “Mengemukakan bahwa bimbingan kelompok disekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat”. Menurut Gibson (2011) “Istilah bimbingan kelompok adalah mengacu kepada aktivitas-aktivitas kelompok yang berfokus kepada penyediaan informasi atau pengalaman lewat aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisasi ”.

Menurut W.S.Winkel (2005). Bimbingan kelompok dilakukan bilamana siswa yang dilayani lebih dari satu orang. Bimbingan kelompok dapat terlaksana dengan berbagai cara, misalnya dibentuk kelompok kecil dalam rangka layanan Konseling (konseling kelompok), dibentuk kelompok diskusi, diberikan bimbingan karier kepada siswa-siswi. Dalam bimbingan kelompok merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing-masing siswa, yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan ini bagi dirinya sendiri. Jadi dapat disimpulkan kegiatan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sejumlah

individu dalam bentuk kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas topik tertentu yang dipimpin oleh pemimpin kelompok bertujuan menunjang pemahaman, pengembangan dan pertimbangan pengambilan keputusan/ tindakan individu.

Dari uraian diatas maka yang dimaksud kegiatan layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan yang diberikan kepada beberapa individu dalam bentuk kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok dalam menyelesaikan atau membahas suatu topik permasalahan yang terjadi.

#### **b. Teknik-Teknik Bimbingan Kelompok**

Beberapa teknik bimbingan kelompok ialah sebagai berikut: teknik pemberian informasi, diskusi kelompok, teknik pemecahan masalah, permainan peran, permainan simulasi, karya wisata, dan teknik penciptaan suasana keluarga. Didalam pelaksanaan bimbingan kelompok, diskusi kelompok tidak hanya untuk memecahkan masalah, tetapi juga untuk memecahkan suatu persoalan, serta untuk pengembangan pribadi.

Menurut Sri Narti (2014) menyebutkan bahwa “pelaksanaan diskusi kelompok meliputi tiga langkah, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian.” Pada tahap perencanaan, pemimpin kelompok melaksanakan lima macam hal yaitu: a) Merumuskan tujuan diskusi. b) Menentukan jenis diskusi. c) Melihat pengalaman dan perkembangan siswa, apakah memerlukan pengarahan-pengarahan yang jelas, tugas yang sederhana dan waktu diskusi yang lebih pendek atau sebaliknya. d)



Memperhitungkan waktu yang tersedia untuk kegiatan diskusi. e) Mengemukakan hasil yang diharapkan dari diskusi, misalnya rangkuman, kesimpulan atau pemecahan masalah.

### **c. Asas-Asas Bimbingan Kelompok**

Ada beberapa asas dalam melaksanakan bimbingan kelompok yang harus di ketahui oleh konselor (pimpinan kelompok) dan konseli (siswa). Asas bimbingan kelompok diantaranya adalah asas kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, dan kenormatifan ( Prayitno, 2004).

- a. Asas Kerahasiaan Para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yng dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.
- b. Asas Keterbukaan Para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan, dan difikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu.
- c. Asas Kesukarelaan Semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu terhadap teman lain, atau pemimpin kelompok.
- d. Asas kenormatifan Semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma dan kebiasaan yang berlaku.

Menurut Abu Bakar (2012) asas yang perlu diperhatikan dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok yaitu : “ Bahwa setiap anggota secara sukarela dan terbuka menyampaikan ide, gagasan dan

pendapatnya yang berkaitan dengan topik yang sedang dibahas dan mengikuti semua kegiatan yang sudah direncanakan oleh seluruh anggota kelompok ”.

#### **d. Tahap-Tahap Pembentukan Bimbingan Kelompok**

Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok ada tahap-tahap yang dilaksanakan oleh seorang konselor (pimpinan kelompok) agar pelaksanaannya berjalan dengan sesuai prosedur yang ada. Menurut Prayitno (2004) “ ada empat tahap kegiatan bimbingan kelompok yaitu : (1) Tahap pembentukan, (1) tahap peralihan, (3) tahap kegiatan, (4) tahap pengakhiran “. Uraian tahap- tahapan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

**Tahap Pembentukan.** Setelah kelompok terbentuk, pemimpin kelompok memulai kegiatannya ditempat yang telah ditentukan. Adapun langkah-langkah kegiatannya adalah mengucapkan selamat datang kepada para anggota kelompok, memimpin do’a, menjelaskan pengertian, tujuan, cara pelaksanaan, asas bimbingan kelompok, melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama.

**Tahap Peralihan.** Dalam tahap penelitian langkah-langkah yang harus dilakukan pemimpin kelompok tentang topik-topik yang akan dibahas di dalam kelompok. Topik yang akan dibahas sifatnya umum yang berada diluar diri anggota kelompok yang pernah terlihat, pernah didengar, pernah dibaca, dari berbagai media massa. Topik tersebut ada

yang disiapkan langsung oleh pimpinan kelompok (kelompok tugas), ada pun topik yang akan dibahas berasal dari masing-masing anggota kelompok (kelompok bebas). Bila perlu pemimpin kelompok dapat memberikan contoh topik yang akan dibahas dalam kelompok.

Tahap Kegiatan. Tahap kegiatan ini pemimpin kelompok mempertajam topik yang akan dibahas. Kemudian mulai mengemukakan topik bahasan. Dalam bimbingan kelompok tugas, topik bahasan dikemukakan secara langsung oleh pemimpin kelompok dan langsung dibahas sampai tuntas. Dalam kelompok bebas topik bahasan dikemukakan oleh masing-masing anggota kelompok secara bergantian topik-topik tersebut dibahas secara tuntas. Untuk mengurangi ketegangan dan kelelahan dari masing-masing anggota kelompok dapat ditampilkan selingan berupa games, nyanyian, puisi dan lain-lain.

Tahap Pengakhiran. Dalam tahap pengakhiran pemimpin kelompok memberikan informasi bahwa kegiatan akan segera berakhir. Untuk itu anggota kelompok diberi kesempatan untuk menyampaikan kesan-kesan kegiatan yang telah dilaksanakan. Kemudian pimpinan kelompoknya menanyakan kemungkinan kegiatan tersebut untuk bisa ditindak lanjuti. Anggota kelompok diberi kesempatan untuk menyampaikan pesan dan harapan pada pertemuan mendatang. Kemudian pertemuan ditutup dengan ucapan terimah kasih oleh pemimpin kelompok dan diakhiri dengan dengan do'a bersama.

### **e. Pendekatan Layanan Bimbingan Kelompok**

- a) Pendekatan Layanan bimbingan kelompok didahului dan penyiapan kondisi yang memungkinkan terselenggaranya layanan yang dimaksud.
- b) Pembentukan Kelompok Kelompok untuk layanan bimbingan kelompok dapat dibentuk melalui pengumpulan sejumlah individu siswa dan individu lainnya yang berasal dari:
  - 1) Satu kelas yang dibagi ke dalam beberapa kelompok.
  - 2) Kelas-kelas siswa yang berbeda dihimpun dalam satu kelompok.
  - 3) Peserta dari lokasi dan kondisi yang berbeda dikumpulkan menjadi satu kelompok.

### **f. Materi Layanan Bimbingan Kelompok**

Layanan bimbingan kelompok membahas materi yang terkandung dalam topik-topik tertentu atau masalah-masalah yang dialami masing-masing anggota kelompok. Bimbingan kelompok membahas materi topik-topik umum, baik “topik tugas” mengarah “topik bebas”. Topik tugas adalah topik atau pokok permasalahan yang datangnya dari pemimpin kelompok “ditugaskan” kepada kelompok untuk mem bahasnya, sedangkan “topik bebas” adalah topik bahasan yang datangnya atau dikemukakan secara bebas oleh para anggota kelompok. Satu-persatu anggota kelompok mengemukakan topik secara bebas,

kemudian yang akan dipilih mana yang akan dibahas pertama, kedua, dan seterusnya.

#### **g. Tujuan Bimbingan Kelompok**

Tujuan pemberian layanan bimbingan kelompok adalah untuk melatih anggota kelompok dalam menyampaikan pendapat, melatih dan menanggapi pendapat orang lain, belajar dalam menghargai pendapat orang lain, dan menambah informasi baru melalui topik yang telah dibahas dalam layanan bimbingan kelompok.

Menurut Prayitno (2004) Tujuan bimbingan kelompok dibagi menjadi dua yaitu : Tujuan umum dan tujuan khusus, tujuan secara umum bimbingan kelompok adalah untuk membantu berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi, mengentaskan masalah klien dengan menggunakan dinamika kelompok. Secara khusus tujuan bimbingan kelompok adalah membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan mewujudkan tingkah laku yang efektif.

### **3. Teknik Modeling**

#### **a. Pengertian Teknik Modeling**

Menurut Repita, dkk (2016), teknik modeling adalah proses pembentukan perilaku baik menambah, mengurangi, mengubah, maupun memperbaiki perilaku dengan mengamati seorang model (tokoh)

berdasarkan respons anak yang melibatkan cara kerja otak sehingga dapat membentuk perilaku baru. Menurut Damayanti, dkk (2016), teknik modeling adalah belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisasikan berbagai pengamatan, sekaligus melibatkan proses kognitif.

### **b. Tujuan Teknik Modeling**

Teknik modeling adalah konseling behavior yang bertujuan untuk mengubah perilaku dengan mengamati model yang akan ditiru agar konseli memperkuat perilaku yang sudah terbentuk. Teknik modeling memiliki tujuan untuk menghilangkan perilaku negatif, seperti tidak percaya diri dalam belajar, tidak memiliki tanggung jawab dalam belajar, tidak memiliki inisiatif dalam belajar dan tidak memiliki kedisiplinan dalam belajar, yang kemudian membentuk perilaku baru yang positif.

Menurut Utama, dkk (2014), teknik modeling memiliki beberapa tujuan, yaitu sebagai berikut:

1. *Development of new skill*, artinya memperoleh pengetahuan tentang tingkah laku atau keterampilan baru dan menunjukkan adanya perubahan tingkah laku baru terhadap dirinya sebagai hasil dari pengamatan terhadap tingkah laku yang dicontohkan.
2. *Facilitation of preexisting of behavior*, maksudnya bagi seorang pengamat mampu menghilangkan respon takut untuk mencontoh

perilaku yang dicontohkan, setelah melihat tokoh atau objek yang menjadi model.

3. *Changes in inhibition about self expression*, yaitu pengamatan terhadap respons-respons yang ditunjukkan oleh individu setelah mengamati model yang ada.

#### **c. Manfaat Teknik Modeling**

Menurut Sukardi (2008), manfaat dari teknik modeling antara lain yaitu sebagai berikut:

1. Memperoleh pengetahuan atau keterampilan baru dan kemudian dapat ditunjukkan dengan adanya perubahan pada tingkah laku baru.
2. Membantu untuk menghilangkan perasaan takut dalam mencontoh perilaku yang sebelumnya belum pernah dilakukan oleh individu yang mengamati, dan bahkan cenderung bisa berdampak positif.
3. Setelah mengamati model yang ada, maka individu sebagai pengamat akan memiliki keinginan untuk mencontoh tingkah laku yang mungkin sudah diketahui sebelumnya sehingga tidak akan ada hambatan dalam pelaksanaannya

#### **d. Jenis Modeling**

Adapun menurut Corey (2003), teknik modeling terdiri dari tiga jenis, yaitu:

1. Model yang nyata (*live model*). Contohnya konselor yang dijadikan sebagai model oleh konselinya, atau guru, anggota keluarga, teman sebaya atau tokoh lain yang dikagumi. Live model digunakan untuk menggambarkan perilaku-perilaku tertentu khususnya situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan sosial dan interaksi dengan memecahkan masalah.
2. Model simbolik (*symbolic model*). Adalah tokoh yang dilihat melalui film, video atau media lainnya. Contohnya seseorang yang menderita neurosis yang melihat tokoh dalam film dapat mengatasi masalahnya kemudian ditirunya. Tujuan dari model simbolik adalah untuk mengubah perilaku yang kurang tepat. Dalam modeling simbolis, model disajikan melalui bahan-bahan tertulis, audio, video, film atau slide.
3. Model ganda (*multiple model*) yang terjadi dalam kelompok. Seseorang anggota dari suatu kelompok mengubah sikap dan mempelajari suatu sikap baru, setelah mengamati bagaimana anggota lain dalam kelompoknya bersikap. Misalnya bagaimana mengurangi rasa keminderan, menumbuhkan sikap percaya diri, dan perilaku-perilaku yang menyimpang lainnya.

Menurut (Ratna, Lilis, 2013:51) jenis modeling ada tiga bagian yaitu:

1. Modeling Langsung Modeling langsung merupakan cara/prosedur dilakukan dengan menggunakan model langsung seperti konselor,



guru, teman sebaya maupun pihak lain dengan cara mendemonstrasikan perilaku yang dikehendaki atau hendaknya dimiliki oleh klien. Konselor harus pula menekankan bagian-bagian penting dari perilaku. Langkah-langkah yang dilakukan dalam modeling langsung adalah:

- a. Meminta klien untuk mendemonstrasikan suatu perilaku tujuan sebelum perilaku tersenut didemonstrasikan oleh orang lain.
  - b. Memilih model yang paling relevan untuk mendemonstrasikan perilaku yang dikehendaki klien.
  - c. Mendemonstrasikan perilaku dalam suatu urutan scenario.
  - d. Klien menyimpulkan hasil pengamatan terhadap perilaku yang didemonstrasikan.
  - e. Klien mendemonstrasikan perilaku yang telah diamati.
  - f. Konselor memberikan balikan yang berupa komentar, saran, pujian segera setelah perilaku didemonstrasikan.
2. Modeling simbolis Modeling simbolis merupakan cara/prosuder yang dilakukan dengan menggunakan media seperti film, video, buku pedoman, dll dengan cara mendemonstrasikan perilaku yang dikehendaki atau hendaknya dimiliki klien. Modeling simbolis ini dikembangkan untuk perorangan maupun kelompok.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan prosedur modeling simbolis adalah:

- a. Karakteristik klien Yang harus diperhatikan berhubungan dengan umur, jenis kelamin, budaya, latar belakang, dll. Karakteristik model simbolis hendaknya sama dengan yang dimiliki klien.
  - b. Spesifikasi tingkah laku yang menjadi tujuan Tangkah laku atau keterampilan yang diperagakan hendaknya spesifik sesuai dengan tujuan. Setelah klien melihat model simbolis, klien diminta untuk berlatih lalu konselor memberikan balikan dan melakukan penyimpulan.
  - c. Memastikan model simbolik yang digunakan sesuai dengan kebutuhan klien.
3. Modeling Ganda (Multiple models) Relevan digunakan dalam situasi kelompok. Klien dapat mengubah perilaku melalui pengamatan terhadap beberapa model. Keuntungan dari model ganda adalah bahwa dari beberapa alternative yang ada klien belajar cara berperilaku, oleh karena mereka melihat beraneka ragam gaya perilaku yang tepat dan berhasil.

#### **e. Tahap Teknik Modeling**

Langkah-langkah Teknik Modeling, menurut Adiputra (2015), tahapan atau langkah-langkah dalam pelaksanaan teknik modeling adalah sebagai berikut:

a. Tahap Memperhatikan

Beberapa variabel yang turut berpengaruh terhadap proses belajar di antaranya adalah berkaitan dengan karakteristik model, sifat kegiatan, dan orang yang menjadi subjek. Model yang sangat menarik akan lebih diperhatikan dibandingkan dengan model yang memiliki daya tarik inter-personal yang rendah.

b. Tahap Retensi

Representasi modeling ini dapat mengarahkan pada pola respons yang baru harus dapat direpresentasikan secara simbolis dalam ingatan. Representasi perlu disimbolisasikan dalam bentuk verbal, karena beberapa observasi dipertahankan dalam bentuk gambaran dan alat dimunculkan tanpa adanya model secara fisik. Dan juga pada dasarnya, pada tahap ini terjadi pengkodean perilaku secara simbolik menjadi kode-kode visual dan verbal serta penyimpanan kode-kode tersebut dalam memori jangka panjang.

c. Tahap Reproduksi Motorik

Pada tahap ini, seorang individu harus mengubah representasi simbolis dari pengamatan ke dalam bentuk tindakan. Perilaku yang muncul harus mempunyai kesamaan dengan perilaku asal. Dalam proses reproduksi motorik harus melibatkan empat sub tahapan, yaitu organisasi respons kognitif, inisiasi respons, pemantauan respons, dan penyempurnaan respons. Setelah memperhatikan model dan

mempertahankan apa yang telah diobservasi, maka akan memproduksi dengan perilaku yang baru.

d. Tahap Motivasi

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

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian Yuliantika (2017) yang berjudul “Hubungan antara self-efficacy dengan motivasi berprestasi pada peserta didik SMA Negeri 7 Purworejo diperoleh hasil bahwa ada keterkaitan antara self-efficacy dengan motivasi berprestasi pada peserta didik SMA Negeri 7 Purworejo. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dengan arah positif antara self efficacy dengan motivasi berprestasi pada peserta didik SMA Negeri 7 Purworejo. Artinya semakin tinggi self-efficacy yang dimiliki individu maka semakin tinggi motivasi berprestasinya, dan sebaliknya semakin rendah self-efficacy individu tersebut maka semakin rendah pula motivasi berprestasi yang dimilikinya.
2. Hasil penelitian Aliqol Ana (2016) dengan judul “Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Self-Efficacy dan Harapan Hasil (Outcome Expectations) Karir Siswa”. Berdasarkan hasil penelitian yang

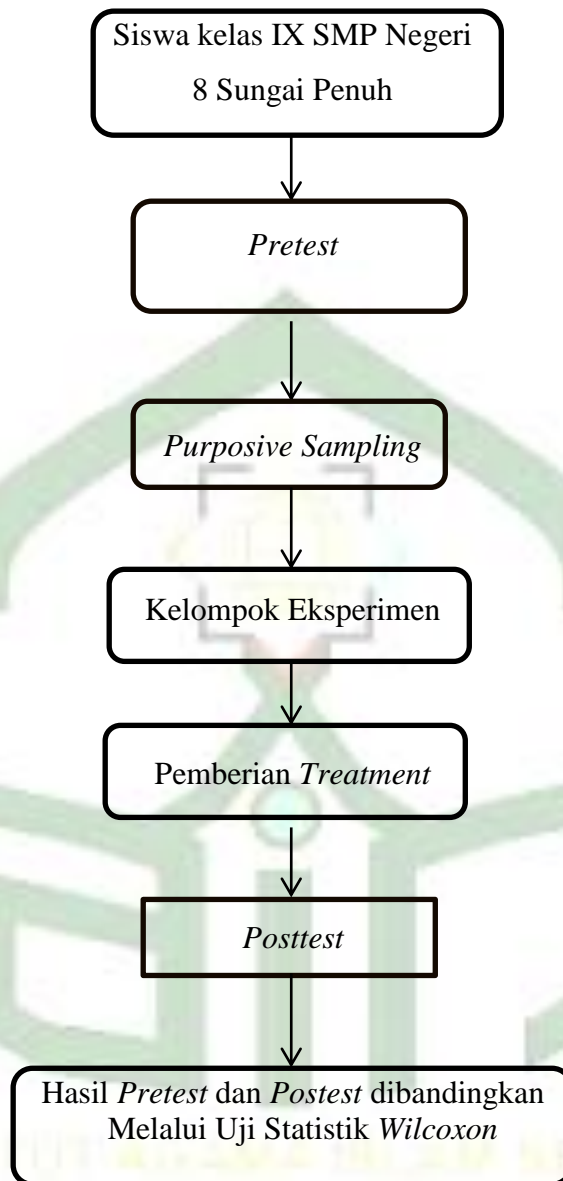
ditemukan terdapat bahwa bimbingan kelompok ini mempunyai pengaruh yang positif terhadap pembentukan efikasi diri siswa. Bimbingan kelompok dengan teknik role playing yang telah dilakukan peneliti mendapatkan hasil yang efektif untuk meningkatkan efikasi diri karir dan harapan hasil karir siswa.

3. Berdasarkan hasil penelitian Osmin Margaretta Situmorang ( 2016) Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Belajar Ekonomi Siswa Kelas X SMA Parulian I Medan Tahun Ajaran 2015/2016 bahwa efikasi diri dan motivasi berprestasi secara bersama sama memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap prestasi belajar ekonomi siswa kelas X SMA Parulian 1 Medan.
4. Penelitian dari Darokah dengan judul "Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa SMPN 5 Satu Atap Tanjung Brebes". Skripsi: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015. Hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini meliputi: teknis dan pelaksanaan serta faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan bimbingan kelompok dan teknik diskusi kelompok di SMPN 5 Satu Atap Tanjung Brebes. pada pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok terbagi menjadi empat tahap pembentukan, peralihan pelaksanaan, dan pengakhiran. dan teknis dan pelaksanaan serta faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok yang sudah dilaksanakan dalam penelitian ini maka diperoleh hasil yaitu pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok yang

dilakukan Guru BK memberikan peningkatan terhadap efikasi diri siswa SMP Negeri 5 Satu Atap Tanjung Brebes.

5. Fika Rachmawati dengan judul “Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi” Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang angkatan 2008 sampai dengan 2010 yang sudah mendapatkan SK (Surat Keputusan) Proposal Penelitian. Jumlah sampel yaitu sebanyak 61 mahasiswa. Teknik sampling yang dipakai yaitu Total Sampling. Data penelitian diambil menggunakan skala berpikir positif dan skala efikasi diri akademik. Skala berpikir positif terdiri dari 43 item. Skala berpikir positif mempunyai koefisien validitas aitem antara 0,283 sampai dengan 0,729 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,892. Adapun skala efikasi diri akademik terdiri dari 35 item. Skala efikasi diri akademik mempunyai koefisien validitas aitem antara 0,292 sampai dengan 0,774 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,896.

### C. Kerangka Berpikir



K E R I N C I

#### D. Hipotesis

Arikunto, Suharsimi (2013) menyatakan bahwa hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul”.Berdasarkan anggapan dasar dan landasan teoritis maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Ha: Layanan bimbingan kelompok berpengaruh dalam meningkatkan *self efficacy* Siswa kelas IX SMP Negeri 8 Sungai Penuh.
2. Ho: Layanan bimbingan kelompok tidak berpengaruh dalam meningkatkan *self efficacy* siswa kelas IX SMP Negeri 8 Sungai Penuh.





## **BAB III METODE PENELITIAN**

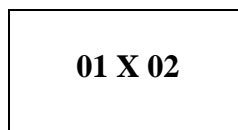
### **A. Jenis Penelitian**

Menurut Emzir (2020) penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang secara primer menggunakan paradigma postpositivist dengan mengembangkan ilmu pengetahuan (seperti pemikiran tentang sebab akibat, reduksi kepada variable, hipotesis, dan pernyataan spesifik, menggunakan pengukuran dan observasi, serta pengujian teori), menggunakan strategi penelitian seperti eksperimen dan survey yang memerlukan data statistik. Menurut Jauhari (2010) penelitian kuantitatif secara sederhana sering dikatakan sebagai penelitian yang memerlukan data berupa angka-angka dan pemecahan masalah atau analisis datanya menggunakan teknik statistik.

### **B. Desain Penelitian**

Desain penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental designs* jenis *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pada design ini terdapat *pretest*, sebelum diberikan perlakuan teknik *modeling*. *Pretest* diberikan sebelum peneliti memberikan perlakuan berupa teknik *modeling* kepada peserta didik dan *posttest* diberikan setelah peneliti memberi perlakuan teknik *modeling* kepada peserta didik. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan treatment. Adapun desain penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel. 3.1 Desain Penelitian



Sumber: Emzir, 2014

Keterangan:

01 : tes awal (pretest)

X : perlakuan dengan menggunakan tehnik modeling.

02 : tes akhir (posttest)

### C. Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Menurut Sugiyono (2019) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Jauhari 2010). Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 8 Sungai Penuh yang berjumlah 246 orang, laki-laki berjumlah 112 orang dan perempuan berjumlah 134 orang.

**Tabel 3.1 Daftar Populasi Murid kelas IX di SMP Negeri 8 Sungai Penuh T.A 2022/2023**

No	Peserta Didik (kelas)	Jumlah
1.	9A	28
2.	9B	30
3.	9C	30
4.	9D	31
5.	9E	32

6.	9F	33
7.	9G	30
8.	9H	29
Jumlah		243

## 2. Sampel

Menurut Sugiyono (2017) sampel ialah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Arikunto (2010), menurutnya sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti. Menurut Sudjana (2005) sampel adalah sebagian yang diambil dari populasi yang menggunakan cara-cara tertentu. Jadi sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2016) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Dalam hal ini penulis mengambil sampel berdasarkan pengamatan dilapangan dan hasil rekomendasi guru bk. Adapun kelas yang menjadi sampel berdasarkan rekomendasi guru bk terdapat 3 kelas yaitu : Kelas IX A, IX G, dan IX H.

**Tabel 3.2 Sampel**

No	Kelas	Kelas
1.	IX A	IX A
2.	IX G	IX G
3.	IX H	IX H

Sumber : *Tata Usaha SMP Negeri 8 Sungai Penuh*

#### D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Sedangkan menurut Arikunto (2010) variable adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel terikat adalah variable akibat adanya variable bebas (Arikunto, 2002).

1. Variabel bebas (X) : Bimbingan Kelompok
2. Variabel terikat (Y) : *Self Efficacy*

#### E. Teknik Pengumpulan Data

##### 1. Observasi

Dalam penelitian ini, penulis mengamati terhadap pola perilaku peserta didik mengenai *self efficacy*. Suatu proses untuk mendapatkan informasi tentang fenomena yang diinginkan agar semua perilaku dapat teramati dengan baik.

##### 2. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang diteliti, teknik wawancara juga membantu peneliti untuk mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam sehingga peneliti mengetahui segala sesuatu yang dimiliki responden. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti

apabila peneliti ingin mengetahui masalah yang terjadi pada responden dan dapat mengetahui masalah sampai hal-hal yang mendalam.

### 3. Angket / kuesioner

Angket merupakan teknik pengumpulan data dimana responden mengisi pertanyaan dengan lengkap dan dikembalikan ke peneliti. Angket dipergunakan sebagai instrument untuk mengukur efikasi diri peserta didik, instrument ini terdiri dari 25 pernyataan. Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan skala model likert karena ada 3 alternatif jawaban yang diberikan. Bobot nilai pada masing-masing alternative jawaban dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 3.3**  
**Skor Alternatif Jawaban**

No	Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban		
		Sering (S) 3	Jarang (J) 2	Tidak Pernah (TP) 1
1.	Skala <i>Self Efficacy</i> - <i>Favorable</i> (Pernyataan Positif)	25 Pernyataan		

Skala *self efficacy* dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1-3 dengan banyaknya item 25.

Sehingga interval kriteria tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

a. Skor tertinggi :  $3 \times 25 = 75$

b. Skor terendah :  $1 \times 25 = 25$

c. Rentang interval :  $75 - 25 = 50$

d. Jarak interval :  $50 : 3 = 17$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria self efficacy adalah sebagai berikut :

**Tabel 3.4**  
**Kriteria *Self Efficacy***

Interval	Kriteria
61-76	Tinggi
43-60	Sedang
25-42	Rendah

#### 4. Dokumentasi

Dokumentasi berasal dari data dokumen yang artinya barang-barang tertulis. Di dalam penelitian ini, peneliti mendokumentasi, daftar nama peserta didik kelas IX A, G, dan H Sungai Penuh, dan sebagainya. Metode dokumentasi juga digunakan oleh peneliti untuk memperoleh gambaran pada saat bimbingan kelompok.

#### **F. Instrumen Penelitian**

Untuk memperoleh data yang akurat dan jelas digunakan alat atau instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket, digunakan karena menghemat waktu dan menghimpun data dengan singkat. Angket merupakan salah satu alat pengumpulan data dengan menggunakan bentuk daftar-daftar pertanyaan atau pernyataan tertulis yang diajukan kepada responden untuk memperoleh jawaban. Adapun angket dalam penelitian ini adalah menggunakan skala likert dengan bentuk checklist(√). Menurut Sugiono (2012) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Jawaban setiap item

instrumen yang menggunakan skala likert yang mempunyai jawaban yang dapat diberi skor, untuk mempermudah pengukuran, semua item yang akan dihitung jawabannya diberi bobot antara 1 sampai 3, antara lain:

1. Sering (S) bobot 3
2. Jarang (J) bobot 2
3. Tidak Pernah (TP) bobot 1

Penyusunan angket didasari pada aspek yang meliputi indikator-indikator layanan bimbingan kelompok dengan *self efficacy* berdasarkan item angket tersebut sebagai berikut :

**Tabel 3.6**  
kisi-kisi skala *self efficacy* adalah sebagai berikut :

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Jumlah Item
<b>SELF EFFICACY</b> (Bandura,	<i>Magnitude</i>	1. Berpadangan optimis dalam pelajaran dan mengerjakan tugas.	1, 2, 3, 24
		2. Seberapa besar minat terhadap pelajaran dan tugas.	4, 16
		3. Merasa yakin dapat melakukan dan menyelesaikan tugas.	5, 11
		4. Melihat tugas yang sulit sebagai tantangan bukan sebagai beban.	6, 12
	<i>Strenght</i>	5. Komitmen dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.	7, 8
		6. Percaya dan mengetahui keunggulan yang dimiliki.	14, 24
		7. Kegigihan dalam	9, 10,

1997 )		menyelesaikan tugas.	11
		8. Memiliki motivasi yang baik terhadap dirinya sendiri.	13,15, 25
	<i>Generality</i>	9. Menyikapi situasi yang berbeda dengan baik dan positif.	19, 18, 17
		10. Menjadikan pengalaman untuk meningkatkan keyakinan dalam mencapai kesuksesan.	20 21
		11. Dapat mengetasi segala situasi dengan efektif.	21, 22, 23
		Jumlah Item	25.

### 1. Validitas

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Suatu instrument yang dikatakan valid menunjukkan bahwa alat ukur tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur. Pengujian validitas angket dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS for Windows release 20*.

Butir item dikatakan valid jika nilai  $r$ , hitung dapat dilihat dari *corrected item total pearson correlation* sedangkan dapat dilihat dari tabel *r product moment pearson* dengan  $df$  (*degree of freedom*) =  $n-2$ . Dengan demikian jika jumlah responden sebanyak 87, maka dapat diperoleh melalui tabel *r product moment pearson* dengan  $df=n-2$ , jadi  $df=87-2 = 85$ , maka  $r = 0,2108$  Sehingga dapat dinyatakan :



Valid : jika nilai  $r_{hitung}$  lebih besar daripada  $r_{tabel}$  ( $r_{hitung} > r_{tabel}$ )

Tidak valid : jika nilai  $r_{hitung}$  lebih kecil daripada  $r_{tabel}$  ( $r_{hitung} < r_{tabel}$ )

**a. Self Efficacy**

**Tabel Uji Validitas  
Skala *Self Efficacy***

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	87	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	87	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Tabel  
Validitasi Skala *Self Efficacy***

Nomor Angket	Rtabel	Rhitung	Keterangan
1	0,2801	0,387	Valid
2	0,2801	0,742	Valid
3	0,2801	0,570	Valid
4	0,2801	0,613	Valid
5	0,2801	0,659	Valid
6	0,2801	0,538	Valid
7	0,2801	0,668	Valid
8	0,2801	0,644	Valid
9	0,2801	0,504	Valid
10	0,2801	0,739	Valid
11	0,2801	0,425	Valid
12	0,2801	0,717	Valid
13	0,2801	0,656	Valid
14	0,2801	0,534	Valid
15	0,2801	0,859	Valid
16	0,2801	0,863	Valid
17	0,2801	0,690	Valid
18	0,2801	0,722	Valid
19	0,2801	0,308	Valid
20	0,2801	0,745	Valid
21	0,2801	0,348	Valid
22	0,2801	0,740	Valid
23	0,2801	0,787	Valid

24	0,2801	0,754	Valid
25	0,2801	0,819	Valid

Jadi dapat disimpulkan bahwa ke 25 angket dapat digunakan karena dinyatakan valid.

#### b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen merupakan penunjuk sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan instrumen tersebut dapat dipercaya. Reliabilitas instrumen ditunjukkan sebagai derajat keajengan (konsistensi) skor yang diperoleh oleh subjek penelitian dengan instrument yang sama dalam kondisi yang berbeda. Derajat konsistensi diperoleh sebagai proporsi varians skor perolehan subjek.

Perhitungan koefisien reliabilitas instrument menggunakan program SPSS 20 dengan model alpha.

#### **Uji Realibilitas Skala *Self Efficacy***

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.939	25

Kesimpulan : output diatas terlihat bahwa pada kolom Cronbach's Alpha = 0,939 >0, 50 sehingga dapat dikatakan angket tersebut reabel.

## F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menyimpulkan tentang masalah yang akan diteliti. Oleh karena itu analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah :

### 1. Analisis Deskriptif Presentase

Analisis deskriptif presentase digunakan untuk mengetahui gambaran pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self efficacy* sebelum (*Pre Test*) dan sesudah (*Post Test*) diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok.

### 2. Analisis Statistik *non parametrik* Uji *Wilcoxon*

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus uji *Wilcoxon* yaitu dengan cara membandingkan hasil dari *pre-test* dan *post-test* dengan tabel bantu untuk *test Wilcoxon*. Sampel yang diteliti dalam penelitian ini kurang dari 25 maka cara perhitungan yang digunakan adalah membandingkan jenjang terkecil dari *pre test* dan *post test* dengan tabel harga-harga kritis dalam tes *Wilcoxon* (terlampir). Cara pengambilan keputusan menggunakan taraf signifikansi 5% adalah sebagai berikut :

1.  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima apabila  $Z_{hitung}$  lebih besar atau sama dengan  $Z_{tabel}$ .
2.  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak apabila  $Z_{hitung}$  lebih kecil dari  $Z_{tabel}$ .

Keterangan :

1. Hipotesis nol/nihil ( $H_0$ ) adalah apabila tidak terjadi peningkatan *self efficacy* setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok.
2. Hipotesis kerja ( $H_a$ ) adalah apabila terjadi peningkatan *self efficacy* setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok.



## **BAB IV** **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

### **A. Hasil Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini di laksanakan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *modeling* untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik kelas IX yang dilaksanakan di SMP 8 Sungai Penuh tahun ajaran 2022/2023, yang bertujuan untuk menangani peserta didik yang mengalami efikasi diri rendah peserta didik SMP 8 Sungai Penuh setelah dilaksanakan teknik *modeling* dalam bimbingan kelompok. Sebelum penelitian dilaksanakan penulis meminta izin terlebih dahulu kepada guru bimbingan, kemudian penulis membuat kesepakatan untuk melakukan kegiatan dan menetapkan waktu dan hari pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

Penulis melakukan observasi terlebih dahulu untuk mengetahui keadaan di kelas, setelah melakukan observasi penulis mewawancarai guru bimbingan dan konseling untuk mengecek kembali hasil observasi. Sebelum penulis memperoleh hasil penelitian, penulis menyebar instrument penelitian berupa angket efikasi diri kepada peserta didik berjumlah 25 item untuk *self efficacy*, sebagai pelaksanaan *pretest* untuk memperoleh sampel penelitian guna melakukan layanan bimbingan kelompok dengan tujuan untuk memperoleh gambaran awal efikasi diri peserta didik. Kemudian diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMP 8 Sungai Penuh dengan populasi terjangkau yaitu kelas IX berjumlah 243 peserta didik dan didapatkan sampel dengan

kriteria khususnya 8 peserta didik yang memiliki masalah efikasi diri yang rendah berdasarkan hasil angket yang telah disebar.

Dibawah ini adalah daftar nama peserta didik yang memiliki efikasi diri rendah berdasarkan angket yang disebar pada saat pretest. Pretest dilakukan bertujuan untuk mengetahui gambaran awal mengenai efikasi diri peserta didik. Berdasarkan data yang diperoleh penulis, didapatkan data:

**Tabel 4.1**  
**Hasil Pretest**

No	Kode Siswa	Kelas	Hasil Pretest <i>Self Efficay</i>	Kategori
1.	001	IX A	40	Rendah
2.	002	IX G	37	Rendah
3.	003	IX H	48	Sedang
4.	004	IX H	40	Rendah
5.	005	IX A	49	Sedang
6.	006	IX H	41	Sedang
7.	007	IX G	42	Rendah
8.	008	IX G	41	Rendah

Berdasarkan tabel tersebut sebelum diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modelling pada peserta didik, diperoleh kriteria rendah yang sesuai dengan kategori efikasi diri. Berdasarkan data di atas secara keseluruhan jumlah peserta didik yang memiliki efikasi diri rendah sebanyak 5 peserta didik dan 3 peserta didik yang memiliki efikasi diri sedang.

Maka dari ini penulis memberikan treatment dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modelling untuk meningkatkan

efikasi diri rendah di SMP 8 Sungai Penuh kepada kelas 8 peserta didik yang telah ditentukan.

**1. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Modelling pada kelas IX SMP N 8 Sungai Penuh.**

**Tabel 4.2 Jadwal pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling**

No	Tanggal	Kegiatan yang di laksanakan
1.	20 Februari 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bertemu dengan guru Bimbingan konseling dan waka kesiswaan untuk mendiskusikan jadwal pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik modelling.</li> <li>- Penyebaran angket/Prestest di kelas IX A, IX G dan IX H.</li> </ul>
2.	Sabtu, 25 Februari 2023	Pertemuan pertama pemberian layanan bimbingan kelompok.
3.	Senin, 28 Februari 2023	Pertemuan kedua pemberian layanan bimbingan kelompok.
4.	Jumat, 03 Maret 2023	Pertemuan ketiga pemberian layanan bimbingan kelompok.

5.	Sabtu, 04 Maret 2023	Pertemuan keempat pemberian layanan bimbingan kelompok.
6.	Rabu, 08 Maret 2023	Pertemuan kelima pemberian layanan bimbingan kelompok.
7.	Sabtu, 11 Maret 2023	Pertemuan keenam pemberian layanan bimbingan kelompok.
8.	Sabtu, 18 Maret 2023	Pertemuan ketujuh, pemberian post test.

Berdasarkan tabel diatas layanan bimbingan kelompok dengan teknik modelling dilaksanakan sebanyak enam kali pertemuan, untuk mengevaluasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling dilakukan *posttest* setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. *Posttest* dilaksanakan setelah pertemuan keenam pada tanggal 18 Maret 2023.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modelling dilaksanakan pada kelas IX yang memiliki *self efficacy* yang rendah yang berjumlah 8 peserta didik. Kegiatan dilaksanakan di Kelas IX A dikarenakan peserta didik tidak ingin di ruang BK. Gambaran pelaksanaan bimbingan kelompok teknik modelling adalah sebagai berikut:



## **2. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok menggunakan Teknik Modelling.**

### **1. Pertemuan Pertama**

Pertemuan pertama dilakukan pada tanggal **25 Februari 2023**, peneliti bertemu dengan 8 peserta didik yang akan mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Pada pertemuan pertama ini peneliti menggunakan kesempatan ini untuk berkenalan dengan para peserta didik yang akan mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, tujuannya agar para peserta didik dapat lebih mengenal peneliti sehingga pada saat pelaksanaan bimbingan kelompok dan pemberian treatment peserta didik diharapkan sudah bisa merasa nyaman dan tidak canggung lagi dengan peneliti. Kemudian peneliti menjelaskan kepada peserta didik terkait tujuan peneliti bertemu dengan para peserta didik, yaitu peneliti akan melakukan kegiatan bimbingan kelompok serta peneliti merencanakan dan menyepakati waktu pelaksanaan bimbingan kelompok bersama peserta didik, dan pada pertemuan pertama ini peneliti juga menjelaskan mengenai *self efficacy*.

### **2. Pertemuan Kedua**

Pertemuan kedua pada sesi bimbingan ini dilaksanakan di ruang kelas A, pada tanggal **28 Februari 2023** pada pukul 11.20 WIB. Pada kegiatan bimbingan kelompok pertemuan pertama ini, kegiatan ini diawali dengan mengucapkan salam pembuka kepada anggota kelompok. Pemimpin menjelaskan maksud dan tujuan dari kegiatan bimbingan

kelompok ini serta menjelaskan tatacara pelaksanaan, asas-asas dalam bimbingan kelompok dan menyampaikan kesepakatan waktu. Anggota kelompok diberikan kesempatan untuk bertanya kepada pemimpin kelompok terkait hal yang anggota kelompok kurang paham, kemudian dilanjutkan pengenalan diri antar anggota kelompok.

Pada bimbingan pertemuan pertama ini, para peserta didik yang dijadikan sampel dalam penelitian terlihat sangat kaku dan cenderung malu untuk bertanya, untuk itu peneliti mencoba membentuk kelompok yang solid supaya tercipta dinamika kelompok yang dapat berkembang dengan baik. Peneliti terus memberi dorongan kepada anggota kelompok untuk berani bertanya jika ada hal dirasa kurang jelas bagi peserta didik.

Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari kegiatan bimbingan kelompok dilakukan. Selanjutnya pemimpin kelompok menumbuhkan sikap kebersamaan diantara anggota kelompok dengan mengadakan permainan. Pemimpin kelompok mengadakan permainan untuk membangun suasana hangat diantara anggota kelompok.

Selanjutnya, pada tahap kegiatan, pemimpin kelompok menjelaskan peran anggota kelompok agar aktif didalam kegiatan bimbingan kelompok disaat sedang berlangsung. Pada tahap kegiatan inti, anggota kelompok dipersiapkan untuk menyaksikan secara seksama video sebagai model symbolic yang peneliti siapkan tentang Apa yang di

maksud dengan *self*, dan bagaimana cara meningkatkan *self efficacy*. Ketika kegiatan berakhir, pemimpin kelompok memberikan kesimpulan dari pertemuan yang dilakukan dan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya. Setelah kegiatan bimbingan kelompok berakhir, para anggota kelompok diminta untuk mengisi form pertanyaan, :

1. Apa yang saya rasakan setelah melihat film/video tentang *self efficacy*?
2. Apa yang saya pelajari setelah melihat film/video tentang *self efficacy*?
3. Agar yakin dengan kemampuan diri, apa saja yang harus saya persiapkan dan saya lakukan ?

Selanjutnya pemimpin kelompok menanyakan pesan dan kesan kepada anggota kelompok setelah mengikuti kegiatan ini dan menyepakati waktu untuk pertemuan selanjutnya. Kemudian kegiatan bimbingan kelompok diakhiri dengan membaca doa dan salam penutup.

### **3. Pertemuan Ketiga**

Pertemuan ketiga dalam pemberian layanan bimbingan kelompok ini dilaksanakan pada tanggal **03 Maret 2023** pada pukul 13.25 di depan ruang kelas IX A. Pemimpin kelompok segera membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa. Kemudian pemimpin kelompok memberikan permainan konsentrasi, supaya anggota lebih berkonsentrasi dalam mengikuti kegiatan ini. Selanjutnya menjelaskan topik yang akan

dibahas pada kegiatan pertemuan kedua ini yaitu tentang cara membentuk *self efficacy*. Pemimpin kelompok menjelaskan mengenai ciri-ciri *self efficacy* yang rendah dan tinggi itu seperti apa dan juga menjelaskan bahwa *self efficacy* yang rendah itu akan mempengaruhi motivasi berprestasi kita dan *self efficacy* yang tinggi akan memberikan dampak yang positif pada saat belajar.

Dalam tahap ini, anggota kelompok diarahkan untuk memperhatikan dengan cara seksama media film/ video yang akan disaksikan. Setelah anggota kelompok menyaksikan film yang telah ditampilkan, selanjutnya pemimpin kelompok menanyakan kesan apa yang mereka dapat setelah melihat film yang telah anggota kelompok saksikan tersebut. Pemimpin kelompok mempersilahkan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan perasaannya satu persatu, dalam kegiatan ini terlihat masih ada anggota kelompok yang masih malu-malu dalam menyampaikan pendapatnya dan hanya mengikuti apa yang telah temannya sampaikan. Pertemuan diakhiri dengan doa dan salam penutup.

Perasaan yang disampaikan anggota kelompok :

- 1) Dwi mengemukakan bahwa saya akan berusaha belajar lebih mandiri.
- 2) Dharu mengemukakan bahwa saya tidak boleh putus asa dan pantang menyerah dan harus bertanggung jawab.

- 3) Zibrilian mengemukakan bahwa saya akan berusaha untuk menaklukkan ketakutan dan mulai mengenali kemampuan saya.
- 4) Dana mengemukakan bahwa saya harus meningkatkan kemampuan berpikir dan bertindak dengan hati-hati.
- 5) Rajif mengemukakan bahwa saya akan mentaati segala peraturan di sekolah dan mengerjakan soal tepat waktu.
- 6) Farel mengemukakan bahwa saya harus lebih tegas dan menjadi pemberani dan tidak perlu malu untuk maju kedepan kelas.
- 7) Sabriel mengemukakan bahwa saya tidak perlu menyalahkan diri sendiri, dan lebih berani untuk tampil didepan orang banyak.
- 8) Dhea mengemukakan bahwa saya harus lebih mengandalkan diri sendiri dan tidak bergantung pada teman.

#### **4. Pertemuan Keempat**

Pertemuan keempat dalam pemberian layanan bimbingan kelompok dilaksanakan di ruang kelas IX A tanggal **04 Maret 2023** pada pukul 11.20 WIB, dan diawali dengan salam pembuka dan berdoa oleh pemimpin kelompok. Pemimpin menanyakan kabar dan memberikan semangat pada anggota kelompok. Pemimpin kelompok mengulas kembali kegiatan bimbingan kelompok pertemuan sebelumnya, membahas tugas rumah yang diberikan pada pertemuan sebelumnya. Selanjutnya, pemimpin kelompok menjelaskan mengenai bahwa

kegagalan atau pengalaman lalu bisa meningkatkan *self efficacy* atau belajar dari kegagalan dan berusaha untuk mengatasi segala permasalahan dengan mengandalkan diri sendiri terlebih dahulu dan meminta bantuan jika kita tidak bisa. Setelah itu, pemimpin kelompok menampilkan film terkait bagaimana cara awal kita sebagai manusia mengenali apa-apa saja yang menjadi problematika dan hal positif atau kelebihan dalam diri kita. pemimpin kelompok memberikan penekanan pada tindakan yang menunjukkan keyakinan diri tinggi yang ada didalam film tersebut. Selanjutnya pemimpin kelompok menyimpulkan dari kegiatan yang telah berlangsung, dan meminta anggota kelompok untuk memberikan kesannya pada pertemuan ini. Kegiatan bimbingan kelompok ditutup dengan doa dan salam penutup.

#### **5. Pertemuan kelima**

Pertemuan kelima dalam pemberian layanan bimbingan kelompok selanjutnya dilaksanakan di ruang kelas IX A tanggal **08 Maret 2023** pada pukul 13.20 WIB. Kegiatan bimbingan kelompok dibuka dengan salam pembuka dan doa. Kemudian pemimpin kelompok berterima kasih kepada seluruh anggota kelompok karena telah bersedia mengikuti layanan bimbingan kelompok selama ini. Pada kegiatan ini pemimpin kelompok menanyakan tentang tugas rumah yang telah diberikan. menanyakan kepada anggota kelompok, adakah kesulitan yang dalam tugas yang telah diberikan.

Kemudian menjelaskan kepada anggota kelompok mengenai topik yang akan dibahas pada pertemuan ini, yaitu tentang meyakini diri sendiri. Pada pertemuan ini anggota kelompok ditampilkan film mengenai apa hal yang perlu kita perhatikan dan bagaimana cara kita bisa mengenali diri kita sendiri sehingga kita bisa lebih mudah untuk belajar mengenai beberapa yang diperlukan nantinya. Agar anggota kelompok bisa menerapkan/mengaplikasikannya dalam sikapnya. Pemimpin kelompok mempersilahkan kepada anggota kelompok untuk bertanya jika ada hal yang dirasa kurang dipahami oleh anggota kelompok. Kemudian membahasnya secara bersama. Setelah itu pemimpin kelompok mengambil kesimpulan dari materi yang sudah dibahas dan anggota kelompok mengungkapkan kesannya setelah mengikuti kegiatan pada pertemuan keempat ini. Kegiatan bimbingan kelompok diakhiri dengan doa dan salam penutup.

## **6. Pertemuan keenam**

Pertemuan keenam dilaksanakan di ruang kelas IX A tanggal **11 Maret November 2023** pada pukul 11.20 WIB. Pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan salam pembuka dan doa. Setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan bahwa ini adalah pertemuan terakhir proses bimbingan kelompok dengan teknik *modeling*. Pada pertemuan terakhir ini, pemimpin kelompok memberikan sebuah model yaitu seorang motivator dengan tema "kemampuan belajar mandiri". Pada akhir bimbingan ini pemimpin kelompok ingin seluruh anggota

kelompok untuk lebih bisa yakin dengan kemampuannya sendiri yaitu dengan cara belajar mandiri dan tidak bergantung dengan orang lain, hal ini bertujuan agar peserta didik lebih yakin dengan setiap hal yang dilakukannya itu merupakan hasil kerja kerasnya dalam belajar dan mampu untuk mengatasi setiap permasalahan yang muncul dan mengajarkan siswa untuk bisa bertanggung jawab atas dirinya sendiri.

Pada pertemuan tes akhir ini pemimpin kelompok juga mengulas kembali dari pertemuan yang pertama sampai pertemuan terakhir. Kemudian seluruh anggota dan pemimpin kelompok mengevaluasi tugas rumah yang diberikan kepada anggota kelompok. Pemimpin kelompok memberikan penguatan positif, dan meyakinkan bahwa pikiran-pikiran negatif yang diyakini oleh anggota kelompok adalah tidak benar. Selanjutnya pemimpin kelompok meminta peserta didik untuk mengisi kuesioner *Self Efficacy*. Setelah itu pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok, dan anggota kelompok mengungkapkan kesan dan pesan anggota kelompok. Dan menutup kegiatan dengan membaca doa dan salam penutup.

Membandingkan nilai rata-rata peserta didik sebelum dan setelah mengikuti kegiatan layanan teknik modeling dalam bimbingan kelompok. Berdasarkan data yang diperoleh, maka dapat dideskripsikan hasil penelitian sebelum dilakukan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.



### 3. Tes Akhir (posttest)

*Posttest* dilaksanakan pada hari sabtu **18 Maret 2023** pada peserta bimbingan kelompok yang dilaksanakan di halaman, pada tahapan *posttest* seluruh anggota kelompok tidak ragu untuk mengungkapkan apa yang mereka rasakan, dan mereka tidak canggung dan jujur untuk mengisi angket yang telah diberikan peneliti juga mengatakan bahwa pengisian angket tidak akan mempengaruhi nilai mereka.

#### 1. Hasil posttest peserta bimbingan kelompok

Berdasarkan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modelling dilakukan sebanyak enam kali pertemuan. Kemudian setelah penulis melakukan treatment layanan konseling kelompok dengan model live untuk melihat perubahan pada peserta didik terkait layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik dengan teknik modelling. Berdasarkan hasil posttest kelas IX SMP N 8 Sungai Penuh sebagai berikut:

**Tabel 4.3**

**Hasil posttest kelas IX SMP N 8 Sungai Penuh**

No	Kode Siswa	Kelas	Hasil <i>posttest self efficacy</i>	Kategori
1.	001	IX A	70	Tinggi
2.	002	IX G	72	Tinggi
3.	003	IX H	70	Tinggi
4.	004	IX H	71	Tinggi
5.	005	IX A	72	Tinggi
6.	006	IX H	72	Tinggi
7.	007	IX G	71	Tinggi
8.	008	IX G	72	Tinggi

#### 4. Perbedaan *Pretest* dan *Posttest*

Perbedaan tingkat *self efficacy* siswa dapat dilihat pada kegiatan eksperimen dari hasil *pretest* dan *posttest* yang dapat dijelaskan pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 4.5 Pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self efficacy* pada saat *pretest* dan *posttest***

No	Kode Ssiwa	<i>Pretest</i>	<i>Posetest</i>
		Kategori	Kategori
1.	001	Rendah	Tinggi
2.	002	Rendah	Tinggi
3.	003	Sedang	Tinggi
4.	004	Rendah	Tinggi
5.	005	Sedang	Tinggi
6.	006	Sedang	Tinggi
7.	007	Rendah	Tinggi
8.	008	Rendah	Tinggi

Keektifan bimbingan kelompok dengan tehnik *modeling* yang diberikan kepada siswa kelas IX peserta bimbingan kelompok sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan dengan tehnik *modeling* untuk meningkatkan *self efficacy* siswa. Siswa yang pada saat *pretest* memiliki rata-rata *self efficacy* ( 56,5 ), setelah diberikan perlakuan menjadi rata-rata ( 95 ), mengalami peningkatan sebanyak (33,83). Berdasarkan hal ini, diketahui bahwasanya layanan bimbingan kelompok dengan tehnik *modeling* bisa meningkatkan *self efficacy* peserta didik.

Dari uraian sebelumnya dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan peningkatan *self efficacy* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan

berupa layanan bimbingan kelompok dari 8 orang siswa yang mendapat perlakuan, secara keseluruhan meningkatkan *self efficacy* siswa.

Perbedaan tingkat *self efficacy* sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberikan perlakuan (*posttest*) berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling. Berdasarkan hal ini terjadi peningkatan terhadap *self efficacy* siswa terhadap motivasi berprestasi melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* sebanyak (33,83).

#### **5. Peningkatan signifikan *self efficacy* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* di Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Sungai Penuh**

Pengujian hipotesis menggunakan uji statistika non parametric dengan rumus Wilcoxon Signed Rank Test dengan menggunakan SPSS 20.00. Uji Wilcoxon digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak.

Adapun kriteria keputusan pengujian hipotesis adalah sebagai berikut :

1.  $H_0$  diterima, apabila nilai probabilitas signifikansi (Sig 2- tailed  $> 0,05$ ).
2.  $H_a$  diterima, apabila nilai probabilitas signifikansi (Sig 2- tailed  $> 0,05$ ).

Berdasarkan hal sebelumnya, maka didapatkan hasil perhitungan yang tercantum pada tabel berikut :

**Tabel 4.6 Hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* Perbedaan Antara *Pretest* dan *Posttest* dalam Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa**

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Post test - Pre test
Z	-2.533 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.011

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan output *test statistics* di atas, diketahui *Asymp.Sig. (2-tailed)* bernilai 0,011 karena 0,011 lebih kecil dari  $< 0,5$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Artinya ada perbedaan antara *self efficacy* pre test dan post test dapat disimpulkan pula bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* siswa kelas IX SMP Negeri 8 Sungai Penuh.

## B. Pembahasan

Hasil penelitian dengan judul “pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self efficacy* kelas IX SMP N 8 Sungai Penuh”. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2023, sebelum dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* penulis menyebarkan instrument atau angket pretest kepada kelas IX A, IX G dan IX H yang berjumlah 89 peserta didik, dan didapatkan 8 peserta didik yang memiliki

efikasi diri rendah dan sedang, untuk mengetahui keadaan peserta didik sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modelling.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self efficacy* siswa kelas IX SMP N 8 Sungai Penuh. Dalam kehidupan sehari-hari tentunya ada siswa yang ingin memiliki nilai prestasi memuaskan, namun ada beberapa faktor yang mempengaruhi siswa yang mengakibatkan nilai prestasi kurang atau standart, diantaranya menurut hipotesis penelitian ini diterima yaitu menunjukkan ada pengaruh *self efficacy* terhadap motivasi berprestasi pada siswa kelas IX SMP N 8 Sungai Penuh.

Seseorang yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung tidak yakin akan kemampuan dalam dirinya dalam mengerjakan suatu tugas yang menjadi tanggung jawab dan menjadi tujuannya. Sedangkan siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi, dirinya memiliki keyakinan bahwa dapat melakukan suatu yang mempunyai potensi untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugasnya dan juga dapat menyelesaikan hambatan yang menghadang untuk meraih sesuatu yang menjadi tujuannya. Schunk & Pajares (dalam Santrock, 2002) menjelaskan siswa dengan *self efficacy* rendah akan menghindari banyak tugas-tugas dalam belajar, terutama yang menantang, sedangkan siswa dengan *self efficacy* yang tinggi lebih mungkin untuk bertahan dengan usaha pada tugas belajar daripada siswa dengan *self efficacy* rendah.

Pada penelitian ini diketahui bahwa aspek yang memiliki korelasi paling kuat terhadap *self efficacy* merupakan aspek kekuatan (*strength*). Bahwasanya aspek *strength* merupakan penilaian tentang kecakapan individu terhadap keyakinan yang dibuatnya, yang menentukan ketahanan dan keuletan individu dalam berusaha. Untuk itu sebagai seorang siswa yang tergolong dalam usia remaja maka untuk memiliki *self efficacy* yang baik dalam dirinya maka aspek kekuatan untuk meyakini atas kemampuan yang dimiliki secara kuat sehingga dapat menunjukkan potensi yang dimiliki atas kemampuannya.

Siswa kelas IX SMP N 8 Sungai Penuh ketika mendapatkan tugas yang diberikan oleh gurunya cenderung tidak yakin akan kemampuan dalam mengerjakan tugas. Sehingga lebih percaya terhadap tugas yang dikerjakan oleh temannya. Siswa ketika menyelesaikan tugasnya seharusnya lebih yakin akan kemampuan dirinya untuk mengerjakan dan menyelesaikannya. Dan ketika mendapat masalah dalam proses pengerjaannya seharusnya mampu memecahkan permasalahan tersebut dengan mencari solusinya. Bukan meninggalkan tugas yang menjadi tanggung jawabnya ketika tidak dapat menyelesaikannya.

Dalam penelitian ini layanan bimbingan kelompok berpengaruh dalam meningkatkan *self efficacy* siswa. Ketika siswa memiliki *self efficacy* yang baik maka akan mempengaruhi proses belajarnya karena siswa sudah memiliki keyakinan diri untuk mampu menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru, dibutuhkan bagi siswa untuk mampu menunjang motivasi dalam memperoleh

prestasi. Karena keyakinan diri ini yang akan menunjang siswa untuk selalu berusaha dan mampu mengatasi masalah yang menghambat dalam meraih tujuan siswa akan prestasi.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modelling dilaksanakan sebanyak enam kali pertemuan, waktu yang disediakan tiap pertemuan hanya 45 menit. Disetiap pertemuan ini juga penulis selalu menerapkan teknik-teknik *modeling* disetiap layanan, menyajikan gagasan yang relevan, dan menanggapi gagasan. Pada pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 25 februari, pada pertemuan yang pertama penulis menjadi pemimpin kelompok, materi yang dibahas adalah tentang layanan bimbingan kelompok agar peserta didik memahami terlebih dahulu.

Pada pertemuan kedua yang dilaksanakan pada tanggal 28 Februari 2023 penulis memberikan materi tentang efikasi diri, penulis ingin anggota kelompok mengerti apa maksud penulis sebelum melakukan sesi bimbingan kelompok menggunakan teknik modelling. Dipertemuan ketiga, keempat, kelima, dan keenam dilaksanakan pada tanggal 03 Maret 2023, 04 Maret 2023, 08 Maret 2023, dan 11 Maret 2023 penulis telah menerapkan teknik dalam bimbingan kelompok menggunakan teknik *modeling*. Dengan teknik tersebut menimbulkan pemahaman kepada peserta didik tentang materi yang dibahas dengan cara mendengarkan model live untuk mengetahui apa saja yang dapat menimbulkan motivasi berprestasi peserta didik. Para peserta didik tertarik dengan semua materi yang diberikan karena sang model akan memberikan contoh-contoh untuk menumbuhkan efikasi diri. Para peserta didik tertarik

dengan materi yang diberikan oleh pemimpin kelompok, karena materi ini membuka pikiran peserta didik tentang cara belajarnya sehari-hari dan bagaimana cara menghadapi suatu permasalahan beserta cara penyelesaiannya. Proses pertemuan layanan bimbingan kelompok setiap harinya mengalami perubahan.

Dinamika kelompok yang diharapkan sudah muncul dan berkembang lebih baik. Hampir semua anggota sudah aktif dan lebih terbuka dalam berpendapat tentang motivasi berprestasi yang mereka miliki. Para anggota kelompok sudah mengetahui bagaimana cara agar bisa meningkatkan cara belajar dan perubahan-perubahan dalam gaya belajar seperti apa yang mereka terapkan setiap hari serta mereka sudah mengetahui bagaimana cara menyelesaikan setiap permasalahan yang mereka alami di setiap tugas dan pembelajaran yang diberikan.

Pada pertemuan ketujuh, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modelling dilaksanakan pada tanggal 18 Maret 2023 yang dilaksanakan di kelas SMP N 8 Sungai Penuh. Di pertemuan keenam ini penulis mengakhiri kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* dengan meminta peserta didik menyimpulkan dan memberikan pendapatnya mengenai manfaat yang dirasakan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling*, dipertemuan ini peserta didik sudah mengetahui jalannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling*. Pada pertemuan keenam ini, kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modelling sudah memberikan perubahan mengenai bagaimana mereka



bisa yakin dengan kemampuan yang mereka miliki dan bagaimana mereka menemukan solusi di setiap permasalahan mengenai pembelajaran yang peserta didik alami, hal tersebut dilihat dari mulai memahaminya peserta didik mengenai kemampuan yang mereka miliki. Hal ini juga terlihat dari hasil observasi yang menunjukkan bahwa peserta didik tidak lagi menunda nunda soal yang mereka anggap sulit, tidak banyak mengobrol saat ada guru di kelas, dan tidak putus asa saat mengerjakan soal yang mereka anggap sulit.

Hasil Penelitian ini di dukung oleh pendapat dari Purwanto (2014: 224) yang menyebutkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara efikasi diri terhadap motivasi berprestasi. Selanjutnya penelitian ini juga mendukung dari hasil penelitian Firdaningsih (2016 : 55) yang menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh secara langsung yang signifikan terhadap motivasi berprestasi yang di buktikan bahwa diperoleh koefisien penelitian sebesar 0,559 sedangkan hasil uji signifikansi koefisiennya, nilai t hitung yang diperoleh adalah 6,942 sedangkan nilai t tabel adalah 2,623. Hal ini menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel sehingga dalam penelitian Firdaningsih (2016:55) dapat disimpulkan bahwa efikasi diri akan berpengaruh secara langsung terhadap motivasi berprestasi. Maka efikasi diri yang baik nantinya akan mampu meningkatkan motivasi berprestasi.

Terkait uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat *self efficacy* sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan tehnik modeling memiliki rata-rata 56,5 dan sesudah memperoleh layanan bimbingan kelompok rata-rata nya menjadi 95. Hal ini menyatakan bahwa *self efficacy* siswa

mengalami peningkatan sebanyak 38,5. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* dapat meningkatkan *self efficacy* siswa.



## **BAB V PENUTUP**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik modelling dalam meningkatkan self efficacy siswa kelas IX SMP N 8 Sungai Penuh tahun ajaran 2023/2024 dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik modelling mengalami peningkatan dan perkembangan dalam hal efikasi diri peserta didik juga mengalami perubahan yang lebih baik dari sebelumnya, hal ini dibuktikan sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok pada siswa SMP Negeri 8 Sungai Penuh, beberapa siswa mengalami permasalahan terkait self efficacy seperti, mereka tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, siswa yang memilih untuk mencontek dalam mengerjakan tugas, siswa yang ragu dengan jawaban yang mereka kerjakan sendiri, siswa yang tidak berani menjawab pertanyaan guru, siswa yang belum mampu menyelesaikan permasalahan yang dialami. Berdasarkan perhitungan rata-rata skor self efficacy sebelum diberikan perlakuan (layanan) tehnik modelling diperoleh nilai dari hasil pretest 56,5.
2. Setelah diberikan perlakuan (layanan bimbingan kelompok) tehnik modelling dan mengalami peningkatan dengan hasil posttest 95. Perbandingan hasil pretest dan posttest menghasilkan angka (  $338 < 570$  ). Analisis data menggunakan Wilcoxon signed rank test dengan taraf signifikan 0,05 (5%), diperoleh nilai Z sebesar (-2,533 ) dan asymp. Sig (2-tailed)

bernilai 0,011. Artinya nilai 0,011 lebih kecil dari  $< 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat diketahui adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest, artinya dapat dinyatakan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan tehnik modelling berpengaruh dalam meningkatkan self efficacy yang negative menjadi positif pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 8 Sungai Penuh, hal ini dibuktiksn dengan para anggota kelompok sudah mengetahui bagaimana cara mereka meningkatkan self efficacy dan selalu aktif bertanya tanpa adanya keraguan lagi, dan mereka sudah mulai yakin terhadap apa yang mereka kerjakan serta mereka sudah bisa memecahkan setiap permasalahan dan tugas yang dikerjakan. Perubahan mengenai bagaimana mereka bisa yakin dan percaya dengan diri sendiri, hal tersebut dapat terlihat dari peserta didik mulai berpikir lebih baik lagi terhadap kemampuan dirinya.

## 2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diketahui bahwa adanya peningkatan self efficacy pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 8 Sungai Penuh dari kategori negatif menjadi positif setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan tehnik modelling. Adapun saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan yaitu :

1. Untuk guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat memberikan layanan bimbingan yang tepat dengan tehnik yang telah diberikan yaitu tehnik modelling. Layanan bimbingan kelompok dengan tehnik modelling bisa meningkatkan keyakinan pada diri peserta. Guru BK juga

diharapkan lebih melakukan pendekatan kepada peserta didik agar peserta didik dapat mengungkapkan permasalahan peserta didik sehingga ada solusi disetiap permasalahan yang dialami peserta didik.

2. Untuk peneliti yang melakukan penelitian selanjutnya diharapkan dapat mendalami lagi mengenai bimbingan kelompok dari berbagai sumber agar penelitian bisa lebih efektif lagi dan diharapkan agar bisa meneliti dengan menggunakan tehnik yang lebih efektif.
3. Untuk peserta didik diharapkan agar bisa terus menumbuhkan rasa keyakinan pada diri sendiri yang telah di pelajari atau didapat pada saat sesi bimbingan kelompok.



## BIBLIOGRAFI

- Abdullah, M. (2014). Hubungan antara efikasi diri dengan motivasi berprestasi pada siswa kelas viii di Mts. Ahmad yani jabung malang.
- Amir, H. (2016). Korelasi pengaruh faktor efikasi diri dan manajemen diri terhadap motivasi berprestasi pada mahasiswa pendidikan kimia unversitas bengkulu. *Manajer Pendidikan*, 10(4), 336–342.
- Arifin, M., Putro, S. C., & Putranto, H. (2015). Hubungan kemampuan efikasi diri dan kemampuan kependidikan dengan kesiapan menjadi guru TIK mahasiswa pendidikan teknik informatika. *Teknologi dan Kejuruan: Jurnal teknologi, Kejuruan dan Pengajarannya*, 37(2).
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi 2010 Cetakan 14) Jakarta: PT Rineka Cipta. ISBN 9789800000000.
- Auliaillah Ilmi Rahadiano & Nono Hery Yoenanto, (2014), Hubungan Antara Self-Efficacy dan Motivasi Berprestasi dengan Kecemasan Akademik pada Siswa Program Sekolah RSBI di Surabaya, *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, Vol. 3 No. 3.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012. *Reliabilitas Dan Validitas Edisi, 4*.
- Baharun, H., Bali, M. M. E. I., Muali, C., & Munawaroh, L. (2020). Self-Efficacy Sebagai Media Peningkatan Profesionalisme Guru Di Madrasah: Self-efficacy, Professionalism, Teacher. *Risâlah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 6(2), 344-357.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY, USA. WH Freeman and Company.
- Bangung, P., Hariani, L. S., & Walipah, W. (2020). Motivasi Berprestasi: Konsep Diri, Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri. *Jurnal Riset Pendidikan Ekonomi*, 5(1), 24-31.
- Creswell, J. W. (2012). Educational research: planning. *Conducting, and Evaluating*, 260, 375-382.
- Djamarah, S. B. (2002). *Psikologi belajar*.
- Djumali. (2014). *Landasan Pendidikan*. Yogyakarta: Gava Media.
- Folastri, S., & Rangka, I. B. (2016). *Prosedur layanan bimbingan dan konseling kelompok*.

- Hidayah, N., & Atmoko, A. (2014). *Landasan sosial budaya dan psikologis pendidikan*. Penerbit Gunung Samudera [Grup Penerbit PT Book Mart Indonesia].
- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2019). Stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153-160.
- Istianah, I. (2017). Skripsi hubungan motivasi berprestasi dan self efficacy dengan adversity question siswa kelas 9 SMP Negeri 2 Brangsong tahun ajaran 2016/2017 Kec. Brangsong Kab. Kendal, 39.
- Khotimah, R. H., Radjah, C. L., & Handarini, D. M. (2016). Hubungan antara konsep diri akademik, efikasi diri akademik, harga diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMP negeri di kota malang. *Jurnal kajian bimbingan dan konseling*, 1(2), 60-67
- Mayangsari, M. D. (2013). Motivasi berprestasi mahasiswa ditinjau dari penerimaan orangtua. *Jurnal Ecopsy*, 1(1), 21-27.
- McClelland, D. C. (1987). *Human Motivation*, New York.
- Monika, M., & Adman, A. (2017). Peran efikasi diri dan motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 110-117.
- Moore, L. L., Grabsch, D. K., & Rotter, C. (2010). Using achievement motivation theory to explain student participation in a residential leadership learning community. *Journal of leadership education*, 9(2), 22-34.
- Myers, D.G. (2012). *Psikologi sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Nelson Jones, R. (2011). *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*. Pustaka Pelajar.
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX di MTs Al Hikmah Brebes. *Jurnal hisbah*, 13(1), 51-68.
- Petriani, F. F. (2013). Hubungan antara self efficacy dan motivasi berprestasi penari bali remaja di kabupaten gianyar.
- PRATAMA, M. I. (2019). *HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN SELFEFFICACYDALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Prayitno. 2009. *Layanan bimbingan kelompok*. Padang: Universitas Padang.

- Prihandrijani, E. (2016). *Pengaruh motivasi berprestasi dan dukungan sosial terhadap flow akademik pada siswa SMA "X" di Surabaya* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Prihatin, A., Romas, M. Z., & Widianoro, F. W. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Universitas X Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 7-11.
- Purwanto, E. (2014). Model motivasi trisula: sintesis baru teori motivasi berprestasi. *Jurnal Psikologi*, 41(2), 218-228.
- Qusay, M. M. (2020). Academic achievement and its relation with self-efficacy and academic adjustment in EFL class. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 7(5), 1-13.
- Riza, M. F., & Masykur, A. M. (2015). Hubungan antara motivasi berprestasi siswa dengan kedisiplinan pada siswa kelas VIII reguler MTsN Nganjuk. *Jurnal Empati*, 4(2), 146-152.
- Subini, N. (2011). Mengatasi kesulitan belajar pada anak. *Jogjakarta: Javalitera*, 15.
- Sugiyono, M. P. P., & Kuantitatif, P. (2009). *Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta. Cet. Vii.
- Sulistyowati, M. (2016). *Hubungan self efficacy dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Surya, M. (2004). Psikologi pembelajaran dan pengajaran. *Bandung: Pustaka Bani Quraisy*, 73-4.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan konseling di Sekolah: Konsep, teori, dan aplikasinya*. Kencana.
- Syah, Muhibbin. (2019). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Syarifah, L. (2017). Motivasi Berprestasi dalam Novel Negeri 5 Menara. *Wahana Islamika: Jurnal Studi Keislaman*, 3(1), 60-74.
- Toding, W. R., David, L., & Pali, C. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan motivasi berprestasi pada mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *eBiomedik*, 3(1).
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003, Sistem Pendidikan Nasional.



Uno, B. Hamzah dan Nurdin, M. (2015). Belajar dengan Pendekatan PAIKEM. Jakarta: Bumi Aksara

Yuliantika, D., Rahmawati, S. W., & Palupi, S. R. (2017). Self-efficacy dan motivasi berprestasi siswa SMA Negeri 7 Purworejo. *Jurnal Psiko Utama*, 5(2), 51-59.



## LAMPIRAN 1

KISI-KISI SKALA *SELF EFFICACY*

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Jumlah Item
<b>SELF EFFICACY</b> (Bandura, 1997)	<i>Magnitude</i>	1. Berpadangan optimis dalam pelajaran dan mengerjakan tugas.	1, 2, 3, 24
		2. Seberapa besar minat terhadap pelajaran dan tugas.	4, 16
		3. Merasa yakin dapat melakukan dan menyelesaikan tugas.	5, 11
		4. Melihat tugas yang sulit sebagai tantangan bukan sebagai beban.	6, 12
	<i>Strenght</i>	5. Komitmen dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.	7, 8
		6. Percaya dan mengetahui keunggulan yang dimiliki.	14, 24
		7. Kegigihan dalam menyelesaikan tugas.	9, 10, 11
		8. Memiliki motivasi yang baik terhadap dirinya sendiri.	13,15, 25
	<i>Generality</i>	9. Menyikapi situasi yang berbeda dengan baik dan positif.	19, 18, 17
		10. Menjadikan pengalaman untuk meningkatkan keyakinan dalam mencapai kesuksesan.	20 21
		11. Dapat mengetasi segala situasi dengan efektif.	21, 22, 23
Jumlah Item			25.

## **SKALA SELF EFFICACY**

### Identitas Diri

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Kelas :

### **PETUNJUK PENGISIAN SKALA**

1. Dibawah ini terdapat sejumlah pernyataan yang berhubungan dengan pendidikan anda. Bacalah setiap pernyataan-pernyataan tersebut dengan seksama.
2. Pilihlah salah satu dari empat alternatif respon yang tersedia yang paling sesuai dengan diri anda dengan memberi tanda silang ( X ) pada kolom yang telah disediakan. Adapun pilihan respon yang tersedia adalah sebagai berikut :
 

**S** : jika keadaan anda saat ini SERING dengan pernyataan yang ada.

**J** : jika keadaan anda saat ini JARANG dengan pernyataan yang ada.

**TP** : jika keadaan anda saat ini TIDAK PERNAH dengan pernyataan yang ada.
3. Responlah semua nomor dan pastikan jangan ada yang terlewati.
4. Tidak ada respon yang dianggap salah, semua reapon yang anda berikan adalah benar, sehingga anda tidak perlu ragu untuk menentukan jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.

5. Apabila anda ingin mengganti pilihan respon anda, maka berilah dua garis horizontal ( = ) pada pilihan anda sebelumnya, kemudian beri tanda silang ( X ) pada pilihan anda yang baru.
6. Bila anda telah selesai mengerjakan, saya mohon kesediaan anda untuk memeriksa kembali sehingga tidak ada pernyataan yang terlewatkan.

Berilah tanda ( X ) jika pernyataan tersebut sesuai dengan apa yang anda alami.

Seperti contoh di bawah ini :

NO	PERNYATAAN	Alternatif Respon		
		S	J	TP
1.	Saya belajar setiap pulang dari sekolah	X		

K E R I N C I

NO	PERNYATAAN	Alternatif Respon		
		S	J	TP
1.	Saya maju ke depan kelas untuk mengerjakan soal			
2.	Saya berusaha menyelesaikan tugas walaupun banyak kesulitan.			
3.	Saya dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi.			
4.	Saya bertanya apabila terdapat tugas yang sulit.			
5.	Saya mampu mengerjakan tugas sendiri.			
6.	Saya tidak membiarkan tugas yang sulit sebagai hambatan dalam belajar.			
7.	Saya mengerjakan tugas daripada bermain.			
8.	Saya menyelesaikan tugas tepat waktu.			
9.	Saya berpartisipasi dalam diskusi kelompok.			
10.	Saya belajar dari pengalaman sebelumnya.			
11.	Saya yakin dengan setiap jawaban yang dikerjakan.			
12.	Saya bisa mengendalikan diri ketika dihadapkan kepada tantangan			
13.	Saya tidak pernah menyerah dalam belajar meskipun mengalami kesulitan berulang kali.			
14.	Saya antusias jika mendapat tugas tambahan.			
15.	Saya tidak akan menyerah jika saya mendapatkan nilai yang jelek.			
16.	Saya mampu menjawab setiap pertanyaan yang ditanyakan guru.			

NO	PERNYATAAN	Alternatif Respon		
		S	J	TP
17.	Saya bisa memotivasi diri untuk belajar dengan giat.			
18.	Saya dapat berfikir dengan baik ketika mendapatkan masalah.			
19.	Saya mampu mengatasi setiap kesulitan karena saya punya banyak ide.			
20.	Saya tidak gugup jika disuruh berbicara depan kelas.			
21.	Saya meyakini diri saya sendiri dari pada mencontek.			
22.	Saya berusaha dengan maksimal dalam mengerjakan tugas.			
23.	Saya mampu mengalahkan rasa malas ketika belajar.			
24.	Saya memilih tetap belajar apapun hasilnya.			
25.	Saya tidak pernah ragu dengan kemampuan dalam mengerjakan tugas.			

### KISI-KISI SKALA MOTIVASI BERPRESTASI

<b>Aspek Motivasi Berprestasi</b>	<b>Indikator</b>	<b>Jumlah Item</b>
1. Menyenangi tugas atau tanggung jawab.	a) Melakukan tanggung jawab dalam tugas.	1, 2
	b) Melaksanakan tugas tepat waktu	3
2. Menyenangi umpan balik atas tugas yang dilakukan.	c) Menyenangi kritik dan saran sebagai dorongan untuk bekerja lebih baik.	4, 5
3. Menyenangi tugas yang bersifat moderat.	d) Senang mengerjakan tugas yang sulit.	6, 7
	e) Lebih suka mengerjakan tugas daripada bermain.	8, 9, 10
4. Tekun dan ulet dalam bekerja.	f) Kreatif.	11, 12
	g) Suka mencoba hal-hal yang bersifat menantang.	13, 14
5. Penuh per-timbangan dan perhitungan.	h) Mengerjakan tugas dengan hati- hati.	15,
	i) Menyenangi hal yang berbeda dari yang lain.	16, 17
6. Keberhasilan tugas bersifat realistik.	j) Kepuasan mendapatkan hasil yang baik.	18,19
	k) Optimis	20

## SKALA MOTIVASI BERPRESTASI

### Identitas Diri

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Kelas :

### PETUNJUK PENGISIAN SKALA

1. Dibawah ini terdapat sejumlah pernyataan yang berhubungan dengan pendidikan anda. Bacalah setiap pernyataan-pernyataan tersebut dengan seksama.
2. Pilihlah salah satu dari empat alternatif respon yang tersedia yang paling sesuai dengan diri anda dengan memberi tanda silang ( X ) pada kolom yang telah disediakan. Adapun pilihan respon yang tersedia adalah sebagai berikut :
 

**S** : jika keadaan anda saat ini SERING dengan pernyataan yang ada.

**J** : jika keadaan anda saat ini JARANG dengan pernyataan yang ada.

**TP** : jika keadaan anda saat ini TIDAK PERNAH dengan pernyataan yang ada.
3. Responlah semua nomor dan pastikan jangan ada yang terlewati.
4. Tidak ada respon yang dianggap salah, semua reapon yang anda berikan adalah benar, sehingga anda tidak perlu ragu untuk menentukan jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.



5. Apabila anda ingin mengganti pilihan respon anda, maka berilah dua garis horizontal ( = ) pada pilihan anda sebelumnya, kemudian beri tanda silang ( X ) pada pilihan anda yang baru.
6. Bila anda telah selesai mengerjakan, saya mohon kesediaan anda untuk memeriksa kembali sehingga tidak ada pernyataan yang terlewatkan.

Berilah tanda ( X ) jika pernyataan tersebut sesuai dengan apa yang anda alami.

Seperti contoh di bawah ini :

NO	PERNYATAAN	Alternatif Respon		
		S	J	TP
1.	Saya belajar setiap pulang dari sekolah	X		

K E R I N C I

NO	PERNYATAAN	Alternatif Respon			
		SS	S	J	TP
1.	Saya mempunyai target untuk berhasil.				
2.	Saya tetap berusaha menyelesaikan tugas walaupun banyak kesulitan.				
3.	Saya berusaha menyelesaikan tugas dengan sebaik-baiknya.				
4.	Saya menerima kritik dan saran dari orang lain.				
5.	Saya akan menjadikan kritikan sebagai motivasi untuk bangkit.				
6.	Saya menyukai tugas yang mempunyai tingkat kesulitan yang berbeda.				
7.	Saya berusaha mengerjakan tugas sendiri.				
8.	Saya berani mengambil risiko.				
9.	Saya akan menyelesaikan tugas terlebih dahulu baru bermain.				
10.	Saya tidak akan menyerah jika saya mendapatkan nilai yang jelek.				
11.	Saya biasanya berusaha dengan maksimal dalam mengerjakan tugas.				
12.	Saya mampu mengalahkan rasa malas ketika belajar.				
13.	Saya memilih tetap belajar apapun hasilnya.				
14.	Saya tidak pernah ragu dengan kemampuan saya dalam mengerjakan tugas.				
15.	Saya bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas.				

NO	PERNYATAAN	Alternatif Respon			
		SS	S	J	TP
16.	Saya bisa memotivasi diri untuk belajar dengan giat.				
17.	Saya tidak pernah menyerah dalam belajar meskipun mengalami kesulitan berulang kali.				
18.	Saya memilih jawaban sendiri dari pada harus mencontek.				
19.	Saya tidak membiarkan tugas yang sulit sebagai hambatan dalam belajar.				
20.	Saya tidak membiarkan tugas yang sulit sebagai hambatan dalam belajar.				
21.	Saya mengerjakan soal-soal latihan walaupun tidak ditugaskan guru.				
22.	Saya tetap memahami pelajaran jika guru tidak masuk.				
23.	Saya merasa puas jika tugas dapat diselesaikan sendiri.				
24.	Saya mempelajari kembali materi yang diberikan guru di sekolah saat berada di rumah.				

## RENCANA PELAKSANAAN PROGRAM LAYANAN

### BIMBINGAN KELOMPOK

1.	Topik bahasan	
2.	Bidang Layanan	
3.	Jenis Layanan	
4.	Fungsi layanan	Pemahaman, Pemeliharaan dan Pengembangan
5.	Tujuan layanan/hasil yang ingin dicapai	a. Siswa mampu memahami
6.	Sasaran layanan	Siswa Kelas IX (sampel)
7.	Uraian kegiatan dan materi layanan	<p>a. Salam pembuka dan perkenalan</p> <p>b. Membina hubungan baik dengan siswa</p> <p>c. Penyampaian maksud dan tujuan dari layanan</p> <p>d. Memberikan ceramah mengenai materi</p> <p>e. Melibatkan siswa dalam pembicaraan layanan dengan meminta siswa mengemukakan pendapat tentang</p> <p>f. Memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan berdiskusi</p> <p>g. Menyampaikan kesan dan hasil yang didapat baik untuk dirinya maupun untuk</p>

		lingkungan h. Merencanakan kegiatan lanjutan i. Mengemukakan pesan dan harapan j. Doa penutup
8.	Metode	Tanya jawab dan diskusi
9.	Waktu penyelenggaraan	
10.	Tempat Penyelenggaraan	Ruang Kelas IX A
11.	Penyelenggaraan kegiatan	Peneliti ( Dara Rahimah Dita)
12.	Pihak-pihak yang disertakan dalam penyelenggaraan layanan dan peranannya masing-masing	Siswa kelas IX (dipilih sesuai dengan kategori <i>self efficacy</i> yang rendah)
13.	Rencana penelitian	a. Penilaian segera (terciptanya dinamika kelompok dan dapat membahas topik dengan mendalam, luas dan tuntas) b. Penelitian jangka pendek (semua anggota kelompok mendapatkan pemahaman setelah melakukan layanan)
14.	Keterkaitan dengan layanan lain	Layanan Informasi
15.	Tindak lanjut	Layanan bimbingan kelompok lanjutan

**Mengetahui,**

**Guru Bk**

**Sungai Penuh, 25 Februari 2023**

**Pemberi Layanan**

**Dara Rahimah Dita**

**NIM. 1910207043**



## MENGENAL *SELF EFFICACY*

### A. Pengertian *Self Efficacy*

Self efficacy / Efikasi diri adalah salah satu persepsi seseorang yang menganggap bahwa orang tersebut bisa melakukan sesuatu yang cukup penting untuk mencapai sebuah tujuan. Hal tersebut mencakup tentang perasaan untuk mengetahui apa yang perlu dilakukan serta secara emosional mereka mampu untuk melakukan hal itu.

Secara umum, self efficacy merupakan sebuah keyakinan diri atau kepercayaan individu terhadap kemampuan mereka dalam melakukan suatu hal, menghasilkan sesuatu, mengorganisasi, mencapai tujuan mereka, dan juga mengimplementasikan tindakan guna mewujudkan keahlian tertentu. Secara singkat, self efficacy memiliki arti keyakinan atau kepercayaan seseorang kepada kekuatan diri. Bisa dibilang, efikasi diri adalah percaya diri dalam mengerjakan sesuatu hal tertentu.

### B. Indikator *Self Efficacy*

Indikator self efficacy Terdapat tiga indikator yang ada pada self efficacy yaitu:

- a. Tingkat kesulitan tugas (Magnitude) Indikator ini berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang diberikan. Setiap individu akan memiliki

tingkat self efficacy yang berbeda-beda pada tugas-tugas yang sederhana, menengah, atau sangat sulit.

- b. Generalisasi (Generality) Indikator ini berkaitan dengan bagaimana individu mampu mengaitkan tugas-tugas dan pengalaman-pengalaman sebelumnya ketika menghadapi suatu tugas atau pekerjaan yang baru.
- c. Kekuatan (Strength) Indikator ini berkaitan dengan tingkat kekuatan seseorang terhadap keyakinannya. Tingkat self efficacy yang lebih rendah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang memperlemahnya, sedangkan seseorang yang memiliki self efficacy yang kuat akan tekun dalam meningkatkan usaha meskipun dijumpai pengalamanmemperlemahnya.

### **C. Faktor-faktor yang memengaruhi self efficacy**

Tentunya setiap orang memiliki tingkat self efficacy yang berbeda-beda, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang memengaruhinya. Dilansir dari buku Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang (2008) karya Ormrod beberapa faktor yang memengaruhi self efficacy ialah:

- a. Pengalaman mengerjakan tugas sebelumnya. Seseorang lebih yakin bahwa mereka dapat berhasil pada suatu tugas ketika mereka telah berhasil di tugas tersebut sebelumnya, atau tugas yang mirip sebelumnya. Pesan dari orang lain.
- b. Apresiasi dari orang lain dapat memberi motivasi serta keyakinan kepada seseorang sehingga lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugasnya.



- c. Kesuksesan dan kegagalan orang lain. Seseorang cenderung sering mempertimbangkan kesuksesan dan kegagalan teman-temannya. Ketika mereka melihat teman-teman yang kemampuannya setara dengannya berhasil dalam menyelesaikan tugas, mereka menjadi optimistis terhadap kesuksesan mereka sendiri.



## RENCANA PELAKSANAAN PROGRAM LAYANAN

### BIMBINGAN KELOMPOK

1.	Topik bahasan	
2.	Bidang Layanan	
3.	Jenis Layanan	
4.	Fungsi layanan	Pemahaman, Pemeliharaan dan Pengembangan
5.	Tujuan layanan/hasil yang ingin dicapai	a. Siswa mampu memahami
6.	Sasaran layanan	Siswa Kelas IX (sampel)
7.	Uraian kegiatan dan materi layanan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Salam pembuka dan perkenalan</li> <li>b. Membina hubungan baik dengan siswa</li> <li>c. Penyampaian maksud dan tujuan dari layanan</li> <li>d. Memberikan ceramah mengenai materi</li> <li>e. Melibatkan siswa dalam pembicaraan layanan dengan meminta siswa mengemukakan pendapat tentang</li> <li>f. Memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan berdiskusi</li> <li>g. Menyampaikan kesan dan hasil yang didapat baik untuk dirinya maupun untuk lingkungan</li> </ul>

		<p>h. Merencanakan kegiatan lanjutan</p> <p>i. Mengemukakan pesan dan harapan</p> <p>j. Doa penutup</p>
8.	Metode	Tanya jawab dan diskusi
9.	Waktu penyelenggaraan	
10.	Tempat Penyelenggaraan	Ruang Kelas IX A
11.	Penyelenggaraan kegiatan	Peneliti ( Dara Rahimah Dita)
12.	Pihak-pihak yang disertakan dalam penyelenggaraan layanan dan peranannya masing-masing	Siswa kelas IX (dipilih sesuai dengan kategori <i>self efficacy</i> yang rendah)
13.	Rencana penelitian	<p>a. Penilaian segera (terciptanya dinamika kelompok dan dapat membahas topik dengan mendalam, luas dan tuntas)</p> <p>b. Penelitian jangka pendek (semua anggota kelompok mendapatkan pemahaman setelah melakukan layanan)</p>
14.	Keterkaitan dengan layanan lain	Layanan Informasi
15.	Tindak lanjut	Layanan bimbingan kelompok lanjutan

**Mengetahui,**

**Guru Bk**

**Sungai Penuh, 25 Maret 2023**

**Pemberi Layanan**

**Dara Rahimah Dita**

**NIM. 1910207043**



## **CARA MENINGKATKAN *SELF EFFICACY***

### **A. Ciri-Ciri Pribadi yang Memiliki Efikasi Diri**

Terdapat tingkatan dalam efikasi diri dalam diri seseorang. Ada yang memilikinya dengan tingkat level yang tinggi, tapi ada juga yang memilikinya dengan tingkat level yang rendah.

Walaupun begitu, jika Anda yakin memiliki self-efficacy karena selalu memiliki tingkat percaya diri yang tinggi, maka ada baiknya jika diiringi dengan rasionalitas agar bisa tetap seimbang.

Selain itu, cobalah untuk tetap memperhatikan beberapa tanda individu yang mempunyai sifat self-efficacy yang seimbang seperti di bawah ini.

- Mempunyai komitmen yang kuat terkait minat dan juga kegiatan yang dilakukan
- Lekas kembali bersemangat dan bangkit dari rasa kecewa dan juga putus asa.
- Mampu mengembangkan minat agar bisa berpartisipasi pada kegiatan yang saat itu sedang diikuti.
- Memandang tantangan sebagai suatu hal yang memang harus dikuasai.

Disisi lain, ciri-ciri dari pribadi yang mempunyai efikasi diri yang rendah adalah sebagai berikut:

- Terlalu fokus pada hasil yang nilainya negatif dan juga memikirkan kegagalan selalu
- Cepat kehilangan kepercayaan diri
- Jika bertemu dengan tugas yang sulit, maka mereka merasa hal tersebut diluar kemampuannya
- Banyak menghindari tantangan tertentu.

Berdasarkan adanya ciri-ciri diatas, maka bisa kita simpulkan bahwa nilai efikasi diri akan bisa mempengaruhi tingkat produktivitas kerja.

## **B. Cara Melatih *Self-Efficacy***

### **1. Belajar dari kegagalan**

Untuk bisa mencapai *self-efficacy* yang tinggi, kamu harus mencapai banyak target dan kesuksesan dalam hidup. Namun, untuk mencapai sebuah keberhasilan, kamu pasti juga akan menghadapi banyak kegagalan terlebih dahulu.

Saat kamu mengalami kegagalan, jangan jadikan hal tersebut sebagai alasan untuk mundur dari tujuanmu, ya. Sebaliknya, jadikan kegagalanmu sebagai motivasi dan kesempatan untuk introspeksi diri dan belajar, agar di kemudian hari kamu bisa berhasil mencapai tujuan tersebut.

## 2. Amati keberhasilan orang lain

Melihat keberhasilan dan kesuksesan orang lain ternyata juga dapat meningkatkan *self-efficacy* kamu, lho, apalagi bila kamu dan orang tersebut memiliki latar belakang yang sama. Hal ini disebut dengan *social modelling*.

Contohnya, ketika kamu melihat teman kantormu berhasil naik pangkat. Saat itu juga, kamu bisa termotivasi dan berpikir bahwa kamu juga bisa mencapai hal tersebut. Jadi, daripada merasa iri hati atau dengki, cobalah mempelajari apa yang membuat mereka bisa sukses lalu coba terapkan dalam hidupmu.

## 3. Cari *feedback* positif

Untuk bisa yakin akan kemampuan diri sendiri, kamu mungkin juga perlu dukungan atau *feedback* yang positif, jujur, dan terbuka dari orang-orang terdekatmu, misalnya keluarga dan sahabat.

Sebagai contoh, ketika kamu sedang melakukan program diet, cobalah tanyakan pendapat keluarga terkait perubahan tubuhmu. Kalau kamu mendapat tanggapan yang positif dari keluargamu, kamu pasti akan semakin termotivasi dan yakin bahwa program dietmu akan berhasil.

## 4. Kelola pikiran dan emosi

Untuk meningkatkan *self-efficacy*, kamu perlu mengelola pikiran, emosi, dan stres dengan lebih baik. Sebisa mungkin, cobalah untuk untuk

tidak membiarkan asumsi atau pikiran negatif mengganggu konsentrasi dan produktivitasmu.

Sebagai contoh, ketika kamu merasa cemas saat harus menghadapi ujian sekolah atau pekerjaan. Dalam kasus ini, kamu bisa mengontrol rasa cemas tersebut dengan *self-talk yang positif*, misalnya dengan mengatakan “ujian esok hari bisa berjalan lancar, kamu pasti bisa, yuk, semangat”.





## RENCANA PELAKSANAAN PROGRAM LAYANAN

### BIMBINGAN KELOMPOK

1.	Topik bahasan	
2.	Bidang Layanan	
3.	Jenis Layanan	
4.	Fungsi layanan	Pemahaman, Pemeliharaan dan Pengembangan
5.	Tujuan layanan/hasil yang ingin dicapai	a. Siswa mampu memahami
6.	Sasaran layanan	Siswa Kelas IX (sampel)
7.	Uraian kegiatan dan materi layanan	<p>a. Salam pembuka dan perkenalan</p> <p>b. Membina hubungan baik dengan siswa</p> <p>c. Penyampaian maksud dan tujuan dari layanan</p> <p>d. Memberikan ceramah mengenai materi</p> <p>e. Melibatkan siswa dalam pembicaraan layanan dengan meminta siswa mengemukakan pendapat tentang</p> <p>f. Memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan berdiskusi</p> <p>g. Menyampaikan kesan dan hasil yang didapat baik untuk dirinya maupun untuk lingkungan</p>

		<p>h. Merencanakan kegiatan lanjutan</p> <p>i. Mengemukakan pesan dan harapan</p> <p>j. Doa penutup</p>
8.	Metode	Tanya jawab dan diskusi
9.	Waktu penyelenggaraan	
10.	Tempat Penyelenggaraan	Ruang Kelas IX A
11.	Penyelenggaraan kegiatan	Peneliti ( Dara Rahimah Dita)
12.	Pihak-pihak yang disertakan dalam penyelenggaraan layanan dan peranannya masing-masing	Siswa kelas IX (dipilih sesuai dengan kategori <i>self efficacy</i> yang rendah)
13.	Rencana penelitian	<p>a. Penilaian segera (terciptanya dinamika kelompok dan dapat membahas topik dengan mendalam, luas dan tuntas)</p> <p>b. Penelitian jangka pendek (semua anggota kelompok mendapatkan pemahaman setelah melakukan layanan)</p>
14.	Keterkaitan dengan layanan lain	Layanan Informasi
15.	Tindak lanjut	Layanan bimbingan kelompok lanjutan

**Mengetahui,**

**Guru Bk**

**Sungai Penuh, 25 Maret 2023**

**Pemberi Layanan**

**Dara Rahimah Dita**

**NIM. 1910207043**



## **CARA MEMBENTUK *SELF EFFICACY***

### **A. Sumber-sumber Self Efficacy**

Empat sumber penting yang digunakan individu dalam membentuk efikasi diri (Bandura dalam Friedman & Schustack, 2008), yaitu:

#### **1. Mastery Experience (pengalaman menguasai sesuatu)**

Pengalaman menyelesaikan masalah adalah sumber yang paling penting mempengaruhi efikasi diri seseorang, karena mastery experience memberikan bukti yang paling akurat dari tindakan apa saja yang diambil untuk meraih suatu keberhasilan atau kesuksesan, dan keberhasilan tersebut dibangun dari kepercayaan yang kuat didalam keyakinan individu. Kegagalan akan menentukan efikasi diri individu terutama bila perasaan keyakinannya belum terbentuk dengan baik. Jika individu hanya mengalami keberhasilan/kesuksesan dengan mudah, individu akan cenderung mengharapkan hasil yang cepat dan mudah menjadi lemah karena kegagalan. Performa atau pengalaman akan meningkatkan efikasi diri secara proposional dari tugas maupun aktivitas tersebut, secara umum performa yang berhasil kemungkinan besar akan meningkatkan ekspektasi mengenai kemampuan individu dan kegagalan akan cenderung menurun (Feist & Feist, 2009).

#### **2. Vicarious experience**

Pengalaman orang lain adalah pengalaman pengganti yang disediakan untuk model sosial. Mengamati perilaku dan pengalaman orang lain sebagai proses belajar individu. Melalui model ini efikasi diri individu dapat

meningkat, terutama apabila individu merasa memiliki kemampuan yang setara atau bahkan merasa lebih baik dari pada orang yang menjadi subjek belajarnya. Meningkatkan efikasi diri individu ini dapat meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Melihat orang lain yang mirip dengan dirinya berhasil/sukses melalui usaha keras dapat meningkatkan kepercayaan pengamat bahwa dirinya juga mempunyai kemampuan untuk berhasil, dan sebaliknya dengan mengamati kegagalan orang lain akan menurunkan keyakinan dan usaha dari individu tersebut. Dampak modeling dalam efikasi diri sangat dipengaruhi oleh kemiripan antara individu dengan model. Semakin mirip individu dengan suatu model, maka pengaruh kegagalan maupun keberhasilannya akan semakin besar. Efikasi diri meningkat saat kita mengobservasi pencapaian orang lain yang mempunyai kemampuan setara. Performa diri sangat memberikan dampak pada tingkat level efikasi diri (Feist & Feist, 2009).

### 3. Persuasi verbal

Adalah metode ke tiga untuk meningkatkan kepercayaan seseorang mengenai hal-hal yang dimilikinya untuk berusaha lebih semangat dan gigih untuk mencapai suatu tujuan dan keberhasilan atau kesuksesan. Persuasi verbal mempunyai pengaruh yang kuat pada peningkatan efikasi diri individu dan menunjukkan perilaku yang digunakan secara efektif. Seseorang mendapat bujukan atau sugesti untuk percaya bahwa dirinya dapat mengatasi masalah-masalah yang akan dihadapinya. Persuasi verbal berhubungan dengan kondisi yang tepat bagaimana dan kapan persuasi itu diberikan agar dapat

meningkatkan efikasi diri seseorang. Kondisi individu adalah rasa percaya kepada pemberi masukan/persuasi dan sifatnya realistis dari apa yang dipersuasikan. Seseorang yang dikenai persuasi verbal bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas yang telah diberikan, maka orang tersebut akan menggerakkan usaha yang lebih besar dan akan meneruskan penyelesaian tugas tersebut dengan semangat dan gigih. Syarat berlangsungnya persuasi sosial adalah seseorang tersebut harus meyakini atau memercayai pihak yang melakukan persuasi dimana dengan hal tersebut kata-kata atau kritik dari sumber yang terpercaya mempunyai daya yang lebih efektif dibandingkan dengan hal sama tetapi sumbernya tidak terpercaya (Feist & Feist, 2009).

4. Keadaan fisiologis dan emosional, situasi yang menekan kondisi emosional dapat mempengaruhi efikasi diri.

Gejolak emosi, guncangan, kegelisahan yang mendalam dan keadaan fisiologis yang lemah yang dialami individu akan dirasakan sebagai isyarat akan terjadi peristiwa yang tidak diinginkan, maka situasi yang menekan dan mengancam akan cenderung dihindari. Ketika melakukan penilaian terhadap kemampuan pribadi, seseorang tidak jarang berpegang pada informasi somatik yang ditunjukkan melalui fisiologis dan keadaan emosional. Individu mengartikan reaksi cemas, takut, stress dan ketegangan sebagai sifat yang menunjukkan bahwa performansi dirinya menurun. Penilaian seseorang terhadap efikasi diri dipengaruhi oleh suasana hati. Suasana hati yang positif akan meningkatkan efikasi diri sedangkan suasana hati yang buruk akan melemahkan efikasi diri. Mengurangi reaksi cemas, takut dan stress individu

akan mengubah kecenderungan emosi negatif dengan salah interpretasi terhadap keadaan fisik dirinya sehingga akhirnya akan mempengaruhi efikasi diri yang positif terhadap diri seseorang. Penurunan kecemasan atau peningkatan rileksasi fisik mampu meningkatkan performa, karena emosi yang kuat akan mengurangi performa individu dimana saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efikasi yang rendah (Feist & Feist, 2009).

## **B. Proses Self Efficacy**

Self efficacy berpengaruh pada suatu tindakan pada manusia. Bandura (1994:71-81) menjelaskan bahwa self efficacy mempunyai efek pada perilaku manusia melalui berbagai proses yaitu proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi dan proses seleksi.

1. Proses kognitif, Bandura menjelaskan bahwa serangkaian tindakan yang dilakukan manusia awalnya dikonstruksi dalam pikirannya. Pemikiran ini kemudian memberikan arahan bagi tindakan yang dilakukan manusia. Keyakinan seseorang akan efikasi diri mempengaruhi bagaimana seseorang menafsirkan situasi lingkungan, antisipasi yang akan diambil dan perencanaan yang akan dikonstruksi. Seseorang yang menilai bahwa mereka sebagai seorang yang tidak mampu akan menafsirkan situasi tertentu sebagai hal yang penuh resiko dan cenderung gagal dalam membuat

perencanaan. Melalui proses kognitif inilah efikasi diri seseorang mempengaruhi tindakannya.

2. Proses motivasi, menurut Bandura bahwa motivasi manusia dibangkitkan secara kognitif. Melalui kognitifnya, seseorang memotivasi dirinya dan mengarahkan tindakannya berdasarkan informasi yang dimiliki sebelumnya. Seseorang membentuk keyakinannya tentang apa yang dapat mereka lakukan, yang dapat dihindari, dan tujuan yang dapat mereka capai. Dengan keyakinan bahwa mereka dapat melakukan sesuatu akan memotivasi mereka untuk melakukan suatu.
3. Proses afeksi, self efficacy mempengaruhi seberapa banyak tekanan yang dialami ketika menghadapi suatu tugas. Orang yang percaya bahwa dirinya dapat mengatasi situasi akan merasa tenang dan tidak cemas. Sebaliknya orang yang tidak yakin akan kemampuannya dalam mengatasi situasi akan mengalami kecemasan. Bandura menjelaskan bahwa orang yang mempunyai efikasi dalam mengatasi masalah menggunakan strategi dan mendesain serangkaian kegiatan untuk merubah keadaan. Pada konteks ini, self efficacy mempengaruhi stres dan kecemasan melalui perilaku yang dapat mengatasi masalah (coping behavior). Seseorang akan cemas apabila menghadapi sesuatu di luar kontrol dirinya. Individu yang efikasnya tinggi akan menganggap sesuatu bisa di atasi, sehingga mengurangi kecemasannya.



## RENCANA PELAKSANAAN PROGRAM LAYANAN

### BIMBINGAN KELOMPOK

1.	Topik bahasan	
2.	Bidang Layanan	
3.	Jenis Layanan	
4.	Fungsi layanan	Pemahaman, Pemeliharaan dan Pengembangan
5.	Tujuan layanan/hasil yang ingin dicapai	a. Siswa mampu memahami
6.	Sasaran layanan	Siswa Kelas IX (sampel)
7.	Uraian kegiatan dan materi layanan	<p>a. Salam pembuka dan perkenalan</p> <p>b. Membina hubungan baik dengan siswa</p> <p>c. Penyampaian maksud dan tujuan dari layanan</p> <p>d. Memberikan ceramah mengenai materi</p> <p>e. Melibatkan siswa dalam pembicaraan layanan dengan meminta siswa mengemukakan pendapat tentang</p> <p>f. Memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan berdiskusi</p> <p>g. Menyampaikan kesan dan hasil yang didapat baik untuk dirinya maupun untuk lingkungan</p>

		<p>h. Merencanakan kegiatan lanjutan</p> <p>i. Mengemukakan pesan dan harapan</p> <p>j. Doa penutup</p>
8.	Metode	Tanya jawab dan diskusi
9.	Waktu penyelenggaraan	
10.	Tempat Penyelenggaraan	Ruang Kelas IX A
11.	Penyelenggaraan kegiatan	Peneliti ( Dara Rahimah Dita)
12.	Pihak-pihak yang disertakan dalam penyelenggaraan layanan dan peranannya masing-masing	Siswa kelas IX (dipilih sesuai dengan kategori <i>self efficacy</i> yang rendah)
13.	Rencana penelitian	<p>a. Penilaian segera (terciptanya dinamika kelompok dan dapat membahas topik dengan mendalam, luas dan tuntas)</p> <p>b. Penelitian jangka pendek (semua anggota kelompok mendapatkan pemahaman setelah melakukan layanan)</p>
14.	Keterkaitan dengan layanan lain	Layanan Informasi
15.	Tindak lanjut	Layanan bimbingan kelompok lanjutan

**Mengetahui,**

**Guru Bk**

**Sungai Penuh, 25 Maret 2023**

**Pemberi Layanan**

**Dara Rahimah Dita**

**NIM. 1910207043**



## **BELAJAR DARI KEGAGALAN UNTUK MENINGKATKAN**

### ***SELF EFFICACY***

Untuk bisa mencapai *self-efficacy* yang tinggi, kamu harus mencapai banyak target dan kesuksesan dalam hidup. Namun, untuk mencapai sebuah keberhasilan, kamu pasti juga akan menghadapi banyak kegagalan terlebih dahulu.

Saat kamu mengalami kegagalan, jangan jadikan hal tersebut sebagai alasan untuk mundur dari tujuanmu, ya. Sebaliknya, jadikan kegagalanmu sebagai motivasi dan kesempatan untuk introspeksi diri dan belajar, agar di kemudian hari kamu bisa berhasil mencapai tujuan tersebut.

Nah, kegigihan inilah yang pada akhirnya bisa membuatmu percaya dan yakin bahwa setiap usaha yang kamu lakukan pasti akan membuahkan hasil. Ingatlah bahwa tidak ada orang sukses yang tidak pernah merasakan kegagalan.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
K E R I N C I

## RENCANA PELAKSANAAN PROGRAM LAYANAN

### BIMBINGAN KELOMPOK

1.	Topik bahasan	
2.	Bidang Layanan	
3.	Jenis Layanan	
4.	Fungsi layanan	Pemahaman, Pemeliharaan dan Pengembangan
5.	Tujuan layanan/hasil yang ingin dicapai	a. Siswa mampu memahami
6.	Sasaran layanan	Siswa Kelas IX (sampel)
7.	Uraian kegiatan dan materi layanan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Salam pembuka dan perkenalan</li> <li>b. Membina hubungan baik dengan siswa</li> <li>c. Penyampaian maksud dan tujuan dari layanan</li> <li>d. Memberikan ceramah mengenai materi</li> <li>e. Melibatkan siswa dalam pembicaraan layanan dengan meminta siswa mengemukakan pendapat tentang</li> <li>f. Memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan berdiskusi</li> <li>g. Menyampaikan kesan dan hasil yang didapat baik untuk dirinya maupun untuk lingkungan</li> </ul>

		<p>h. Merencanakan kegiatan lanjutan</p> <p>i. Mengemukakan pesan dan harapan</p> <p>j. Doa penutup</p>
8.	Metode	Tanya jawab dan diskusi
9.	Waktu penyelenggaraan	
10.	Tempat Penyelenggaraan	Ruang Kelas IX A
11.	Penyelenggaraan kegiatan	Peneliti ( Dara Rahimah Dita)
12.	Pihak-pihak yang disertakan dalam penyelenggaraan layanan dan peranannya masing-masing	Siswa kelas IX (dipilih sesuai dengan kategori <i>self efficacy</i> yang rendah)
13.	Rencana penelitian	<p>a. Penilaian segera (terciptanya dinamika kelompok dan dapat membahas topik dengan mendalam, luas dan tuntas)</p> <p>b. Penelitian jangka pendek (semua anggota kelompok mendapatkan pemahaman setelah melakukan layanan)</p>
14.	Keterkaitan dengan layanan lain	Layanan Informasi
15.	Tindak lanjut	Layanan bimbingan kelompok lanjutan

**Mengetahui,**

**Guru Bk**

**Sungai Penuh, 25 Maret 2023**

**Pemberi Layanan**

**Dara Rahimah Dita**

**NIM. 1910207043**



## MEYAKINI DIRI SENDIRI

Kebanyakan setiap orang yang diabaikan dan tidak mendapat perhatian dari lingkungan sekitar akan mengalami gangguan penyesuaian diri dan kurang mampu secara optimal mengembangkan bakat dan potensinya untuk mencapai kesuksesan dalam hidupnya.

Ada beberapa cara untuk mengembangkan keyakinan pada diri seseorang yaitu sebagai berikut:

1. Menanamkan keyakinan pada kita mampu melakukan sesuatu. Setiap orang pasti memiliki kelebihan dan kekurangannya sendiri-sendiri. Yang paling penting adalah memotivasi diri kita sendiri agar kita mampu mengembangkan kelebihan yang kita miliki. Jangan sampai kita hanya berfokus pada kekurangan yang sebenarnya tidak terlalu prinsipil. Seperti seseorang yang minder dan menarik diri dari lingkungan sekitar hanya gara-gara akibat wajahnya yang berjerawat atau badannya yang gemuk dan pendek. Jika kita terjebak dalam pola pikir diatas, maka kita harus lebih berfokus pada kelebihan yang kita miliki dan perlu menanamkan pemahaman terhadap diri sendiri bahwa kita memiliki potensi yang perlu dikembangkan dan memiliki kelebihan yang bisa dibanggakan.
2. Menanamkan keyakinan bahwa kita mampu mengatasi setiap permasalahan yang ada. Hidup yang kita hadapi sekarang ini penuh dengan kompetisi dan berbagai tantangan yang ada. Kalau kita tidak mampu bersaing dengan orang lain karena hanya menganggap diri kita tidak mampu dan lemah maka bisa



diibaratkan kita sudah kalah sebelum berperang. Untuk itu, yang yang kita butuhkan saat ini adalah kepercayaan diri yang kuat agar mampu bersaing dan mampu menghadapi berbagai tantangan yang ada. Menanamkan keyakinan bahwa kita mampu menghadapi setiap tantangan merupakan tujuan penting dalam mengembangkan kepercayaan diri kita yang akan menghasilkan konsep diri yang positif dan rasa percaya diri yang kuat.



## RENCANA PELAKSANAAN PROGRAM LAYANAN

### BIMBINGAN KELOMPOK

1.	Topik bahasan	
2.	Bidang Layanan	
3.	Jenis Layanan	
4.	Fungsi layanan	Pemahaman, Pemeliharaan dan Pengembangan
5.	Tujuan layanan/hasil yang ingin dicapai	a. Siswa mampu memahami
6.	Sasaran layanan	Siswa Kelas IX (sampel)
7.	Uraian kegiatan dan materi layanan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Salam pembuka dan perkenalan</li> <li>b. Membina hubungan baik dengan siswa</li> <li>c. Penyampaian maksud dan tujuan dari layanan</li> <li>d. Memberikan ceramah mengenai materi</li> <li>e. Melibatkan siswa dalam pembicaraan layanan dengan meminta siswa mengemukakan pendapat tentang</li> <li>f. Memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan berdiskusi</li> <li>g. Menyampaikan kesan dan hasil yang didapat baik untuk dirinya maupun untuk lingkungan</li> </ul>

		<p>h. Merencanakan kegiatan lanjutan</p> <p>i. Mengemukakan pesan dan harapan</p> <p>j. Doa penutup</p>
8.	Metode	Tanya jawab dan diskusi
9.	Waktu penyelenggaraan	
10.	Tempat Penyelenggaraan	Ruang Kelas IX A
11.	Penyelenggaraan kegiatan	Peneliti ( Dara Rahimah Dita)
12.	Pihak-pihak yang disertakan dalam penyelenggaraan layanan dan peranannya masing-masing	Siswa kelas IX (dipilih sesuai dengan kategori <i>self efficacy</i> yang rendah)
13.	Rencana penelitian	<p>a. Penilaian segera (terciptanya dinamika kelompok dan dapat membahas topik dengan mendalam, luas dan tuntas)</p> <p>b. Penelitian jangka pendek (semua anggota kelompok mendapatkan pemahaman setelah melakukan layanan)</p>
14.	Keterkaitan dengan layanan lain	Layanan Informasi
15.	Tindak lanjut	Layanan bimbingan kelompok lanjutan

**Mengetahui,**

**Guru Bk**

**Sungai Penuh, 25 Maret 2023**

**Pemberi Layanan**

**Dara Rahimah Dita**

**NIM. 1910207043**



## **KEMAMPUAN BELAJAR MANDIRI**

Belajar mandiri tidak berarti belajar sendiri (Panen, 1997). Belajar mandiri bukan merupakan usaha untuk mengasingkan siswa/peserta didik dari teman belajarnya dan dari guru/instrukturnya. Hal yang terpenting dalam proses belajar mandiri ialah peningkatan kemampuan dan keterampilan siswa/peserta didik dalam proses belajar tanpa bantuan orang lain, sehingga pada akhirnya siswa/peserta didik tidak tergantung pada guru/instruktur, pembimbing, teman atau orang lain dalam belajar. Dalam belajar mandiri siswa/peserta didik akan berusaha sendiri dahulu untuk memahami isi pelajaran yang dibaca atau dilihatnya melalui media pandang dengar. Kalau mendapat kesulitan, barulah siswa/peserta didik akan bertanya atau mendiskusikannya dengan teman, guru/instruktur, atau orang lain. Siswa/peserta didik yang mandiri akan mampu mencari sumber belajar yang dibutuhkannya.

Tugas guru/instruktur dalam proses belajar mandiri ialah menjadi fasilitator, menjadi orang yang siap memberikan bantuan kepada siswa/peserta didik bila diperlukan. Terutama, bantuan dalam menentukan tujuan belajar, memilih bahan dan media belajar, serta dalam memecahkan kesulitan yang tidak dapat dipecahkan siswa/peserta didik sendiri.

Teman dalam proses belajar mandiri itu sangat penting. Kalau menghadapi kesulitan, siswa/peserta didik sering kali lebih mudah atau lebih berani bertanya kepada teman dari pada bertanya kepada guru/instruktur. Teman sangat penting karena dapat menjadi mitra dalam belajar bersama dan berdiskusi. Di samping, itu

teman dapat dijadikan alat untuk mengukur kemampuannya. Dengan berdiskusi bersama teman, siswa/peserta didik akan mengetahui tingkat kemampuannya dibandingkan dengan kemampuan temannya. Bila siswa/peserta didik merasa kemampuannya masih kurang dibandingkan dengan kemampuan temannya, ia akan terdorong untuk belajar lebih giat. Bila kemampuannya dirasakan sudah melebihi kemampuan temannya, ia akan terdorong untuk mempelajari topik atau bahasan lain dengan lebih bersemangat. Bila menghadapi kesulitan dalam memahami isi pelajaran tertentu, siswa/peserta didik seringkali merasa bahwa dirinya bodoh dan karenanya menjadi putus asa. Tetapi kalau mengetahui bahwa teman-temannya juga mengalami kesulitan yang sama, perasaan di atas dapat dihilangkan dan karenanya tidak menjadi mudah putus asa.

Sungguhpun belajar mandiri tidak berarti belajar sendiri, dan dalam belajar mandiri siswa/peserta didik boleh bertanya, berdiskusi, atau minta penjelasan dari orang lain, menurut Knowless, 1975 (dalam Panen, 1997) siswa/peserta didik yang belajar mandiri tidak boleh menggantungkan diri dari bantuan, pengawasan, dan arahan orang lain termasuk guru/instrukturnya, secara terus menerus. Siswa/peserta didik harus mempunyai kreativitas dan inisiatif sendiri, serta mampu bekerja sendiri dengan merujuk pada bimbingan yang diperolehnya.

Kozma, Belle, Williams, 1978 dalam Panen dan Sekarwinahyu (1997) mendefinisikan belajar mandiri sebagai usaha individu siswa/peserta didik yang bersifat otonomis untuk mencapai kompetensi akademis tertentu. Keterampilan mencapai kemampuan akademis secara otonom ini bila sudah menjadi milik

siswa/peserta didik dapat diterapkan dalam berbagai situasi, bukan hanya terbatas pada masalah belajar saja, tetapi dapat juga diterapkan dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Dalam menghadapi masalah, siswa/peserta didik tidak akan tergantung pada bantuan orang lain. Tampaknya, Knowless (1975), Kozma, Belle, Williams (1978), Panen dan Sekarwinahyu (1997) hanya menekankan kemandirian belajar dalam pemilihan sumber dan cara belajarnya. Definisi kemandirian siswa tidak meliputi penentuan tujuan pembelajaran dan evaluasi hasil belajarnya.

Siswa yang mempunyai kemandirian belajar harus dapat memecahkan masalahnya sendiri tanpa bantuan orang lain serta bijaksana dalam mengambil sebuah keputusan. Siswa dengan kemandirian belajar juga memiliki rasa tanggung jawab serta kepercayaan diri yang tinggi terhadap tugas-tugas yang diterimanya. Kartadinata dalam Dedi (2016:168) menyebutkan 5 aspek yang dapat dijadikan sebagai indikator kemandirian belajar, antara lain, (1) Bebas bertanggung jawab, (2) progresif atau ulet, (3) inisiatif atau kreatif, (4) pengendalian diri, (5) kemantapan diri. Pendapat lain dikemukakan oleh Haris Mudjiman (2011:9) yang menjelaskan bahwa kemandirian belajar siswa dapat diukur melalui indikator-indikator belajar mandiri antara lain; tingkat keaktifan belajar, persistensi kegiatan belajar, keterarahan belajar, serta kreativitas pembelajar.

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Pengantar Untuk Pembimbing Sekolah**

*Self efficacy* merupakan aspek yang penting untuk pencapaian keberhasilan akademik maupun non akademik siswa di sekolah. Selain untuk mencapai keberhasilan akademik maupun non akademik *self efficacy* juga dibutuhkan untuk mencapai Standar Kompetensi Peserta Didik (SKPPD) serta *self efficacy* juga membantu untuk mencapai kesuksesan siswa di masa depan. Seorang siswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan mencerminkan rendah diri, rasa tidak yakin, rasa takut melakukan sesuatu, frustrasi, perasaan cemas atau bahkan sikap agresif merupakan indikator dari kurang atau tidak adanya *self efficacy* dari siswa, sehingga sudah selayaknya pihak sekolah berupaya untuk meningkatkan *self efficacy* siswa.

*Self efficacy* merupakan salah satu sifat kepribadian yang merupakan gabungan dari perasaan dan perasaan seseorang, perjuangan dan harapan, ketakutan dan fantasi, pandangannya tentang apa, apa yang telah terjadi, apa yang mungkin menjadi, dan sikap yang berkaitan untuk kemampuan. Apabila diurutkan berarti *self efficacy* terdiri perasaan kemudian perasaan seseorang kemudian tercermin ke dalam tingkah laku. Penyebab rendahnya *self efficacy* adalah ketidakyakinan seseorang akan kemampuan yang ia miliki, sehingga perasaan seseorang tersebut menjadi terganggu dan pada akhirnya akan tercermin ke dalam tingkah laku seseorang tersebut.

Untuk menghindari masalah *self efficacy* maka diperlukan satu alternatif yang tepat dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok, karena *self efficacy* tidak hanya melibatkan diri sendiri namun melibatkan orang lain agar terjadinya interaksi yang dinamis. Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial.



Penggunaan teknik modeling (Penokohan) telah dimulai pada akhir tahun 50-an, meliputi tokoh nyata, tokoh melalui film, tokoh imajinasi (imajiner). Beberapa istilah yang digunakan adalah, penokohan (modeling), Peniruan (imitation), dan belajar melalui pengamatan (observational learning). Penokohan istilah yang menunjukkan terjadinya proses belajar yang melalui pengamatan terhadap orang lain dan perubahan terjadi melalui peniruan. Peniruan menunjukkan bahwa perilaku orang lain yang diamati, yang ditiru, lebih merupakan peniruan terhadap apa yang dilihat dan diamati. Proses belajar melalui pengamatan menunjukkan terjadinya proses belajar setelah mengamati perilaku pada orang lain.

Berdasarkan uraian maka layanan yang digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* siswa adalah dengan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *modeling* dengan meniru dan pengubahan perasaan-perasaan yang irasional serta perasaan yang negative.

## **B. Tahapan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Modeling***

Prosedur perlakuan Teknik *Modeling* dengan Menggunakan Strategi Bimbingan Kelompok.

### 1. Rasional Perlakuan

Pada tahap ini pembimbing menjelaskan tujuan, prosedur bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan dan memberikan pemahaman pada siswa bahwa perasaan yang negatif menyebabkan terjadinya keraguan dan ketidakyakinan pada diri sendiri.

### 2. Latihan *Modelling* ( Perhatian )

Pada tahap ini pembimbing mengarahkan individu memperhatikan model yang menarik, berhasil, atraktif dan populer. Melalui memperhatikan model ini individu dapat meniru bagaimana cara berpikir dan bertindak orang lain, serta penampilan model di hadapan orang lain.

### 3. Latihan *Modelling* ( Retensi )

Pada tahap ini pembimbing membimbing siswa dan mengarahkan siswa untuk memodelkan perilaku yang akan ditiru oleh siswa dan memberi

kesempatan terhadap siswa untuk mempraktikannya atau mengulangi model yang telah ditampilkan.

4. Latihan *Modelling* (Reproduksi)

Pada tahap ini pembimbing akan mengarahkan siswa dan memberikan kesempatan kepada siswa mencoba menyesuaikan diri dengan perilaku model yang telah diberikan oleh pembimbing.

5. Latihan *Modelling* (Motivasional)

Pada tahap ini, pembimbing akan membimbing siswa agar siswa mampu memotivasi dirinya dengan cara akan menirukan model karena merasakan bahwa melakukan pekerjaan yang baik akan meningkatkan kesempatan untuk memperoleh penguatan.

6. Terminasi (Tugas Rumah dan Tindak Lanjut)

Tahap ini merupakan sesi akhir bimbingan. pembimbing melakukan bimbingan kepada siswa untuk membuat komitmen agar siswa bisa mengimplementasikan perilaku baru di luar sesi bimbingan.



## BAB II PETUNJUK UMUM BIMBINGAN KELOMPOK

### A. Tujuan

Panduan eksperimen ini bertujuan untuk membantu pembimbing dalam melaksanakan langkah-langkah bimbingan kelompok dengan tehnik *Modeling* dengan baik dan benar.

### B. Sasaran Pengguna

Pengguna panduan eksperimen ini adalah pembimbing. Adapun kualifikasi sasaran pengguna panduan ini sebagai berikut :

1. Pengguna diharapkan memiliki pendidikan minimal S1 Bimbingan dan Bimbingan.
2. Memiliki rasa tanggung jawab sebagai *helping profession*, sehingga mampu melaksanakan tugas sebagai sebuah kegiatan yang menyenangkan bukan sebuah keterpaksaan.
3. Menguasai konsep-konsep dasar bimbingan.

### C. Peserta

Peserta Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Modeling* ini adalah siswa kelas IX Sekolah Menengah Pertama (SMP) 8 Sungai Penuh tahun ajaran 2023 yang teridentifikasi memiliki *self efficacy* rendah berdasarkan hasil pengadministrasian skala *self efficacy* siswa dan hasil observasi serta wawancara kepada pihak masyarakat sekolah.

### D. Sistematika Proses Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Modeling*

Adapun pelaksanaan intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *Modelling* secara umum dapat dijabarkan sebagai berikut :

No	Sesi	Fokus	Tujuan	Kegiatan	Waktu
1	1	Rasional Perilaku	a. Terwujudnya interaksi erat dan hangat, saling terbuka serta saling	<b><u>Pembukaan</u></b> a. pembimbing mengucapkan salam dan terima kasih kepada siswa atas kesediaannya hadir mengikuti sesi	15 Menit

			<p>mempercayai antara pembimbing dengan siswa.</p> <p>b. Siswa menyatakan kesiapan untuk mengikuti seluruh sesi bimbingan.</p> <p>c. Siswa mampu memahami aturan selama proses bimbingan</p> <p>d. Siswa bersedia untuk berpartisipasi aktif dalam setiap sesi bimbingan.</p> <p>e. Siswa bersedia membuat kontrak bimbingan.</p> <p>f. Siswa mampu menjelaskan gambaran umum proses Bimbingan Kelompok Teknik <i>Modelling</i> yang akan dilaksanakan.</p>	<p>bimbingan.</p> <p>b. pembimbing menanyakan kesiapan siswa mengikuti sesi bimbingan.</p> <p>c. pembimbing meminta kesediaan siswa untuk berpartisipasi aktif disetiap sesi bimbingan dengan mengisi dan menandatangani kontrak bimbingan yang telah disediakan.</p> <p><b><u>Pelaksanaan</u></b></p> <p>a. pembimbing memberikan penjelasan tentang potensi setiap siswa memiliki <i>self efficacy</i> rendah yang disebabkan oleh perasaan negatifnya.</p> <p>b. pembimbing memperkenalkan teknik <i>Modelling</i> sebagai salah satu cara untuk mengubah perasaan negative menjadi perasaan positif.</p> <p>c. pembimbing memberikan gambaran umum dan tujuan pelaksanaan bimbingan.</p> <p><b><u>Penutup</u></b></p> <p>a. pembimbing bersama siswa melakukan refleksi hasil sesi I bimbingan berupa kesan-kesan dan menyimpulkan hasil kegiatan.</p>	<p>25 menit</p> <p>5</p>
--	--	--	---	--	------------------------------

				<p>b. pembimbing meminta konseli untuk mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman siswa selama sesi bimbingan I.</p> <p>c. pembimbing bersama siswa membuat rencana pertemuan selanjutnya.</p>	menit
2	2	Tahap Perhatian	<p>a. Siswa mampu menjelaskan hal yang menarik seperti sifat dan sikap dari seorang model yang menurut mereka yang bisa dijadikan inspirasinya</p> <p>b. Siswa dapat menyatakan mengenai rendahnya efikasi diri mereka secara mendalam.</p>	<p><b><u>Pembukaan</u></b></p> <p>a. pembimbing mengucapkan salam dan mengucapkan terima kasih kepada siswa karena telah bersedia hadir dalam sesi bimbingan.</p> <p>b. pembimbing menanyakan kesiapan dan kesanggupan siswa dalam mengikuti sesi II bimbingan.</p> <p>c. pembimbing melakukan review dan refleksi hasil sesi I bimbingan, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan bimbingan sesi II.</p> <p><b><u>Pelaksanaan</u></b></p>	5 menit

				<p>a. pembimbing mempersilahkan siswa untuk duduk dengan santai/<i>rileks</i> dan mempersilahkan siswa untuk mencari posisi yang paling nyaman di tempat duduk serta mengatur nafasnya.</p> <p>b. Pembimbing mengarahkan siswa untuk membayangkan model yang bisa menjadi inspirasi mereka boleh itu seusia mereka atau usianya lebih di atas mereka</p> <p>c. pembimbing memulai latihan <i>Modelling</i> dengan memberikan sebuah film pendek yang menceritakan suatu kejadian yang memotivasi.</p> <p>d. pembimbing menanyakan kepada siswa apa yang mereka lihat, rasakan, dan perasaan apa yang muncul.</p> <p>e. pembimbing menanyakan kepada siswa apakah mereka sudah mengubah cara pandang terhadap diri mereka?</p> <p>f. pembimbing memberikan <i>feedback</i>/umpan balik dari jawaban yang telah</p>	35 menit
--	--	--	--	---	-------------

				<p>dikemukakan siswa tentang apa yang menyebabkan perasaan negatif.</p> <p>g. pembimbing memberikan umpan balik dengan bertanya kepada siswa apa yang anda rasakan saat ini?</p> <p>h. pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa dengan bertanya mengenai jika di film tersebut itu anda lah sebagai perannya.</p> <p>i. pembimbing bertanya bagaimana perasaan yang siswa alami saat ini.</p> <p>j. pembimbing mengarahkan siswa untuk membayangkan setaip kejadian di film itu, dan hal apa yang anda rasakan ?</p> <p>k. pembimbing mengarahkan konseli untuk kembali memperhatikan pembimbing.</p> <p>l. pembimbing melakukan refleksi hasil latihan modeling dengan mendiskusikan pengalaman siswa selama latihan.</p> <p>m. pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa terhadap pernyataan yang diberikan oleh konseli.</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p><b><u>Penutup</u></b></p> <p>a. pembimbing meminta siswa mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman yang dialami oleh siswa selama mengikuti sesi II bimbingan.</p> <p>b. pembimbing menutup sesi II bimbingan, mengucapkan terima kasih, dan membuat kesepakatan dengan siswa untuk mengikuti pertemuan selanjutnya.</p>	5 menit
3	3	Tahap Retensi	<p>a. Siswa mampu memahami setiap perilaku dari model yang ia pikirkan dan masalah yang dialaminya.</p> <p>b. Siswa mampu mempraktekan perilaku atau mengulangi model yang telah ditampilkan. mengungkapkan.</p> <p>c. Siswa mampu mencari perasaan</p>	<p><b><u>Pembukaan</u></b></p> <p>a. pembimbing mengucapkan salam dan mengucapkan terima kasih kepada siswa karena telah bersedia hadir dalam sesi bimbingan.</p> <p>b. pembimbing menanyakan kesiapan dan kesanggupan siswa dalam mengikuti sesi III bimbingan.</p> <p>c. pembimbing melakukan review dan refleksi hasil sesi II bimbingan kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan bimbingan sesi III.</p>	5 menit



			<p>yang lebih positif untuk mengganti perasaan negatifnya.</p>	<p><b><u>Pelaksanaan</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. pembimbing mempersilahkan siswa untuk duduk dengan santai/<i>rileks</i> dan mempersilahkan siswa untuk mencari posisi yang paling nyaman di tempat duduk serta mengatur nafasnya.</li> <li>b. pembimbing mengarahkan siswa untuk mulai mempraktikan perilaku model yang telah di tampilkan..</li> <li>c. pembimbing memulai latihan <i>Modelling</i> dengan mengajak siswa meniru perilaku model.</li> <li>d. pembimbing menanyakan kepada siswa apa yang mereka lihat, rasakan, dan perasaan apa yang muncul.</li> <li>e. pembimbing menanyakan kepada siswa apakah perasaan diri mereka menjadi lebih baik?</li> <li>f. pembimbing memberikan <i>feedback</i>/umpan balik dari jawaban yang telah dikemukakan siswa tentang apa yang membuat mereka merasakan perasaan diri baik dan buruk.</li> <li>g. memberikan umpan</li> </ol>	<p>35 menit</p>
--	--	--	--	--	---------------------

				<p>balik dengan bertanya kepada siswa apa yang anda rasakan saat ini?</p> <p>h. pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa dengan membayangkan bahwa anda adalah orang yang berperan dalam film tersebut.</p> <p>i. pembimbing bertanya bagaimana perasaan yang siswa alami saat ini.</p> <p>j. pembimbing mengarahkan siswa untuk membayangkan alternatif apa yang bisa digunakan untuk merubah perasaan negatif tersebut.</p> <p>k. pembimbing mengarahkan konseli untuk perlahan-lahan kembali ke posisi semula atau kembali menjadi diri sendiri.</p> <p>l. pembimbing melakukan refleksi hasil latihan modelling dengan mendiskusikan pengalaman siswa selama latihan.</p> <p>m. pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa terhadap pernyataan yang diberikan oleh konseli.</p> <p><b><u>Penutup</u></b></p> <p>a. pembimbing</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>meminta siswa mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman yang dialami oleh siswa selama mengikuti sesi III bimbingan.</p> <p>b. pembimbing menutup sesi III bimbingan mengucapkan terima kasih, dan membuat kesepakatan dengan siswa untuk mengikuti pertemuan selanjutnya.</p>	5 menit
4	4	Tahap Reproduksi	<p>a. Siswa mampu mengalihkan perasaan negatif yang dibuat oleh konseli.</p> <p>b. Siswa mampu mengembangkan perasaan diri positif.</p> <p>c. Siswa mampu memberikan penguatan perasaan positif dengan mencoba menyesuaikan diri dengan perilaku model.</p>	<p><b><u>Pembukaan</u></b></p> <p>a. pembimbing mengucapkan salam dan mengucapkan terima kasih kepada siswa karena telah bersedia hadir dalam sesi bimbingan.</p> <p>b. pembimbing menanyakan kesiapan dan kesanggupan siswa dalam mengikuti sesi III bimbingan.</p> <p>c. pembimbing melakukan review dan refleksi hasil sesi III bimbingan, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan bimbingan sesi IV.</p> <p><b><u>Pelaksanaan</u></b></p> <p>a. pembimbing mempersilahkan siswa untuk duduk dengan santai/<i>rileks</i></p>	5 menit

				<p>dan mempersilahkan siswa untuk mencari posisi yang paling nyaman di tempat duduk serta mengatur nafasnya.</p> <p>b. pembimbing mengarahkan siswa untuk memikirkan dan fokus menyesuaikan diri dengan perilaku baru.</p> <p>c. pembimbing memulai latihan <i>Modelling</i> dengan mengajak siswa untuk mulai membiasakan diri dengan perilaku dari model.</p> <p>d. pembimbing menanyakan kepada siswa perasaan dan perasaan diri apa yang muncul.</p> <p>e. pembimbing menanyakan kepada siswa apakah perasaan diri mereka menjadi lebih baik?</p> <p>f. pembimbing memberikan <i>feedback</i>/umpan balik dari jawaban yang telah dikemukakan siswa tentang apa yang menyebabkan perasaan mereka lebih baik setelah melakukan peniruan sikap model.</p> <p>g. pembimbing</p>	35 menit
--	--	--	--	--	-------------

				<p>memberikan umpan balik dengan bertanya kepada siswa apa yang anda rasakan saat ini?</p> <p>h. pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa dengan memberikan arahan yang membangun kepercayaan diri mereka.</p> <p>i. Pembimbing membayangkan meminta siswa mengalihkan perasaan negatif dengan pernyataan diri yang lebih positif.</p> <p>j. pembimbing mengarahkan siswa secara perlahan-lahan untuk kembali menjadi diri mereka sendiri.</p> <p>k. pembimbing melakukan refleksi hasil latihan modelling dengan mendiskusikan pengalaman siswa selama latihan.</p> <p>l. pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa terhadap pernyataan yang diberikan oleh konseli.</p> <p>m. pembimbing menyimpulkan hasil bimbingan yang telah dilakukan.</p> <p><b><u>Penutup</u></b></p> <p>a. pembimbing</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>meminta siswa mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman yang dialami oleh siswa selama mengikuti sesi IV bimbingan</p> <p>b. pembimbing menutup sesi IV bimbingan, mengucapkan terima kasih, dan membuat kesepakatan dengan siswa untuk mengikuti pertemuan selanjutnya.</p>	5 menit
5	5	Motivasiona 1	<p>a. Siswa mampu membuat rencana tindakan optimis dalam kehidupan sehari-hari dengan perasaan diri baru yang positif.</p> <p>b. Siswa mampu mengembangkan solusi alternatif apabila terdapat faktor penghambat untuk mempertahankan perilakunya.</p>	<p><b><u>Pembukaan</u></b></p> <p>a. pembimbing mengucapkan salam dan mengucapkan terima kasih kepada siswa karena telah bersedia hadir dalam sesi bimbingan.</p> <p>b. pembimbing menanyakan kesiapan dan kesanggupan siswa dalam mengikuti sesi V bimbingan.</p> <p>c. pembimbing melakukan review dan refleksi hasil sesi IV bimbingan, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan bimbingan sesi V.</p> <p><b><u>Pelaksanaan</u></b></p> <p>a. pembimbing mendorong siswa untuk membuat rencana tindakan</p>	5 menit

				<p>dengan perasaan positif (tindakan optimis) dalam situasi yang sebenarnya.</p> <p>b. pembimbing mendorong siswa mengidentifikasi kemungkinan hambatan yang akan dialami dengan mengimplementasikan perubahan tersebut.</p> <p>c. pembimbing mendorong siswa untuk mengembangkan alternatif yang bisa dilakukan untuk mempertahankan perubahan tersebut ketika terjadi hambatan.</p> <p><b><u>Penutup</u></b></p> <p>a. pembimbing meminta siswa mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman yang dialami oleh siswa selama mengikuti sesi V bimbingan.</p> <p>b. pembimbing menutup sesi V bimbingan, mengucapkan terima kasih, dan membuat kesepakatan dengan siswa untuk mengikuti pertemuan selanjutnya.</p>	35 menit
6	6	Terminasi	a. Siswa mampu	<b><u>Pembukaan</u></b>	5 menit

			<p>mengevaluasi perubahan diri diluar sesi bimbingan.</p> <p>b. Siswa mampu mengembangkan alternatif perilaku baru untuk mempertahankan perubahan dirinya.</p>	<p>a. pembimbing mengucapkan salam dan mengucapkan terima kasih kepada siswa karena telah bersedia hadir dalam sesi bimbingan.</p> <p>b. pembimbing menanyakan kesiapan dan kesanggupan siswa dalam mengikuti sesi VI bimbingan</p> <p>c. pembimbing melakukan review dan refleksi hasil sesi V bimbingan, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan bimbingan sesi VI.</p> <p><b><u>Pelaksanaan</u></b></p> <p>a. Pembimbing melakukan diskusi dengan siswa tentang pengalaman selama proses implementasi perilaku baru.</p> <p>b. Pembimbing mengevaluasi hasil implementasi perilaku baru.</p> <p>c. Pembimbing mengembangkan alternatif perbaikan perilaku yang masih dianggap kurang.</p> <p><b><u>Penutup</u></b></p> <p>a. Pembimbing meminta siswa mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman yang dialami oleh siswa selama mengikuti</p>	<p>5 menit</p> <p>30 menit</p>
--	--	--	--	--	--



				sesi V bimbingan. b. Pembimbing menutup sesi V bimbingan, mengucapkan terima kasih, dan membuat kesepakatan dengan siswa untuk mengikuti pertemuan selanjutnya.	10 menit
--	--	--	--	--	----------



### BAB III

## PETUNJUK KHUSUS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *MODELLING*

Pada bab ini berisi tentang petunjuk khusus teknik *modeling* dengan menggunakan strategi bimbingan kelompok yang dibagi pada setiap sesi. Adapun penjelasan secara rinci yaitu sebagai berikut :

#### A. Sesi I

### Rasional Perlakuan

- Tujuan :
- a. Terwujudnya interaksi erat dan hangat, saling terbuka serta saling mempercayai antara pembimbing dengan siswa.
  - b. Siswa menyatakan kesiapan untuk mengikuti seluruh sesi bimbingan.
  - c. Siswa bersedia untuk berpartisipasi aktif dalam setiap sesi bimbingan.
  - d. Siswa bersedia membuat kontrak bimbingan.
  - e. Siswa mampu menjelaskan gambaran umum proses bimbingan kelompok Teknik *Modelling* yang akan dilaksanakan.

Waktu : 45 Menit

Bahan : Tata tertib pelaksanaan bimbingan kelompok dengan Teknik *Modelling*, formulir kesediaan mengikuti sesi bimbingan dengan teknik *Modelling*, lembar refleksi diri, dan lembar observasi diri.

Kegiatan :

Pembukaan

- a. Pembimbing mengucapkan salam dan terima kasih kepada siswa atas kesediaannya hadir mengikuti sesi bimbingan.
- b. Pembimbing menanyakan kesiapan siswa mengikuti sesi bimbingan.
- c. Pembimbing meminta kesediaan siswa untuk berpartisipasi aktif disetiap sesi bimbingan dengan mengisi dan menandatangani kontrak bimbingan yang telah disediakan.

Pelaksanaan

- a. Pembimbing memberikan penjelasan tentang potensi setiap siswa memiliki keyakinan diri rendah yang disebabkan oleh perasaan diri negatifnya.
- b. Pembimbing memperkenalkan teknik *modelling* sebagai salah satu cara untuk mengubah perasaan diri negatif menjadi lebih positif.
- c. Pembimbing memberikan gambaran umum dan tujuan pelaksanaan bimbingan.

Penutup

- a. Pembimbing bersama siswa melakukan refleksi hasil sesi I bimbingan berupa kesan-kesan dan menyimpulkan hasil kegiatan.
- b. Pembimbing meminta konseli untuk mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman siswa selama sesi bimbingan I.
- c. Pembimbing bersama siswa membuat rencana pertemuan selanjutnya.



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

K E R I N C I

# Lampiran Sesi I



## **TATA TERTIB PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKHNIK MODELLING**

Mengisi dan menandatangani kontrak kesediaan untuk mengikuti sesi bimbingan
Hadir tepat waktu setiap sesi bimbingan sesuai dengan jadwal yang telah disepakati

Berpartisipasi aktif pada setiap kegiatan bimbingan
Apabila tidak dapat mengikuti pertemuan karena ada hal yang sangat penting, hendaknya memberikan kabar dan membuat kesepakatan dengan pembimbing
Terbuka, saling percaya, tanggung jawab, dan sukarela



### Lembar Refleksi Diri

Nama :  
 Kelas :  
 Hari/Tanggal :

**Apa yang telah tercapai pada pertemuan hari ini**

.....  
 .....

**Pengalaman yang diperoleh pada pertemuan hari ini**

.....  
.....

**Apakah anda termotivasi mengikuti sesi bimbingan hari ini? Apa alasannya?**

.....  
.....

**Kendala yang ditemui pada pertemuan hari ini**

.....  
.....

**Harapan yang ingin dicapai pada sesi selanjutnya**

.....  
.....

Sungai Penuh, ..... 2023

.....  
(Nama)



**KESEDIAAN MENGIKUTI  
BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK MODELLING**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

- Nama :
- Kelas :
- Sekolah :

Dengan ini, saya bersedia mengikuti proses bimbingan dari awal sampai akhir yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri

Sungai Penuh, ..... 2023

.....  
Nama Siswa



**LEMBAR OBSERVASI  
PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK**

Sesi I

Nama obsebver :

Waktu observasi :

Petunjuk Observasi :

1. Lakukan observasi pelaksanaan bimbingan secara jujur dan objektif disetiap tahap bimbingan pada sesi I.
2. Berilah tanda checklist (✓) pada kolom yang dianggap sesuai.

No.	Aktivitas	Penilaian
-----	-----------	-----------

		TSB	TB	CT	KT
1	Pembimbing mengucapkan salam dan terima kasih kepada siswa atas kesediaannya hadir mengikuti sesi bimbingan.				
2	Pembimbing menanyakan kesiapan siswa mengikuti sesi bimbingan.				
3	Pembimbing meminta kesediaan siswa untuk berpartisipasi aktif disetiap sesi bimbingan dengan mengisi dan menandatangani kontrak bimbingan yang telah disediakan.				
4	Pembimbing memberikan penjelasan tentang potensi setiap siswa keyakinan diri yang rendah disebabkan oleh perasaan negative.				
5	Pembimbing memperkenalkan teknik <i>Modelling</i> sebagai salah satu cara untuk mengubah perasaan negatif/perasaan menjadi lebih positif.				
6	Pembimbing memberikan gambaran umum dan tujuan pelaksanaan bimbingan.				
7	Pembimbing bersama siswa melakukan refleksi hasil pertemuan sesi I berupa kesan-kesan dan menyimpulkan hasil kegiatan dan mengisi lembar refleksi diri.				
8	Pembimbing dan siswa membuat kontrak pertemuan selanjutnya.				

Keterangan :

TSB = Terlaksana sangat baik  
 TB = terlaksana dengan baik  
 CT = Cukup Terlaksana  
 KT = Kurang terlaksana

Sungai Penuh, ..... 2023

Observer

## B. Sesi II

### Identifikasi Perasaan Negatif dan Refleksi Perasaan Negatif

- Tujuan :
- Siswa mampu menjelaskan perasaan negatif diri merupakan sebuah perasaan negatif yang dibentuk sebagai hasil dari kejadian/peristiwa.
  - Siswa dapat menyatakan perasaan negatifnya secara



mendalam.

Waktu : 45 Menit

Bahan : Lembar panduan modelling, lembar refleksi diri, dan lembar observasi.

Kegiatan :

Pembukaan

- a. Pembimbing mengucapkan salam dan mengucapkan terima kasih kepada siswa karena telah bersedia hadir dalam sesi bimbingan.
- b. Pembimbing menanyakan kesiapan dan kesanggupan siswa dalam mengikuti sesi II bimbingan.
- c. Pembimbing melakukan review dan refleksi hasil sesi I bimbingan, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan bimbingan sesi II.

Pelaksanaan

- a. Pembimbing mempersilahkan siswa untuk duduk dengan santai/*rileks* dan mempersilahkan siswa untuk mencari posisi yang paling nyaman di tempat duduk serta mengatur nafasnya.
- b. Pembimbing mengarahkan siswa untuk mendengarkan penjelasan materi yang akan pembimbing sampaikan.
- c. Pembimbing menanyakan kepada siswa apakah perasaan yang muncul? Apakah baik atau buruk?
- d. Pembimbing memberikan *feedback*/umpan balik dari jawaban yang telah dikemukakan siswa tentang apa yang menyebabkan rendahnya keyakinan diri.
- e. Pembimbing memberikan umpan balik dengan bertanya kepada siswa apa yang anda rasakan saat ini?
- f. Pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa dengan membayangkan bagaimana ketika kondisi buruk tersebut diganti menjadi kondisi yang lebih menyenangkan.
- g. Pembimbing bertanya bagaimana perasaan yang siswa alami saat ini.

- h. Pembimbing mengarahkan siswa untuk membayangkan apabila kejadian buruk buruk tersebut dapat diubah dan perasaan negatif yang muncul hanya berupa keyakinan negatif yang tidak berarti apa-apa.
- i. Pembimbing mengarahkan konseli untuk kembali ke posisi awal.
- j. Pembimbing melakukan refleksi hasil latihan modelling dengan mendiskusikan pengalaman siswa selama latihan.
- k. Pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa terhadap pernyataan yang diberikan oleh konseli.

#### Penutup

- a. Pembimbing meminta siswa mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman yang dialami oleh siswa selama mengikuti sesi II bimbingan.
- b. Pembimbing menutup sesi II bimbingan, mengucapkan terima kasih, dan membuat kesepakatan dengan siswa untuk mengikuti pertemuan selanjutnya.



# Lampiran Sesi II



## **LEMBAR PANDUAN MODELING (TEMA KEYAKINAN BELAJAR MANDIRI)**

1. Lembar ini merupakan alat bantu terhadap guru pembimbing untuk mengarahkan siswa dalam menjalani proses modelling. Lembar ini dibagi ke dalam beberapa tahap berdasarkan proses latihan .
2. Guru pembimbing diharapkan mengarahkan siswa sesuai dengan tahap-tahap latihan modelling dan selalu memberikan respon sesuai dengan apa yang diucapkan oleh siswa, sehingga dalam prosesnya nanti panduan ini akan lebih bersifat dinamis atau lebih dapat menyesuaikan sesuai dengan keadaan.

*Starting Out With a Client*

1. Saya akan menyarankan kepada anda teknik yang bernama *Modelling* (Pemodelan), teknik ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih jelas tentang apa yang terjadi pada diri anda pada saat sekarang. Awalnya mungkin akah terasa aneh bagi anda, akan tetapi ini akan menjadi suatu sumber belajar yang membantu kita untuk mengakses perasaan, perasaan serta emosi kita terkait dengan adanya suatu peristiwa. Apakah anda setuju untuk menjalani proses teknik ini? Apakah anda merasa nyaman? Apabila dalam menjalani teknik ini kalian merasa tidak nyaman atau capek atau kesal, kita bisa berhenti.
2. Apabila ketika melaksanakan teknik ini anda ingin berhenti untuk alasan apapun, kalian cukup angkat tangan dan mengundurkan diri kebelakang.
3. Carilah posisi senyaman mungkin ketika anda duduk di kursi, sebaiknya anda duduk dengan posisi duduk yang tegak daripada bersandar karena akan membantu proses pernafasan yang lebih lancar.
4. Sekarang fokuskan perhatian anda lebih dalam. Ambil nafas dalam-dalam dan setiap anda mengambil nafas dalam-dalam, anda akan menjadi lebih rileks dan jauh lebih rileks.

***The Next Stage : Verbal Interventions in Guiding Client's Modelling***

1. Pada saat ini ada beberapa tugas dadakan yang diberikan oleh guru, yang dimana tugas tersebut akan dikumpulkan setelah mata pelajaran berakhir. Tugas itu diberikan berkelompok dan setiap kelompok terdiri dari 3 orang siswa, sedangkan jumlah siswa hanya 28 siswa, jadi terdapat 1 kelompok yang memilik 2 anggota saja.
2. Dalam pembagian tugas kelompok tersebut ternyata kamu adalah orang yang termasuk ke dalam anggota kelompok yang terdiri dari 2 anggota saja dan ternyata kamu satu kelompok dengan seorang laki-laki. Beberapa tugas yang diberikan itu terlihat sangat sulit dan tugas tersebut sangatlah banyak, sehingga membutuhkan kemampuan dan kecepatan dalam penyelesaian tugas itu. Untuk mengerjakan tugas yang diberikan guru, kamu harus bisa membagi-bagikan tugas dengan teman yang lain, tugas yang kamu kerjakan akan terasa menjadi lebih banyak dibandingkan dengan anggota kelompok yang lain dikarenakan

kamu hanya beranggotakan 2 kelompok saja. Untuk penyelesaian tugas ini kamu berpikir lebih keras lagi agar tugas tersebut bisa diselesaikan tepat waktu. Apa yang anda pikirkan dan bagaimana perasaan kalian saat itu?

3. Kalian merasa begitu bingung.

- Perasaan negatif apa yang muncul?
- Perasaan positif apa yang muncul?
- Menurut anda mana lebih kuat, perasaan negatif atau perasaan positif?
- Silahkan anda bayangkan bahwa anda bisa menyelesaikan tugas tepat waktu, apa yang anda rasakan?

### ***Magical Solutions : Overcoming Imaginary Blocks***

Setelah berada dalam kondisi yang tidak menyenangkan tersebut, menurut anda apa yang dapat anda lakukan untuk mengubah perasaan negatif tersebut?

### ***Bringing The Client Back to the Room***

Baiklah, mungkin pada saat ini merupakan saat yang tepat untuk mengakhiri pelaksanaan bimbingan hari ini. Anda dipersilahkan mengambil nafas dalam-dalam dan merasakan serileks mungkin dan mulai perlahan-lahan merasakan anda kembali ke dalam ruangan dengan perlahan-lahan membuka mata.

### ***Reflecting on and Learning from the Experience (Refleksi perjalanan modelling)***

1. Coba ceritakan bagaimana pengalamanmu dalam perjalanan pemodelan tadi?
2. Apa yang kalian pikirkan setelah menjalani proses modelling ini?
3. Bagaimana perasaan anda setelah menjalani proses modelling ini?
4. Menurut anda apakah yang menyebabkan perasaan tersebut muncul?
5. Menurut anda apakah perasaan negatif sangat mempengaruhi emosi anda?
6. Pembelajaran apa yang dapat diambil dalam latihan modelling pada saat ini?



Nama :  
Kelas :  
Hari/Tanggal :

**Apa yang telah tercapai pada pertemuan hari ini**

.....  
.....

**Pengalaman yang diperoleh pada pertemuan hari ini**

.....  
.....

**Apakah anda termotivasi mengikuti sesi bimbingan hari ini? Apa  
alasan nya?**

.....  
.....

**Kendala yang ditemui pada pertemuan hari ini**

.....

.....

**Harapan yang ingin dicapai pada sesi selanjutnya**

.....

.....

Sungai Penuh, ..... 2023

.....  
(Nama)

**LEMBAR OBSERVASI  
PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK**

Sesi II

Nama observer :

Waktu observasi :

Petunjuk Observasi :

1. Lakukan observasi pelaksanaan bimbingan secara jujur dan objektif disetiap tahap bimbingan pada sesi II.
2. Berilah tanda checklist (✓) pada kolom yang dianggap sesuai.

No.	Aktivitas	Penilaian			
		TSB	TB	CT	KT
1	Pembimbing mengucapkan salam dan terima kasih kepada siswa atas kesediaannya hadir mengikuti sesi bimbingan.				
2	Pembimbing menanyakan kesiapan siswa mengikuti sesi bimbingan.				
3	Pembimbing melakukan refleksi hasil bimbingan pada sesi I, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan pada sesi II.				

4	Pembimbing mempersilahkan siswa untuk duduk dengan santai dan mencari posisi ternyaman serta mengatur nafas.				
5	Pembimbing mengarahkan siswa dan membayangkan setiap kejadian yang nantinya diceritakan, sebagai suatu hal yang terjadi pada diri siswa sendiri.				
6	Pembimbing memulai teknik modelling dengan menceritakan suatu kejadian/peristiwa.				
7	Pembimbing menanyakan kepada siswa apa yang mereka lihat, rasakan, dan perasaan apa yang muncul.				
8	Pembimbing menanyakan kepada siswa, perasaan yang muncul baik atau buruk.				
9	Pembimbing memberikan respon atau umpan balik terhadap pernyataan siswa tentang apa yang menyebabkan perasaan tersebut buruk (perasaan irasional).				
10	Pembimbing memberikan respon atau umpan balik dengan menanyakan apa yang dirasakan siswa pada saat ini?				
11	Pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa dengan membayangkan bagaimana ketika kondisi buruk tersebut diubah menjadi kondisi yang menyenangkan.				
12	Pembimbing menanyakan kepada siswa apa yang mereka rasakan.				
13	Pembimbing mengarahkan siswa untuk membayangkan bagaimana apabila kejadian buruk tersebut dapat diubah dan perasaan irasional yang muncul hanya berupa keyakinan negatif yang tidak berarti apa-apa.				
14	Pembimbing mengarahkan siswa untuk secara perlahan-lahan kembali posisi semula.				
15	Pembimbing melakukan refleksi dengan mendiskusikan pengalaman siswa selama menjali teknik modelling.				
16	Pembimbing merespon apa yang telah siswa ucapkan.				
17	Pembimbing meminta kepada siswa untuk mengisi lembar refleksi diri pada sesi II.				
18	Pembimbing menutup kegiatan sesi II, mengucapkan terima kasih dan membuat kesepakatan bersama siswa untuk pertemuan sesi III.				

Keterangan :

TSB = Terlaksana sangat baik

TB = terlaksana dengan baik

CT = Cukup Terlaksana

KT = Kurang terlaksana



Observer

C. Sesi III

**Pengubahan Kognisi**

- Tujuan :
- a. Siswa mampu menjelaskan bahwa perasaan negatif merupakan penyebab masalah yang dialaminya.
  - b. Siswa mampu menjelaskan bahwa perasaan negatif merupakan penyebab masalah yang dialaminya.
  - c. Siswa mampu mencari perasaan yang lebih positif untuk mengganti perasaan negatifnya.

Waktu : 45 Menit

Bahan : Lembar panduan modelling, lembar refleksi diri, dan lembar observasi.

Kegiatan :

### Pembukaan

- a. Pembimbing mengucapkan salam dan mengucapkan terima kasih kepada siswa karena telah bersedia hadir dalam sesi bimbingan.
- b. Pembimbing menanyakan kesiapan dan kesanggupan siswa dalam mengikuti sesi III bimbingan.
- c. Pembimbing melakukan *review* dan refleksi hasil sesi II bimbingan, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan bimbingan sesi III.

### Pelaksanaan

- a. Pembimbing mempersilahkan siswa untuk duduk dengan santai/*rileks* dan mempersilahkan siswa untuk mencari posisi yang paling nyaman di tempat duduk serta mengatur nafasnya.
- b. Pembimbing mengarahkan siswa untuk membayangkan setiap kejadian atau peristiwa yang akan diceritakan, sebagai suatu hal yang terjadi pada diri siswa sendiri.
- c. Pembimbing memulai latihan *modeling* dengan menceritakan suatu kejadian buruk.
- d. Pembimbing menanyakan kepada siswa apa yang mereka lihat, rasakan, dan perasaan apa yang muncul.
- e. Pembimbing menanyakan kepada siswa apakah perasaan yang muncul? Apakah baik atau buruk?
- f. Pembimbing memberikan *feedback*/umpan balik dari jawaban yang telah dikemukakan siswa tentang apa yang menyebabkan rendahnya keyakinan diri (perasaan irasional).
- g. Pembimbing memberikan umpan balik dengan bertanya kepada siswa apa yang anda rasakan saat ini?
- h. Pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa dengan membayangkan bagaimana ketika kondisi buruk tersebut diganti menjadi kondisi yang lebih menyenangkan.
- i. Pembimbing bertanya bagaimana perasaan yang siswa alami saat ini.

- j. Pembimbing mengarahkan siswa untuk membayangkan apabila kejadian buruk buruk tersebut dapat diubah dan perasaan negatif yang muncul hanya berupa keyakinan negatif yang tidak berarti apa-apa.
- k. Pembimbing mengarahkan siswa untuk membayangkan alternatif apa yang bisa digunakan untuk merubah perasaan negatif tersebut.
- l. Pembimbing mengarahkan konseli untuk perlahan-lahan membuka mata dan "*back to the room*".
- m. Pembimbing melakukan refleksi hasil latihan modelling dengan mendiskusikan pengalaman siswa selama latihan.
- n. Pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa terhadap pernyataan yang diberikan oleh konseli.

#### Penutup

- a. Pembimbing meminta siswa mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman yang dialami oleh siswa selama mengikuti sesi III bimbingan.
- b. Pembimbing menutup sesi III bimbingan, mengucapkan terima kasih, dan membuat kesepakatan dengan siswa untuk mengikuti pertemuan selanjutnya.

# Lampiran Sesi III



## **PANDUAN *MODELLING* II ( Apa itu *self efficacy* ? )**

1. Lembar ini merupakan alat bantu terhadap guru pembimbing untuk mengarahkan siswa dalam menjalani proses modelling. Lembar ini dibagi ke dalam beberapa tahap berdasarkan proses latihan modelling.
2. Guru pembimbing diharapkan mengarahkan siswa sesuai dengan tahap-tahap proses modelling dan selalu memberikan respon sesuai dengan apa yang diucapkan oleh siswa, sehingga dalam prosesnya nanti panduan ini akan lebih bersifat dinamis atau lebih dapat menyesuaikan sesuai dengan keadaan.

### ***Starting out with a client***

1. Pada sesi bimbingan ini kita akan melanjutkan kembali penerapan teknik *modelling*, pada hari ini kita akan melanjutkan ke tahap ke dua, teknik ini

bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih jelas mengenai apa yang sebenarnya terjadi pada diri anda pada saat ini dan kita berusaha bersama-sama untuk mengubah perasaan negatif menjadi perasaan yang lebih positif.

2. Carilah posisi senyaman mungkin ketika anda duduk di kursi, sebaiknya anda duduk dengan posisi duduk yang tegak daripada bersandar karena akan membantu proses pernafasan yang lebih lancar.
3. Sekarang fokuskan perhatian anda lebih dalam lagi dengan posisi duduk senyaman mungkin karena kita akan menyaksikan secara seksama video sebagai model symbolic yang peneliti siapkan tentang beberapa pengetahuan dan pemahaman mengenai *self efficacy*. bagaimana cara seseorang menjadi sukses dengan belajar dari sebuah kegagalan.

***The next stage: verbal intervention in guiding clients in modeling***

1. Pada saat ini di sekolahmu mengadakan berbagai lomba dalam rangka memeriahkan Diesnatalis SMAN 1 Malang yang ke-45, dan pada saat itu kelas anda mengikuti lomba menghias tumpeng dan juga lomba parade band. Pada saat lomba diadakan tersebut tentunya setiap kelas memilih anggota kelompok untuk bisa diikutsertakan pada perlombaan nantinya. Dan setelah beberapa pemilihan didapat lah beberapa anggota kelas yang dipilih sebagai perwakilan untuk mengikuti lomba besoknya, pada saat itu kamu terpilih menjadi salah satu peserta yang mengikuti lomba lompat jauh.
2. Pada saat hari H perlombaan, ada begitu banyak sekali siswa yang mengikuti perlombaan karena setiap kelas wajib ada perwakilan untuk mengikuti lomba tersebut. Sebelum perlombaan dimulai semua anggota yang mengikuti perlombaan dikumpulkan dalam satu ruangan guna untuk memberikan arahan dan menjelaskan peraturan mengenai perlombaan.

3. Pada saat semua siswa yang ikut lomba berkumpul kamu melihat disekeliling kamu bahwa peserta lomba lompat jauh ini umumnya memiliki tubuh yang ideal seperti tinggi badan dan berat badan yang dimiliki peserta perlombaan. Dan berbeda dengan kamu yang memiliki tubuh yang standar atau yang biasa seperti orang umum lainnya. Pada jauh hari kamu sudah berlatih dengan keras dan pada latihan itu kamu memiliki lompatan yang sangat bagus tetapi pada saat acara perkumpulan ini kamu menjadi tidak yakin dengan kemampuan kamu dikarenakan anggota yang mengikuti perlombaan lompat jauh memiliki tubuh yang sangat tinggi-tinggi.
- Apa yang anda pikirkan pada saat itu?
  - Bagaimana perasaan anda?
  - Perasaan negatif apa yang muncul?
  - Perasaan positif apa yang muncul?
4. Menurut anda perasaan positif atau perasaan negatif yang lebih menguasai perasaan kalian?
5. Bayangkan apabila saat itu teman-teman anda yang mengikuti perlombaan tersebut tidak berhasil melampaui anda padahal mereka memiliki tubuh yang sangat tinggi. Bagaimana perasaan anda?

***Magical solutions : overcoming imaginary blocks***

Setelah berada di dalam kondisi tidak menyenangkan tersebut, menurutmu apa yang dapat dilakukan untuk mengubah perasaan negatif tersebut?

***Bringing the client back to the room***

Baiklah, mungkin pada saat ini merupakan saat yang tepat untuk mengakhiri pelaksanaan bimbingan hari ini. Anda dipersilahkan mengambil nafas dalam-dalam dan merasakan serileks mungkin dan mulai perlahan-lahan merasakan anda kembali ke dalam ruangan dengan perlahan-lahan membuka mata.

***Reflecting on and Learning from the Experience (Refleksi perjalanan modelling)***

1. Coba ceritakan bagaimana pengalamanmu dalam perjalanan modeling tadi?
2. Apa yang kalian pikirkan setelah menjalani proses modelling ini?
3. Bagaimana perasaan anda setelah menjalani proses modeling ini?
4. Menurut anda apakah yang menyebabkan perasaan tersebut muncul?
5. Menurut anda apakah perasaan negatif sangat mempengaruhi mood positif anda?
6. Pembelajaran apa yang dapat diambil dalam latihan modelling pada saat ini?

Nama :  
 Kelas :  
 Hari/Tanggal :

**Apa yang telah tercapai pada pertemuan hari ini**

.....  
 .....

**Pengalaman yang diperoleh pada pertemuan hari ini**

.....  
 .....

**Apakah anda termotivasi mengikuti sesi bimbingan hari ini? Apa alasannya?**

.....  
 .....

**Kendala yang ditemui pada pertemuan hari ini**

.....  
 .....

**Harapan yang ingin dicapai pada sesi selanjutnya**

.....

.....

Sungai Penuh, ..... 2023

.....  
(Nama)

**LEMBAR OBSERVASI  
PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK**

Sesi III

Nama observer :

Waktu observasi :

Petunjuk Observasi :

1. Lakukan observasi pelaksanaan bimbingan secara jujur dan objektif disetiap tahap bimbingan pada sesi III.
2. Berilah tanda checklist (✓) pada kolom yang dianggap sesuai.

No.	Aktivitas	Penilaian			
		TSB	TB	CT	KT
1	Pembimbing mengucapkan salam dan terima kasih kepada siswa atas kesediaannya hadir mengikuti sesi bimbingan.				
2	Pembimbing menanyakan kesiapan siswa mengikuti sesi bimbingan.				
3	Pembimbing melakukan refleksi hasil bimbingan pada sesi II, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran				



	kegiatan pada sesi III.				
4	Pembimbing mempersilahkan siswa untuk duduk dengan santai dan mencari posisi ternyaman serta mengatur nafas.				
5	Pembimbing mengarahkan siswa untuk membayangkan setiap kejadian yang nantinya diceritakan, sebagai suatu hal yang terjadi pada diri siswa sendiri.				
6	Pembimbing memulai teknik modelling dengan menceritakan suatu kejadian buruk.				
7	Pembimbing menanyakan kepada siswa apa yang mereka lihat, rasakan, dan perasaan apa yang muncul.				
8	Pembimbing menayakan kepada siswa, perasaan yang muncul baik atau buruk.				
9	Pembimbing memberikan respon atau umpan balik terhadap pernyataan siswa tentang apa yang menyebabkan perasaan tersebut buruk (perasaan irasional).				
10	Pembimbing memberikan respon atau umpan balik dengan menanyakan apa yang dirasakan siswa pada saat ini?				
11	Pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa dengan membayangkan bagaimana ketika kondisi buruk tersebut diubah menjadi kondisi yang menyenangkan.				
12	Pembimbing menanyakan kepada siswa apa yang mereka rasakan.				
13	Pembimbing mengarahkan siswa untuk membayangkan bagaimana apabila kejadian buruk tersebut dapat diubah dan perasaan irasional yang muncul hanya berupa keyakinan negatif yang tidak berarti apa-apa.				
14	Pembimbing mengarahkan siswa untuk membayangkan alternatif apa yang bisa digunakan untuk mengubah perasaan negatif tersebut.				
15	Pembimbing mengarahkan siswa untuk secara perlahan-lahan kembali pada posisi semula.				
16	Pembimbing melakukan refleksi dengan mendiskusikan pengalaman siswa selama menjali teknik modelling.				
17	Pembimbing merespon apa yang telah siswa ucapkan.				
18	Pembimbing meminta kepada siswa untuk mengisi lembar refleksi diri pada sesi III.				
19	Pembimbing menutup kegiatan sesi III, mengucapkan terima kasih dan membuat kesepakatan bersama siswa untuk pertemuan sesi IV.				

Keterangan :

- TSB = Terlaksana sangat baik  
TB = terlaksana dengan baik  
CT = Cukup Terlaksana  
KT = Kurang terlaksana

Sungai Penuh, ..... 2023

Observer



## **PANDUAN *MODELLING* II**

### **( Apa itu *self efficacy* ? )**

3. Lembar ini merupakan alat bantu terhadap guru pembimbing untuk mengarahkan siswa dalam menjalani proses modelling. Lembar ini dibagi ke dalam beberapa tahap berdasarkan proses latihan modelling.
4. Guru pembimbing diharapkan mengarahkan siswa sesuai dengan tahap-tahap proses modelling dan selalu memberikan respon sesuai dengan apa yang diucapkan oleh siswa, sehingga dalam prosesnya nanti panduan ini akan lebih bersifat dinamis atau lebih dapat menyesuaikan sesuai dengan keadaan.

#### ***Starting out with a client***

4. Pada sesi bimbingan ini kita akan melanjutkan kembali penerapan teknik *modelling*, pada hari ini kita akan melanjutkan ke tahap ke dua, teknik ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih jelas mengenai apa yang sebenarnya terjadi pada diri anda pada saat ini dan kita berusaha bersama-sama untuk mengubah perasaan negatif menjadi perasaan yang lebih positif.
5. Carilah posisi nyaman mungkin ketika anda duduk di kursi, sebaiknya anda duduk dengan posisi duduk yang tegak daripada bersandar karena akan membantu proses pernafasan yang lebih lancar.
6. Sekarang fokuskan perhatian anda lebih dalam lagi dengan posisi duduk nyaman mungkin karena kita akan menyaksikan secara seksama video sebagai model symbolic yang peneliti siapkan tentang beberapa pengetahuan dan pemahaman mengenai *self efficacy*. bagaimana cara seseorang menjadi sukses dengan belajar dari sebuah kegagalan.

*The next stage: verbal intervention in guiding clients in modeling*

6. Pada saat ini di sekolahmu mengadakan berbagai lomba dalam rangka memeriahkan Diesnatalis SMAN 1 Malang yang ke-45, dan pada saat itu kelas anda mengikuti lomba menghias tumpeng dan juga lomba parade band. Pada saat lomba diadakan tersebut tentunya setiap kelas memilih anggota kelompok untuk bisa diikutsertakan pada perlombaan nantinya. Dan setelah beberapa pemilihan didapat lah beberapa anggota kelas yang dipilih sebagai perwakilan untuk mengikuti lomba besoknya, pada saat itu kamu terpilih menjadi salah satu peserta yang mengikuti lomba lompat jauh.
7. Pada saat hari H perlombaan, ada begitu banyak sekali siswa yang mengikuti perlombaan karena setiap kelas wajib ada perwakilan untuk mengikuti lomba tersebut. Sebelum perlombaan dimulai semua anggota yang mengikuti perlombaan dikumpulkan dalam satu ruangan guna untuk memberikan arahan dan menjelaskan peraturan mengenai perlombaan.
8. Pada saat semua siswa yang ikut lomba berkumpul kamu melihat disekeliling kamu bahwa peserta lomba lompat jauh ini umumnya memiliki tubuh yang ideal seperti tinggi badan dan berat badan yang dimiliki peserta perlombaan. Dan berbeda dengan kamu yang memiliki tubuh yang standar atau yang biasa seperti orang umum lainnya. Pada jauh hari kamu sudah berlatih dengan keras dan pada latihan itu kamu memiliki lompatan yang sangat bagus tetapi pada saat acara perkumpulan ini kamu menjadi tidak yakin dengan kemampuan kamu dikarenakan anggota yang mengikuti perlombaan lompat jauh memiliki tubuh yang sangat tinggi-tinggi.
  - Apa yang anda pikirkan pada saat itu?
  - Bagaimana perasaan anda?
  - Perasaan negatif apa yang muncul?
  - Perasaan positif apa yang muncul?
9. Menurut anda perasaan positif atau perasaan negatif yang lebih menguasai perasaan kalian?

10. .... Ba-  
 yangkan apabila saat itu teman-teman anda yang mengikuti perlombaan  
 tersebut tidak berhasil melampaui anda padahal mereka memiliki tubuh yang  
 sangat tinggi. Bagaimana perasaan anda?

***Magical solutions : overcoming imaginary blocks***

Setelah berada di dalam kondisi tidak menyenangkan tersebut, menurutmu  
 apa yang dapat dilakukan untuk mengubah perasaan negatif tersebut?

***Bringing the client back to the room***

Baiklah, mungkin pada saat ini merupakan saat yang tepat untuk  
 mengakhiri pelaksanaan bimbingan hari ini. Anda dipersilahkan mengambil  
 nafas dalam-dalam dan merasakan serileks mungkin dan mulai perlahan-lahan  
 merasakan anda kembali ke dalam ruangan dengan perlahan-lahan membuka  
 mata.

***Reflecting on and Learning from the Experience (Refleksi perjalanan  
 modelling)***

7. Coba ceritakan bagaimana pengalamanmu dalam perjalanan modeling  
 tadi?
8. Apa yang kalian pikirkan setelah menjalani proses modelling ini?
9. Bagaimana perasaan anda setelah menjalani proses modeling ini?
10. Menurut anda apakah yang menyebabkan perasaan tersebut muncul?
11. Menurut anda apakah perasaan negatif sangat mempengaruhi mood  
 positif anda?
12. Pembelajaran apa yang dapat diambil dalam latihan modelling pada  
 saat ini?

Nama :  
Kelas :  
Hari/Tanggal :

**Apa yang telah tercapai pada pertemuan hari ini**

.....  
.....

**Pengalaman yang diperoleh pada pertemuan hari ini**

.....  
.....

**Apakah anda termotivasi mengikuti sesi bimbingan hari ini? Apa alasannya?**

.....  
.....

**Kendala yang ditemui pada pertemuan hari ini**

.....  
.....

**Harapan yang ingin dicapai pada sesi selanjutnya**

.....  
.....

Sungai Penuh, ..... 2023

.....  
K E R I N C I (Nama)

## LEMBAR OBSERVASI PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK

Sesi III

Nama observer :

Waktu observasi :

Petunjuk Observasi :

3. Lakukan observasi pelaksanaan bimbingan secara jujur dan objektif disetiap tahap bimbingan pada sesi III.
4. Berilah tanda checklist (✓) pada kolom yang dianggap sesuai.

No.	Aktivitas	Penilaian			
		TSB	TB	CT	KT
1	Pembimbing mengucapkan salam dan terima kasih kepada siswa atas kesediaannya hadir mengikuti sesi bimbingan.				
2	Pembimbing menanyakan kesiapan siswa mengikuti sesi bimbingan.				
3	Pembimbing melakukan refleksi hasil bimbingan pada sesi II, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan pada sesi III.				
4	Pembimbing mempersilahkan siswa untuk duduk dengan santai dan mencari posisi ternyaman serta mengatur nafas.				
5	Pembimbing mengarahkan siswa untuk membayangkan setiap kejadian yang nantinya diceritakan, sebagai suatu hal yang terjadi pada diri siswa sendiri.				
6	Pembimbing memulai teknik modelling dengan menceritakan suatu kejadian buruk.				
7	Pembimbing menanyakan kepada siswa apa yang mereka lihat, rasakan, dan perasaan apa yang muncul.				
8	Pembimbing menanyakan kepada siswa, perasaan yang muncul baik atau buruk.				
9	Pembimbing memberikan respon atau umpan balik terhadap pernyataan siswa tentang apa yang menyebabkan perasaan tersebut buruk (perasaan irasional).				
10	Pembimbing memberikan respon atau umpan balik dengan menanyakan apa yang dirasakan siswa pada saat ini?				
11	Pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa dengan membayangkan bagaimana ketika kondisi buruk tersebut diubah menjadi kondisi yang menyenangkan.				

12	Pembimbing menanyakan kepada siswa apa yang mereka rasakan.				
13	Pembimbing mengarahkan siswa untuk membayangkan bagaimana apabila kejadian buruk tersebut dapat diubah dan perasaan irasional yang muncul hanya berupa keyakinan negatif yang tidak berarti apa-apa.				
14	Pembimbing mengarahkan siswa untuk membayangkan alternatif apa yang bisa digunakan untuk mengubah perasaan negatif tersebut.				
15	Pembimbing mengarahkan siswa untuk secara perlahan-lahan kembali pada posisi semula.				
16	Pembimbing melakukan refleksi dengan mendiskusikan pengalaman siswa selama menjali teknik modelling.				
17	Pembimbing merespon apa yang telah siswa ucapkan.				
18	Pembimbing meminta kepada siswa untuk mengisi lembar refleksi diri pada sesi III.				
19	Pembimbing menutup kegiatan sesi III, mengucapkan terima kasih dan membuat kesepakatan bersama siswa untuk pertemuan sesi IV.				

Keterangan :

TSB = Terlaksana sangat baik

TB = terlaksana dengan baik

CT = Cukup Terlaksana

KT = Kurang terlaksana

Sungai Penuh, ..... 2023

Observer

K E R I N C I





**PANDUAN MODELLING II**  
**( Apa itu *self efficacy* ? )**

5. Lembar ini merupakan alat bantu terhadap guru pembimbing untuk mengarahkan siswa dalam menjalani proses modelling. Lembar ini dibagi ke dalam beberapa tahap berdasarkan proses latihan modelling.
6. Guru pembimbing diharapkan mengarahkan siswa sesuai dengan tahap-tahap proses modelling dan selalu memberikan respon sesuai dengan apa yang diucapkan oleh siswa, sehingga dalam prosesnya nanti panduan ini akan lebih bersifat dinamis atau lebih dapat menyesuaikan sesuai dengan keadaan.

***Starting out with a client***

7. Pada sesi bimbingan ini kita akan melanjutkan kembali penerapan teknik *modelling*, pada hari ini kita akan melanjutkan ke tahap ke dua, teknik ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih jelas mengenai apa yang sebenarnya terjadi pada diri anda pada saat ini dan kita berusaha bersama-sama untuk mengubah perasaan negatif menjadi perasaan yang lebih positif.
8. Carilah posisi senyaman mungkin ketika anda duduk di kursi, sebaiknya anda duduk dengan posisi duduk yang tegak daripada bersandar karena akan membantu proses pernafasan yang lebih lancar.
9. Sekarang fokuskan perhatian anda lebih dalam lagi dengan posisi duduk senyaman mungkin karena kita akan menyaksikan secara seksama video sebagai model symbolic yang peneliti siapkan tentang beberapa pengetahuan dan pemahaman mengenai *self efficacy*. bagaimana cara seseorang menjadi sukses dengan belajar dari sebuah kegagalan.

***The next stage: verbal intervention in guiding clients in modeling***

11. .... Pada saat ini di sekolahmu mengadakan berbagai lomba dalam rangka memeriahkan Diesnatalis SMAN 1 Malang yang ke-45, dan pada saat itu kelas anda mengikuti lomba menghias tumpeng dan juga lomba parade band. Pada saat lomba diadakan tersebut tentunya setiap kelas memilih anggota kelompok untuk bisa diikutsertakan pada perlombaan nantinya. Dan setelah beberapa pemilihan didapat lah beberapa anggota kelas yang dipilih sebagai perwakilan untuk mengikuti lomba besoknya, pada saat itu kamu terpilih menjadi salah satu peserta yang mengikuti lomba lompat jauh.
12. .... Pada saat hari H perlombaan, ada begitu banyak sekali siswa yang mengikuti

perlombaan karena setiap kelas wajib ada perwakilan untuk mengikuti lomba tersebut. Sebelum perlombaan dimulai semua anggota yang mengikuti perlombaan dikumpulkan dalam satu ruangan guna untuk memberikan arahan dan menjelaskan peraturan mengenai perlombaan.

13. .... Pada saat semua siswa yang ikut lomba berkumpul kamu melihat disekeliling kamu bahwa peserta lomba lompat jauh ini umumnya memiliki tubuh yang ideal seperti tinggi badan dan berat badan yang dimiliki peserta perlombaan. Dan berbeda dengan kamu yang memiliki tubuh yang standar atau yang biasa seperti orang umum lainnya. Pada jauh hari kamu sudah berlatih dengan keras dan pada latihan itu kamu memiliki lompatan yang sangat bagus tetapi pada saat acara perkumpulan ini kamu menjadi tidak yakin dengan kemampuan kamu dikarenakan anggota yang mengikuti perlombaan lompat jauh memiliki tubuh yang sangat tinggi-tinggi.
- Apa yang anda pikirkan pada saat itu?
  - Bagaimana perasaan anda?
  - Perasaan negatif apa yang muncul?
  - Perasaan positif apa yang muncul?

14. .... Menurut anda perasaan positif atau perasaan negatif yang lebih menguasai perasaan kalian?

15. .... Bagaimana anda yang apabila saat itu teman-teman anda yang mengikuti perlombaan tersebut tidak berhasil melampaui anda padahal mereka memiliki tubuh yang sangat tinggi. Bagaimana perasaan anda?

***Magical solutions : overcoming imaginary blocks***

Setelah berada di dalam kondisi tidak menyenangkan tersebut, menurutmu apa yang dapat dilakukan untuk mengubah perasaan negatif tersebut?

***Bringing the client back to the room***

Baiklah, mungkin pada saat ini merupakan saat yang tepat untuk mengakhiri pelaksanaan bimbingan hari ini. Anda dipersilahkan mengambil

nafas dalam-dalam dan merasakan serileks mungkin dan mulai perlahan-lahan merasakan anda kemabli ke dalam ruangan dengan perlahan-lahan membuka mata.

***Reflecting on and Learning from the Experience (Refleksi perjalanan modelling)***

13. Coba ceritakan bagaimana pengalamanmu dalam perjalanan modeling tadi?
14. Apa yang kalian pikirkan setelah menjalani proses modelling ini?
15. Bagaimana perasaan anda setelah menjalani proses modeling ini?
16. Menurut anda apakah yang menyebabkan perasaan tersebut muncul?
17. Menurut anda apakah perasaan negatif sangat mempengaruhi mood positif anda?
18. Pembelajaran apa yang dapat diambil dalam latihan modelling pada saat ini?

Nama :  
Kelas :  
Hari/Tanggal :

**Apa yang telah tercapai pada pertemuan hari ini**

.....  
.....

**Pengalaman yang diperoleh pada pertemuan hari ini**

.....  
.....

**Apakah anda termotivasi mengikuti sesi bimbingan hari ini? Apa alasannya?**

.....  
.....

**Kendala yang ditemui pada pertemuan hari ini**

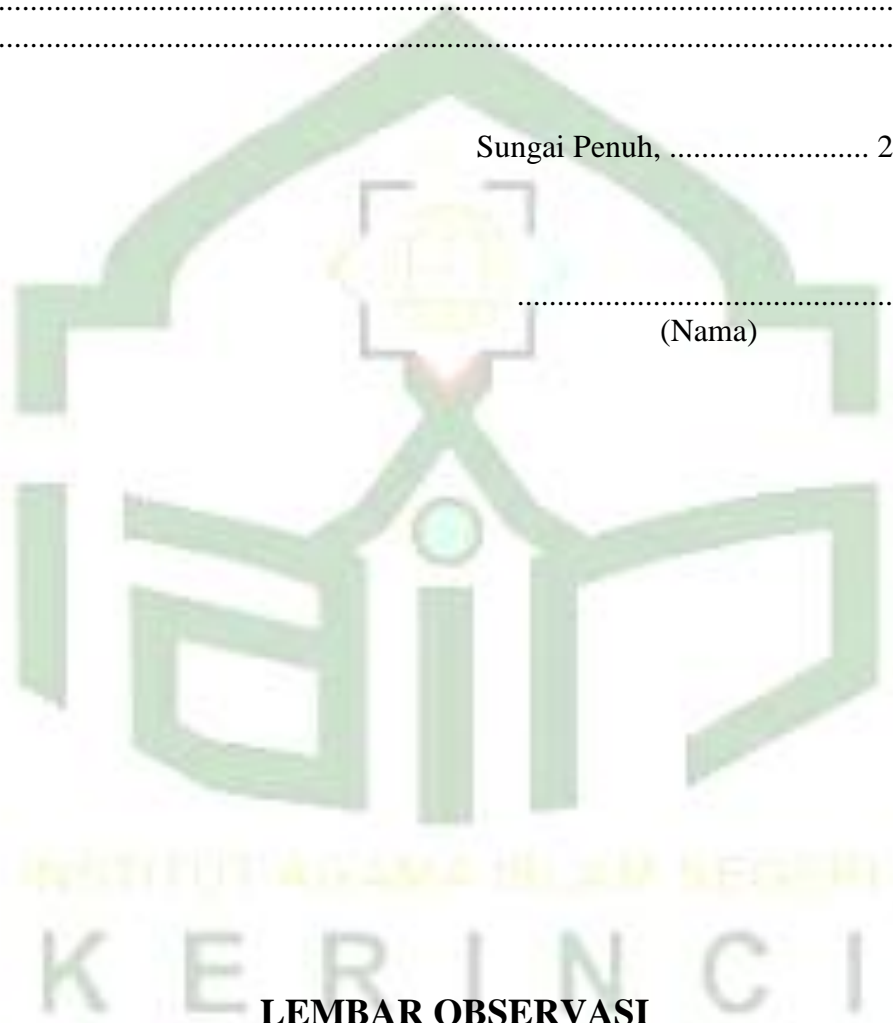
.....  
.....

**Harapan yang ingin dicapai pada sesi selanjutnya**

.....  
.....

Sungai Penuh, ..... 2023

.....  
(Nama)



**LEMBAR OBSERVASI  
PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK**

Sesi III

Nama obsebver :  
Waktu observasi :

Petunjuk Observasi :

5. Lakukan observasi pelaksanaan bimbingan secara jujur dan objektif disetiap tahap bimbingan pada sesi III.
6. Berilah tanda checklist (✓) pada kolom yang dianggap sesuai.

No.	Aktivitas	Penilaian			
		TSB	TB	CT	KT
1	Pembimbing mengucapkan salam dan terima kasih kepada siswa atas kesediaannya hadir mengikuti sesi bimbingan.				
2	Pembimbing menanyakan kesiapan siswa mengikuti sesi bimbingan.				
3	Pembimbing melakukan refleksi hasil bimbingan pada sesi II, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan pada sesi III.				
4	Pembimbing mempersilahkan siswa untuk duduk dengan santai dan mencari posisi ternyaman serta mengatur nafas.				
5	Pembimbing mengarahkan siswa untuk membayangkan setiap kejadian yang nantinya diceritakan, sebagai suatu hal yang terjadi pada diri siswa sendiri.				
6	Pembimbing memulai teknik modelling dengan menceritakan suatu kejadian buruk.				
7	Pembimbing menanyakan kepada siswa apa yang mereka lihat, rasakan, dan perasaan apa yang muncul.				
8	Pembimbing menanyakan kepada siswa, perasaan yang muncul baik atau buruk.				
9	Pembimbing memberikan respon atau umpan balik terhadap pernyataan siswa tentang apa yang menyebabkan perasaan tersebut buruk (perasaan irasional).				
10	Pembimbing memberikan respon atau umpan balik dengan menanyakan apa yang dirasakan siswa pada saat ini?				
11	Pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa dengan membayangkan bagaimana ketika kondisi buruk tersebut diubah menjadi kondisi yang menyenangkan.				
12	Pembimbing menanyakan kepada siswa apa yang mereka rasakan.				
13	Pembimbing mengarahkan siswa untuk membayangkan bagaimana apabila kejadian buruk tersebut dapat diubah dan perasaan irasional yang muncul hanya berupa keyakinan negatif yang tidak berarti apa-apa.				
14	Pembimbing mengarahkan siswa untuk membayangkan alternatif apa yang bisa digunakan untuk mengubah perasaan negatif tersebut.				
15	Pembimbing mengarahkan siswa untuk secara perlahan-lahan kembali pada posisi semula.				
16	Pembimbing melakukan refleksi dengan mendiskusikan pengalaman siswa selama menjali teknik modelling.				
17	Pembimbing merespon apa yang telah siswa ucapkan.				
18	Pembimbing meminta kepada siswa untuk mengisi				

	lembar refleksi diri pada sesi III.				
19	Pembimbing menutup kegiatan sesi III, mengucapkan terima kasih dan membuat kesepakatan bersama siswa untuk pertemuan sesi IV.				

Keterangan :

- TSB = Terlaksana sangat baik  
 TB = terlaksana dengan baik  
 CT = Cukup Terlaksana  
 KT = Kurang terlaksana

Sungai Penuh, ..... 2023

Observer



## PANDUAN *MODELLING* II ( Apa itu *self efficacy* ? )

7. Lembar ini merupakan alat bantu terhadap guru pembimbing untuk mengarahkan siswa dalam menjalani proses modelling. Lembar ini dibagi ke dalam beberapa tahap berdasarkan proses latihan modelling.
8. Guru pembimbing diharapkan mengarahkan siswa sesuai dengan tahap-tahap proses modelling dan selalu memberikan respon sesuai dengan apa yang diucapkan oleh siswa, sehingga dalam prosesnya nanti panduan ini akan lebih bersifat dinamis atau lebih dapat menyesuaikan sesuai dengan keadaan.

### *Starting out with a client*

10. .... Pa  
da sesi bimbingan ini kita akan melanjutkan kembali penerapan teknik *modelling*, pada hari ini kita akan melanjutkan ke tahap ke dua, teknik ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih jelas mengenai apa yang sebenarnya terjadi pada diri anda pada saat ini dan kita berusaha bersama-sama untuk mengubah perasaan negatif menjadi perasaan yang lebih positif.
11. .... Ca  
rilah posisi nyaman mungkin ketika anda duduk di kursi, sebaiknya anda duduk dengan posisi duduk yang tegak daripada bersandar karena akan membantu proses pernafasan yang lebih lancar.



12. .... Se-  
karang fokuskan perhatian anda lebih dalam lagi dengan posisi duduk  
senyaman mungkin karena kita akan menyaksikan secara seksama video  
sebagai model symbolic yang peneliti siapkan tentang beberapa pengetahuan dan  
pemahaman mengenai *self efficacy*. bagaimana cara seseorang menjadi sukses  
dengan belajar dari sebuah kegagalan.

***The next stage: verbal intervention in guiding clients in modeling***

16. .... Pa-  
da saat ini di sekolahmu mengadakan berbagai lomba dalam rangka  
memeriahkan Diesnatalis SMAN 1 Malang yang ke-45, dan pada saat itu kelas  
anda mengikuti lomba menghias tumpeng dan juga lomba parade band. Pada  
saat lomba diadakan tersebut tentunya setiap kelas memilih anggota kelompok  
untuk bisa diikutsertakan pada perlombaan nantinya. Dan setelah beberapa  
pemilihan didapat lah beberapa anggota kelas yang dipilih sebagai perwakilan  
untuk mengikuti lomba besoknya, pada saat itu kamu terpilih menjadi salah  
satu peserta yang mengikuti lomba lompat jauh.
17. .... Pa-  
da saat hari H perlombaan, ada begitu banyak sekali siswa yang mengikuti  
perlombaan karena setiap kelas wajib ada perwakilan untuk mengikuti lomba  
tersebut. Sebelum perlombaan dimulai semua anggota yang mengikuti  
perlombaan dikumpulkan dalam satu ruangan guna untuk memberikan arahan  
dan menjelaskan peraturan mengenai perlombaan.
18. .... Pa-  
da saat semua siswa yang ikut lomba berkumpul kamu melihat disekeliling  
kamu bahwa peserta lomba lompat jauh ini umumnya memiliki tubuh yang

ideal seperti tinggi badan dan berat badan yang dimiliki peserta perlombaan. Dan berbeda dengan kamu yang memiliki tubuh yang standar atau yang biasa seperti orang umum lainnya. Pada jauh hari kamu sudah berlatih dengan keras dan pada latihan itu kamu memiliki lompatan yang sangat bagus tetapi pada saat acara perkumpulan ini kamu menjadi tidak yakin dengan kemampuan kamu dikarenakan anggota yang mengikuti perlombaan lompat jauh memiliki tubuh yang sangat tinggi-tinggi.

- Apa yang anda pikirkan pada saat itu?
- Bagaimana perasaan anda?
- Perasaan negatif apa yang muncul?
- Perasaan positif apa yang muncul?

19. .... Menurut anda perasaan positif atau perasaan negatif yang lebih menguasai perasaan kalian?

20. .... Bagaimana perasaan anda? Bagaimana perasaan anda yang menyaksikan apabila saat itu teman-teman anda yang mengikuti perlombaan tersebut tidak berhasil melampaui anda padahal mereka memiliki tubuh yang sangat tinggi. Bagaimana perasaan anda?

***Magical solutions : overcoming imaginary blocks***

Setelah berada di dalam kondisi tidak menyenangkan tersebut, menurutmu apa yang dapat dilakukan untuk mengubah perasaan negatif tersebut?

***Bringing the client back to the room***

Baiklah, mungkin pada saat ini merupakan saat yang tepat untuk mengakhiri pelaksanaan bimbingan hari ini. Anda dipersilahkan mengambil nafas dalam-dalam dan merasakan serileks mungkin dan mulai perlahan-lahan merasakan anda kembali ke dalam ruangan dengan perlahan-lahan membuka mata.

***Reflecting on and Learning from the Experience (Refleksi perjalanan modelling)***

- 19. Coba ceritakan bagaimana pengalamanmu dalam perjalanan modeling tadi?
- 20. Apa yang kalian pikirkan setelah menjalani proses modelling ini?
- 21. Bagaimana perasaan anda setelah menjalani proses modeling ini?
- 22. Menurut anda apakah yang menyebabkan perasaan tersebut muncul?
- 23. Menurut anda apakah perasaan negatif sangat mempengaruhi mood positif anda?
- 24. Pembelajaran apa yang dapat diambil dalam latihan modelling pada saat ini?

Nama :  
Kelas :  
Hari/Tanggal :

**Apa yang telah tercapai pada pertemuan hari ini**

.....  
.....

**Pengalaman yang diperoleh pada pertemuan hari ini**

.....  
.....

**Apakah anda termotivasi mengikuti sesi bimbingan hari ini? Apa alasannya?**

.....  
.....

**Kendala yang ditemui pada pertemuan hari ini**

.....  
.....

**Harapan yang ingin dicapai pada sesi selanjutnya**

.....

.....

Sungai Penuh, ..... 2023

.....  
(Nama)

**LEMBAR OBSERVASI  
PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK**

Sesi III

Nama observer :

Waktu observasi :

Petunjuk Observasi :

7. Lakukan observasi pelaksanaan bimbingan secara jujur dan objektif disetiap tahap bimbingan pada sesi III.
8. Berilah tanda checklist (✓) pada kolom yang dianggap sesuai.

No.	Aktivitas	Penilaian			
		TSB	TB	CT	KT
1	Pembimbing mengucapkan salam dan terima kasih kepada siswa atas kesediaannya hadir mengikuti sesi bimbingan.				
2	Pembimbing menanyakan kesiapan siswa mengikuti sesi bimbingan.				
3	Pembimbing melakukan refleksi hasil bimbingan pada sesi II, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran				

	kegiatan pada sesi III.				
4	Pembimbing mempersilahkan siswa untuk duduk dengan santai dan mencari posisi ternyaman serta mengatur nafas.				
5	Pembimbing mengarahkan siswa untuk membayangkan setiap kejadian yang nantinya diceritakan, sebagai suatu hal yang terjadi pada diri siswa sendiri.				
6	Pembimbing memulai teknik modelling dengan menceritakan suatu kejadian buruk.				
7	Pembimbing menanyakan kepada siswa apa yang mereka lihat, rasakan, dan perasaan apa yang muncul.				
8	Pembimbing menanyakan kepada siswa, perasaan yang muncul baik atau buruk.				
9	Pembimbing memberikan respon atau umpan balik terhadap pernyataan siswa tentang apa yang menyebabkan perasaan tersebut buruk (perasaan irasional).				
10	Pembimbing memberikan respon atau umpan balik dengan menanyakan apa yang dirasakan siswa pada saat ini?				
11	Pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa dengan membayangkan bagaimana ketika kondisi buruk tersebut diubah menjadi kondisi yang menyenangkan.				
12	Pembimbing menanyakan kepada siswa apa yang mereka rasakan.				
13	Pembimbing mengarahkan siswa untuk membayangkan bagaimana apabila kejadian buruk tersebut dapat diubah dan perasaan irasional yang muncul hanya berupa keyakinan negatif yang tidak berarti apa-apa.				
14	Pembimbing mengarahkan siswa untuk membayangkan alternatif apa yang bisa digunakan untuk mengubah perasaan negatif tersebut.				
15	Pembimbing mengarahkan siswa untuk secara perlahan-lahan kembali pada posisi semula.				
16	Pembimbing melakukan refleksi dengan mendiskusikan pengalaman siswa selama menjali teknik modelling.				
17	Pembimbing merespon apa yang telah siswa ucapkan.				
18	Pembimbing meminta kepada siswa untuk mengisi lembar refleksi diri pada sesi III.				
19	Pembimbing menutup kegiatan sesi III, mengucapkan terima kasih dan membuat kesepakatan bersama siswa untuk pertemuan sesi IV.				

Keterangan :

- TSB = Terlaksana sangat baik  
TB = terlaksana dengan baik  
CT = Cukup Terlaksana  
KT = Kurang terlaksana

Sungai Penuh, ..... 2023

Observer



# Lampiran Sesi IV



## **PANDUAN *MODELLING* III**

### **(Tema Fokus Dan Yakin Dengan Kemampuan Diri Sendiri)**

1. Lembar ini merupakan alat bantu terhadap guru pembimbing untuk mengarahkan siswa dalam menjalani proses modelling. Lembar ini dibagi ke dalam beberapa tahap berdasarkan proses latihan modelling.
2. Guru pembimbing diharapkan mengarahkan siswa sesuai dengan tahap-tahap latihan modelling dan selalu memberikan respon sesuai dengan apa yang diucapkan oleh siswa, sehingga dalam prosesnya nanti panduan ini akan lebih bersifat dinamis atau lebih dapat menyesuaikan sesuai dengan keadaan.

***Starting out with a client***

1. Pada sesi bimbingan ini kita akan melanjutkan kembali penerapan teknik *modelling*, pada hari ini kita akan melanjutkan ke tahap ke tuga, teknik ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih jelas mengenai apa yang sebenarnya terjadi pada diri anda pada saat ini dan kita berusaha bersama-sama untuk meningkatkan keyakinan pada diri sendiri? Apabila dalam menjalani teknik ini kalian merasa tidak nyaman atau capek atau kesal, kita bisa berhenti.
2. Apabila ketika melaksanakan teknik ini anda ingin berhenti untuk alasan apapun, kalian cukup mundur kebelakang dan tidak perlu untuk bersuara.
3. Carilah posisi senyaman mungkin ketika anda duduk di kursi, sebaiknya anda duduk dengan posisi duduk yang tegak daripada bersandar karena akan membantu proses pernafasan yang lebih lancar.
4. Sekarang fokuskan perhatian anda lebih ke video yang pembimbing tayangkan. Ambil nafas dalam-dalam dan setiap anda mengambil nafas dalam-dalam, anda akan menjadi lebih rileks dan jauh lebih rileks.

***The next stage : verbal interventions in guiding client's object modeling techniques***

1. Kamu mungkin sering merasa ragu dengan diri kamu sendiri akibat kamu tidak yakin dengan kemampuan diri mu sendiri, selalu membandingkan diri dengan orang lain, merasa diri tidak mampu, dan segala suara-suara negatif selalu bermunculan dikepala mu ketika hendak ingin mengerjakan sesuatu. Selalu khawatir apa yang dikerjakan tidak akan berhasil dan memuaskan, padahal sebenarnya kamu memiliki kemampuan dalam diri mu tetapi kalah oleh suara negatif yang terlanjur meracuni kepalamu sendiri, pernah?
2. Ketika kamu tidak yakin dengan diri kamu sendiri, maka sesuatu hal yang negatif selalu meracuni perasaan dan pikiranmu. Untuk itu akan jauh lebih baik kamu yakim dengan kemampuan dirimu sendiri, maka kamu akan semakin percaya diri dan akan menggunakan kemampuan tersebut berulang-ulang. Hal ini akan semakin meningkatkan kemampuan mu seiring berjalannya waktu. Dampak positif ini akan semakin memudahkan mu



untuk mendapatkan pekerjaan impian atau memudahkan mu untuk menggapai segala mimpi-mimpi mu selama ini.

3. Mulai ubah kebiasaan mu tidak yakin dan ragu akan kemampuan diri sendiri dengan yakin dan selalu berperasaan positif serta fokus dengan kemampuan dirimu sendiri agar hidupmu bisa jadi jauh lebih berkembang setiap harinya.
4. - Perasaan negatif apa yang muncul?
  - Perasaan positif apa yang muncul?
  - Perasaan manakah yang lebih kuat perasaan negatif atau perasaan positif?

***Magical solutions : overcoming imaginary blocks***

Setelah berada di dalam kondisi tidak menyenangkan tersebut, menurutmu apa yang dapat dilakukan untuk mengubah perasaan negatif tersebut?

***Bringing the client back to the room***

Baiklah, mungkin pada saat ini merupakan saat yang tepat untuk mengakhiri pelaksanaan bimbingan hari ini. Anda dipersilahkan mengambil nafas dalam-dalam dan merasakan serileks mungkin dan mulai perlahan-lahan merasakan anda kemabli ke dalam ruangan dengan perlahan-lahan membuka mata.

***Reflecting on and Learning from the Experience (Refleksi perjalanan modelling)***

1. Coba ceritakan bagaimana pengalamanmu dalam perjalanan modelling tadi?
2. Apa yang kalian pikirkan setelah menjalani proses modelling ini?
3. Bagaimana perasaan anda setelah menjalani proses modelling ini?
4. Menurut anda apakah yang menyebabkan perasaan tersebut muncul?
5. Menurut anda apakah perasaan negatif sangat mempengaruhi mood positif anda?
6. Cobalah untuk membuat perasaan diri negatif anda menjadi lebih positif?

7. Apa yang anda rasakan pada saat ini?
8. Pembelajaran apa yang dapat diambil dalam latihan modelling pada saat ini?



Nama :  
Kelas :  
Hari/Tanggal :

**Apa yang telah tercapai pada pertemuan hari ini**

.....  
.....

**Pengalaman yang diperoleh pada pertemuan hari ini**

.....  
.....

**Apakah anda termotivasi mengikuti sesi bimbingan hari ini? Apa alasannya?**

.....

.....

**Kendala yang ditemui pada pertemuan hari ini**

.....

.....

**Harapan yang ingin dicapai pada sesi selanjutnya**

.....

.....

Sungai Penuh, ..... 2023

.....  
(Nama)

**LEMBAR OBSERVASI  
PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK**

Sesi IV

Nama observer :

Waktu observasi :

Petunjuk Observasi :

1. Lakukan observasi pelaksanaan bimbingan secara jujur dan objektif disetiap tahap bimbingan pada sesi IV.
2. Berilah tanda checklist (✓) pada kolom yang dianggap sesuai.

No.	Aktivitas	Penilaian			
		TSB	TB	CT	KT
1	Pembimbing mengucapkan salam dan terima kasih kepada siswa atas kesediaannya hadir mengikuti sesi				

	bimbingan.				
2	Pembimbing menanyakan kesiapan siswa mengikuti sesi bimbingan.				
3	Pembimbing melakukan refleksi hasil bimbingan pada sesi III, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan pada sesi IV.				
4	Pembimbing mempersilahkan siswa untuk duduk dengan santai dan mencari posisi ternyaman serta mengatur nafas.				
5	Pembimbing mengarahkan siswa untuk membayangkan setiap kejadian yang nantinya diceritakan, sebagai suatu hal yang terjadi pada diri siswa sendiri.				
6	Pembimbing memulai teknik modelling dengan menceritakan suatu kejadian buruk.				
7	Pembimbing menanyakan kepada siswa apa yang mereka lihat, rasakan, dan perasaan apa yang muncul.				
8	Pembimbing menanyakan kepada siswa, perasaan yang muncul baik atau buruk.				
9	Pembimbing meminta siswa mencari pernyataan diri yang lebih positif untuk mengganti perasaan siswa.				
10	Pembimbing memberikan umpan balik kepada siswa dengan membayangkan bagaimana ketika kondisi buruk tersebut diubah menjadi kondisi yang menyenangkan.				
11	Pembimbing meminta siswa mengalihkan perasaan negatif dengan pernyataan diri yang lebih positif.				
15	Pembimbing mengarahkan siswa untuk secara perlahan-lahan kembali ke posisi semula.				
16	Pembimbing melakukan refleksi dengan mendiskusikan pengalaman siswa selama menjali teknik modelling.				
17	Pembimbing merespon apa yang telah siswa ucapkan.				
18	Pembimbing meminta kepada siswa untuk mengisi lembar refleksi diri pada sesi IV.				
19	Pembimbing menutup kegiatan sesi IV, mengucapkan terima kasih dan membuat kesepakatan bersama siswa untuk pertemuan sesi V.				

Keterangan :

TSB = Terlaksana sangat baik

TB = terlaksana dengan baik

CT = Cukup Terlaksana

KT = Kurang terlaksana

Observer



D. Sesi V

**Mengembangkan Kesempatan Baru**

- Tujuan :
- Siswa mampu membuat rencana tindakan optimis dalam kehidupan sehari-hari dengan perasaan diri yang positif.
  - Siswa mampu mengembangkan solusi alternatif apabila terdapat faktor penghambat untuk mempertahankan perilakunya.

Waktu : 45 Menit

Bahan : Lembar panduan modelling, lembar refleksi diri, dan lembar

observasi.

Kegiatan :

Pembukaan

- a. Pembimbing mengucapkan salam dan mengucapkan terima kasih kepada siswa karena telah bersedia hadir dalam sesi bimbingan.
- b. Pembimbing menanyakan kesiapan dan kesanggupan siswa dalam mengikuti sesi V bimbingan.
- c. Pembimbing melakukan review dan refleksi hasil sesi IV bimbingan, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan bimbingan sesi V.

Pelaksanaan

- a. Pembimbing mendorong siswa untuk membuat rencana tindakan dengan perasaan positif (tindakan optimis) dalam situasi yang sebenarnya.
- b. Pembimbing mendorong siswa mengidentifikasi kemungkinan hambatan yang akan dialami dengan mengimplementasikan perubahan tersebut.
- c. Pembimbing mendorong siswa untuk mengembangkan alternatif yang bisa dilakukan untuk mempertahankan perubahan tersebut ketika terjadi hambatan.

Penutup

- a. Pembimbing meminta siswa mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman yang dialami oleh siswa selama mengikuti sesi V bimbingan.
- b. Pembimbing menutup sesi V bimbingan, mengucapkan terima kasih, dan membuat kesepakatan dengan siswa untuk mengikuti pertemuan selanjutnya.

K E R I N C I

# Lampiran Sesi IV



## Lembar Action Plan

### Rancangan Perubahan Tingkah Laku

Nama :

Petunjuk :

Tuliskan langkah-langkah perubahan yang akan anda lakukan, hambatan apa saja yang mungkin terjadi pada rencana perubahan diri anda, dan tuliskan langkah-

langkah pendukung atau penguatan yang anda lakukan apabila terjadi hambatan tersebut.

Setelah mengikuti proses bimbingan kelompok dengan Teknik *Modelling*, langkah-langkah perubahan yang akan saya lakukan adalah :

- a. ....  
.....
- b. ....  
.....
- c. ....  
.....
- d. ....  
.....
- e. ....  
.....

Hambatan yang mungkin terjadi dalam pelaksanaan perubahan saya adalah :

- a. ....  
.....
- b. ....  
.....
- c. ....  
.....
- d. ....  
.....
- e. ....  
.....

Apabila hambatan tersebut terjadi, langkah yang penguatan untuk mengatasi hambatan tersebut adalah :

- a. ....  
.....
- b. ....  
.....
- c. ....  
.....



- .....
- d. ....  
.....
- e. ....  
.....



**LEMBAR OBSERVASI  
PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKHNIK  
MODELLING**

Sesi V

Nama obsebver :  
Waktu observasi :

Petunjuk Observasi :

1. Lakukan observasi pelaksanaan bimbingan secara jujur dan objektif disetiap tahap bimbingan pada sesi V.
2. Berilah tanda checklist (✓) pada kolom yang dianggap sesuai.

No.	Aktivitas	Penilaian
-----	-----------	-----------

		TSB	TB	CT	KT
1	Pembimbing mengucapkan salam dan terima kasih kepada siswa atas kesediaannya hadir mengikuti sesi bimbingan.				
2	Pembimbing menanyakan kesiapan siswa mengikuti sesi bimbingan.				
3	Pembimbing melakukan refleksi hasil bimbingan pada sesi IV, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan pada sesi V.				
4	Pembimbing mengajak siswa untuk membuat rencana tindakan dengan perasaan positif dalam situasi yang sebenarnya.				
5	Pembimbing mengajak siswa untuk mengidentifikasi kemungkinan hambatan yang mungkin dialami oleh ketika menerapkan perubahan tersebut.				
6	Pembimbing mengajak siswa untuk mengembangkan alternatif yang dapat dilakukan untuk mempertahankan perubahan tersebut ketika terjadi hambatan..				
7	Pembimbing bersama siswa melakukan refleksi hasil sesi V berupa kesan-kesan dan menyimpulkan hasil kegiatan.				
8	Pembimbing meminta siswa untuk mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman siswa selama sesi bimbingan pada sesi V.				
9	Pembimbing menutup bimbingan dan mengucapkan terima kasih.				

Keterangan :

- TSB = Terlaksana sangat baik  
 TB = terlaksana dengan baik  
 CT = Cukup Terlaksana  
 KT = Kurang terlaksana

Sungai Penuh, ..... 2023

Observer

E. Sesi VI

### Terminasi (Tugas Rumah dan Tindak Lanjut)

- Tujuan : a. Siswa mampu mengevaluasi perubahan diri diluar sesi bimbingan.  
 b. Siswa mampu mengembangkan alternatif perilaku baru untuk mempertahankan perubahan dirinya.

Waktu : 45 Menit

Bahan : Lembar refleksi perubahan diri siswa, lembar refleksi diri,

dan lembar observasi.

Kegiatan :

Pembukaan

- a. Pembimbing mengucapkan salam dan mengucapkan terima kasih kepada siswa karena telah bersedia hadir dalam sesi bimbingan.
- b. Pembimbing menanyakan kesiapan dan kesanggupan siswa dalam mengikuti sesi VI bimbingan.
- c. Pembimbing melakukan review dan refleksi hasil sesi V bimbingan, kemudian pembimbing menjelaskan gambaran kegiatan bimbingan sesi VI.

Pelaksanaan

- a. Pembimbing melakukan diskusi dengan siswa tentang pengalaman selama proses implementasi perilaku baru.
- b. Pembimbing mengevaluasi hasil implementasi perilaku baru.
- c. Pembimbing mengembangkan alternatif perbaikan perilaku yang masih dianggap kurang.

Penutup

- a. Pembimbing meminta siswa mengisi lembar refleksi diri untuk mengetahui pengalaman yang dialami oleh siswa selama mengikuti sesi V bimbingan.
- b. Pembimbing menutup sesi V bimbingan, mengucapkan terima kasih, dan membuat kesepakatan dengan siswa untuk mengikuti pertemuan selanjutnya.

### **LEMBAR REFLEKSI PERUBAHAN DIRI**

Nama :

Tuliskan hasil perubahan diri yang telah anda capai pada setiap pertanyaan dibawah ini

Keberhasilan yang telah saya capai, dalam rangka perubahan diri yang saya usahakan.

- a. ....

b. ....  
.....

c. ....  
.....

Kendala yang saya alami selama melakukan perubahan diri.

a. ....  
.....

b. ....  
.....

c. ....  
.....

Hal-hal yang perlu saya perbaiki dalam rangka perubahan perilaku

a. ....  
.....

b. ....  
.....

c. ....  
.....

Langkah perbaikan yang akan saya lakukan untuk mempertahankan perubahan diri saya.

a. ....  
.....

b. ....  
.....

c. ....  
.....



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

K E R I N C I

### Daftar Rujukan

- Fauzan, L. Hidayah, N. Ramli, M. 2008. *Teknik-Teknik Komunikasi Untuk Pembimbing*. Malang : Departemen Pendidikan Nasional Universitas Negeri Malang UPT Bimbingan dan Bimbingan.
- Hackmann, A. Levy, J. B. Holmes, E. A. 2011. *Oxford Guided to Modelling in Cognitive Therapy*. New York : Oxford Press..
- Holmes, E.A. Arntz, A. Smucker, M. R. 2007. Modelling Rescripting in Cognitive Behavior Therapy : Images, Treatment, Techniques and Outcome. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatri* 38. Hal 297-305.

- Repita, L. E., dkk. 2016. Implementasi Teknik Modelling Untuk Meminimalisasi Perilaku Bermasalah Oppositional Defiant Anak Kelompok B. *e Journal Pendidikan Anak usia Dini*, vol.4, No.2
- Rossmann, M. L. 2000. *Guided Modelling for Self-Healing*. Canada : Group West.
- Sutama, G. A., dkk 2014. Modeling untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas Ak C SMK Negeri 1 Singaraja. *E- journal Undiksa Jurusan Bimbingan Bimbingan*.
- Willis, S. S. 2004 *konsellin Individual Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta.



Lampiran 4

Hasil Data Uji Penelitian

Responden	x1p1	x2p2	x1p2	x2p3	x1p3	x2p4	x1p4	x2p5	x1p5	x2p6	x1p6	x2p7	x1p7	x2p8	x1p8	x2p9	x1p9	x2p10	x1p10	x2p11	x1p11	x2p12	x1p12	x2p13	x1p13	x2p14	x1p14	Total X1
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	70	
2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	71	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	70	
4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	70	
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	68	
6	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	70	
7	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	70	
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	71	
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73	
10	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68	
11	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70	
12	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70	
13	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70	
14	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70	
15	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70	
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72	
17	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67	
18	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70	
19	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70	
20	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71	
21	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67	
22	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68	
23	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70	
24	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69	
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72	
26	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71	
27	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69	
28	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71	
29	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70	
30	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71	
31	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70	
32	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67	
33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72	
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70	
35	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49	
36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71	
37	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69	
38	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69	
39	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70	
40	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68	
41	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68	
42	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69	
43	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70	
44	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70	
45	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71	
46	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68	
47	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69	
48	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71	
49	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70	
50	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71	
51	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71	
52	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69	
53	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70	
54	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63	
55	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	62	
56	2	3	2	3	3	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	42	
57	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	2	2	1	1	1	57	
58	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64	
59	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71	
60	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71	
61	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	41	
62	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	62	
63	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	41	
64	1	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67	
65	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49	
66	3	2	2	3	2	1	3	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61	
67	3	2	1	2	3	1	2	2	2	3	2	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61	
68	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68	
69	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3																

## Lampiran 4

Lampiran Uji Validitas *Self Efficacy*

Nomor Angket	Rtabel	Rhitung	Keterangan
1	0,2801	0,387	Valid
2	0,2801	0,742	Valid
3	0,2801	0,570	Valid
4	0,2801	0,613	Valid
5	0,2801	0,659	Valid
6	0,2801	0,538	Valid
7	0,2801	0,668	Valid
8	0,2801	0,644	Valid
9	0,2801	0,504	Valid
10	0,2801	0,739	Valid
11	0,2801	0,425	Valid
12	0,2801	0,717	Valid
13	0,2801	0,656	Valid
14	0,2801	0,534	Valid
15	0,2801	0,859	Valid
16	0,2801	0,863	Valid
17	0,2801	0,690	Valid
18	0,2801	0,722	Valid
19	0,2801	0,308	Valid
20	0,2801	0,745	Valid
21	0,2801	0,348	Valid
22	0,2801	0,740	Valid
23	0,2801	0,787	Valid
24	0,2801	0,754	Valid
25	0,2801	0,819	Valid



**Lampiran 5****Uji Realibilitas *Self Efficacy*****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,939	25





```
RELIABILITY
/VARIABLES=X1 X2 X3 X4 X5 X6 X7 X8 X9 X10 X11 X12 X13 X14 X15 X16 X17 X18 X19 X20 X21 X22 X23 X24 X25
/SCALE ('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

**Reliability**

**Notes**

Output Created		27-MAR-2023 10:50:58
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	87
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=X1 X2 X3 X4 X5 X6 X7 X8 X9 X10 X11 X12 X13 X14 X15 X16 X17 X18 X19 X20 X21 X22 X23 X24 X25 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,00

[DataSet0]

**Scale: ALL VARIABLES**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	87	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	87	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,939	25





**DOKUMENTASI PENELITIAN****OBSERVASI AWAL (PERTEMUAN DENGAN WAKA KESISWAAN)**

### WAWANCARA GURU BK



**PENYEBARAN LINK ANGKET UNTUK KELAS IX A, IX G DAN IX H**





**PERTEMUAN PERTAMA BIMBINGAN KELOMPOK TEKHNIK MODELLING**

**PERTEMUAN KEDUA PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK**



**PERTEMUAN KEEMPAT PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK**

**PERTEMUAN KELIMA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK**

**PERTEMUAN KEENAM PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK**

**PERTEMUAN KETUJUK PENGISIAN ANGKET (POSTTEST)**