

BAB II

MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *MODELING*

A. Memahami *Self Efficacy* dan Proses Pembentukannya

1. Pengertian *Self Efficacy*

Self efficacy merupakan konstruk yang diajukan Bandura berdasarkan teori sosial kognitif. Bandura (1997: 4) menyatakan bahwa *self efficacy* merupakan salah satu potensi yang ada pada faktor kognitif manusia, *self efficacy* ini berpengaruh besar terhadap perilaku manusia. Menurut Bandura (1997: 3), “*Self efficacy refers to beliefs in one’s capability to organize and execute the courses of action required to produce given attainments*”.

Jerusalem dan Schwarzer (Manara 2008: 30) mendefinisikan *Self efficacy* sebagai keyakinan seseorang untuk dapat melakukan tugas yang sulit atau mengatasi kesulitan dengan kemampuan yang dimilikinya. Konsep *Self efficacy* berhubungan dengan pendapat seseorang tentang kemampuannya untuk bertindak pada tugas dan situasi tertentu.

Berdasarkan pada beberapa pengertian di atas, maka hal yang ditekankan dalam *self efficacy* dapat dipandang sebagai keyakinan seseorang dan kemampuan melakukan serangkaian tindakan dalam situasi tertentu. Keyakinan seseorang dalam *self efficacy* tidak terkait dengan seberapa banyak kemampuan yang dimiliki seseorang, namun terkait dengan keyakinan apa yang dapat dilakukan dengan kemampuan yang dimiliki dalam berbagai kondisi.

2. Dimensi *Self efficacy*

Bandura membedakan keyakinan *self efficacy* ke dalam beberapa dimensi yaitu *level*, *generality*, dan *strength* (Bandura 1997: 42-50).

a) Dimensi *level*.

Dimensi *level* mengacu kepada persepsi tugas yang dianggap sulit oleh individu, persepsi terhadap tugas yang sulit ini dipengaruhi oleh kompetensi yang dimiliki oleh individu tersebut. Misalnya keyakinan seorang siswa dapat mengerjakan soal ujian, keyakinan ini didasari oleh pemahamannya terhadap materi yang diujikan. Dalam pengembangan skala *self efficacy*, peneliti harus menggambarkan pemahaman peserta didik terhadap tugas-tugas pembelajaran yang dapat dicapai dengan sukses.

b) Dimensi *strength*.

Dimensi *strength* terkait dengan kekuatan *self efficacy* seseorang ketika menghadapi tuntutan tugas atau suatu permasalahan. *Self efficacy* yang lemah dapat dengan mudah ditiadakan dengan pengalaman yang mencemaskan ketika menghadapi sebuah tugas. Sebaliknya orang yang memiliki keyakinan kuat akan tekun pada usahanya meskipun ada tantangan. Dimensi ini mencakup kepada derajat kemantapan individu terhadap keyakinannya, kemantapan terhadap keyakinan ini yang menentukan ketahanan dan keuletan individu. Dimensi ini biasanya berkenaan langsung

dengan dimensi *level*, yaitu semakin tinggi taraf kesulitan tugas, maka semakin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

c) Dimensi *generality*.

Dimensi *generality* mengacu kepada taraf keyakinan dan kemampuan siswa dalam menggeneralisasikan tugas dan pengalaman sebelumnya. Seseorang dapat menilai dirinya memiliki *self efficacy* pada banyak aktivitas atau pada aktivitas tertentu. Seseorang yang dapat menerapkan *self efficacy* dalam berbagai kondisi, maka semakin tinggi *self efficacy* yang dimilikinya.

3. Proses Pembentukan *Self efficacy*

Self efficacy berpengaruh terhadap tindakan manusia. Bandura (1997: 116) menjelaskan bahwa *self efficacy* mempunyai efek pada perilaku manusia melalui empat proses yaitu proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi dan proses seleksi. "A substantial body of literature shows that efficacy beliefs regulate human functioning through four major processes. They include cognitive, motivational, affective and selective processes".

a) Proses Kognitif (*Cognitive Processes*).

Bandura (1997:116) menjelaskan bahwa serangkaian tindakan yang dilakukan manusia awalnya dikonstruksi dalam pikirannya. Pemikiran ini kemudian memberikan arahan bagi tindakan yang dilakukan manusia. Keyakinan seseorang akan *self efficacy* 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, maka akan menafsirkan situasi tersebut sebagai hal yang penuh resiko dan cenderung gagal dalam membuat perencanaan. Sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* baik akan memiliki keyakinan bahwa ia dapat menguasai situasi dan memproduksi hasil positif.

b) Proses Motivasi (*Motivational Processes*).

Menurut Bandura (1997: 122) motivasi manusia dibangkitkan secara kognitif. Melalui kognitifnya, seseorang memotivasi dirinya dan mengarahkan tindakannya berdasarkan informasi yang dimiliki sebelumnya. Seseorang membentuk keyakinannya mengenai apa yang dapat dilakukan, dihindari, dan tujuan yang dapat dicapai. Keyakinan ini akan memotivasi individu untuk melakukan suatu hal.

c) Proses Afeksi (*Affective Processes*).

Self efficacy mempengaruhi reaksi terhadap tekanan yang dialami ketika menghadapi suatu tugas. Seseorang 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 (1997:137) menjelaskan bahwa orang yang mempunyai *efficacy* dalam mengatasi masalah menggunakan strategi dan mendesain serangkaian kegiatan untuk merubah keadaan. Individu yang memiliki

self efficacy tinggi akan menganggap sesuatu bisa diatasi, sehingga mengurangi kecemasannya.

d) Proses Seleksi (*Selection Processes*).

Keyakinan terhadap *self efficacy* berperan dalam rangka menentukan tindakan dan lingkungan yang akan dipilih individu untuk menghadapi suatu tugas tertentu. Pilihan (*selection*) dipengaruhi oleh keyakinan seseorang akan kemampuannya (*efficacy*). Seseorang yang mempunyai *self efficacy* rendah akan memilih tindakan untuk menghindari atau menyerah pada suatu tugas yang melebihi kemampuannya, tetapi sebaliknya dia akan mengambil tindakan dan menghadapi suatu tugas apabila dia mempunyai keyakinan bahwa ia mampu untuk mengatasinya. Bandura (1997: 160) menyatakan semakin tinggi *self efficacy* seseorang, maka semakin menantang aktivitas yang akan dipilih orang tersebut.

B. Strategi Meningkatkan *Self efficacy*

Harpine (2008: 11) menyatakan bahwa “*self efficacy* dapat ditransformasikan dari *self efficacy* yang negatif menjadi *self efficacy* positif melalui pelatihan atau program yang terstruktur berdasarkan pengalaman tentang kesuksesan”. Bandura menyatakan ada empat cara untuk meningkatkan *self efficacy*. Empat cara ini telah dikembangkan oleh Harpine melalui program-program pelatihan bagi anak dan remaja. Empat cara untuk meningkatkan *self efficacy* tersebut adalah pengalaman yang telah dilalui (*enactive mastery experience*), pengalaman orang lain (*vicarious experiences*), persuasi sosial

(*social persuasion*), dan keadaan fisiologis dan emosi (*physiological and affective states*).

Bandura (1997: 79) juga menyatakan bahwa:

Self efficacy dibangun dari empat sumber prinsip informasi, yaitu *enactive mastery experience* sebagai indikator dari kemampuan diri, *vicarious experience* yang akan menjadi transmisi kompetensi dan perbandingan dengan orang lain, *verbal persuasion* dan tipe yang berkaitan dengan *social* yang merupakan satu proses kemampuan khusus, *Psychological and affective state* dari orang yang menimbang terhadap kemampuan, dan kekuatannya.

Berikut penjelasan dari keempat sumber di atas.

1. Pengalaman yang telah Dilalui (*Enactive Mastery Experience*).

Enactive mastery experience merupakan informasi yang paling berpengaruh karena menyediakan bukti yang paling otentik berkenaan dengan kemampuan seseorang dalam melakukan sesuatu. Hasil yang dicapai oleh individu melalui pengalaman sebelumnya adalah sumber informasi yang penting karena langsung berhubungan dengan pengalaman pribadi seseorang. Kesuksesan dibangun dari keyakinan yang mantap berkenaan dengan efikasi diri seseorang. Pengalaman keberhasilan atau kesuksesan dalam mengerjakan sesuatu akan meningkatkan *self efficacy* seseorang, sedangkan kegagalan juga akan mengurangnya. Seseorang yang yakin bahwa mereka memiliki hal yang diperlukan untuk sukses, maka mereka akan berani untuk melakukan sebuah tindakan.

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

Vicarious experience disebut juga dengan *modeling* (Luthan, 2001:47). *Self efficacy* juga dipengaruhi oleh pengalaman orang lain

dengan cara melihat apa yang telah dicapai oleh orang lain. Pada konteks ini terjadi proses *modeling* yang juga dapat menjadi hal efektif untuk meningkatkan efikasi seseorang. Seseorang bisa ragu ketika akan melakukan sesuatu meskipun mempunyai kemampuan untuk melakukannya. Namun pada saat ia melihat orang lain yang memiliki kemampuan sama dengannya berhasil melakukannya, maka pengalaman tersebut dapat meningkatkan *self efficacy*. Selain itu orang lain dapat menjadi ukuran terhadap kemampuan yang dimilikinya, sehingga seseorang perlu menilai kemampuannya dengan melihat hasil yang telah dicapai oleh orang lain. Sebagai contoh, seorang pelajar yang mendapat skor 115 dari hasil ujiannya tidak akan mempunyai landasan untuk menyatakan nilainya tinggi atau rendah tanpa membandingkan dengan nilai yang didapat oleh teman-temannya. Di sisi lain pengalaman dari orang lain juga dapat melemahkan keyakinan individu dalam melakukan sesuatu ketika melihat seseorang yang dipandang memiliki kemampuan sama atau lebih tinggi dari dia gagal dalam melakukan sesuatu.

3. Persuasi Sosial (*Social Persuasion*)

Social persuasion adalah penguatan yang didapatkan dari orang lain bahwa seseorang mempunyai kemampuan untuk meraih apa yang ingin dilakukannya. Seseorang yang menghadapi kesulitan dalam tugasnya akan memiliki *self efficacy* yang meningkat ketika ada seseorang yang meyakinkannya bahwa ia mampu menghadapi tuntutan tugas tersebut. Seseorang yang mendapatkan persuasi sosial bahwa mereka mempunyai

kemampuan untuk melakukan sesuatu kemungkinan akan mengerahkan usaha yang lebih besar dibandingkan dengan orang yang mendapatkan perkataan yang meragukan dirinya.

4. Keadaan Fisiologis dan Emosi (*Physiological and Emotional States*).

Keadaan fisik yang tidak mendukung seperti stamina yang kurang, kelelahan, dan sakit merupakan faktor yang tidak mendukung ketika seseorang akan melakukan sesuatu. Kondisi seperti ini akan berpengaruh kepada kinerja seseorang dalam menyelesaikan tugas tertentu. Kondisi *mood* juga mempengaruhi pendapat seseorang terhadap *self efficacy*-nya. *Self efficacy* dapat ditingkatkan dengan cara meningkatkan kesehatan fisik, mengurangi tingkat stress dan kecenderungan emosi negatif.

Dalam konteks khusus belajar Schulze & Schulze (2007: 108) menyatakan beberapa strategi dalam meningkatkan *self efficacy* siswa.

1. *Modeling*

Modeling ini mengacu kepada proses menunjukkan dan menjelaskan dalam menguasai keterampilan baru untuk pemula. *Modeling* efektif dalam meningkatkan *self efficacy* karena dapat memberikan informasi yang jelas tentang bagaimana memperoleh keterampilan serta dapat meningkatkan harapan siswa bahwa ia bisa menguasai suatu keterampilan (Schunk, 1991: 30).

Teori Bandura (Hergenhahn, 2010: 361) menyatakan bahwa model adalah apa saja yang menyampaikan informasi, seperti orang, film,

televisi, gambar, atau instruksi. Dengan demikian pembelajaran *modeling* merupakan pembelajaran yang dilakukan ketika seseorang mengamati dan meniru perilaku orang lain.

Ada dua jenis model yang dapat digunakan dalam situasi kelas untuk meningkatkan pengertian siswa tentang *self efficacy* yaitu *mastery model* dan *coping model*. Kedua model ini merupakan model yang baik untuk diamati dan digunakan dalam kelas ketika mendapat kesempatan. *Mastery model* dilakukan dengan cara menampilkan seseorang yang ahli pada satu tugas kepada peserta didik untuk dijadikan model. Model ini membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk mengatasi masalah dan rintangan. *Coping model* dilakukan dengan cara menampilkan seseorang yang mungkin masih memiliki beberapa kesulitan dengan satu tugas tertentu, akan tetapi dapat menjadi contoh dan menunjukkan bahwa ia dapat menyelesaikan tugas dengan sukses kepada seseorang yang baru mendapatkan keterampilan (Schulze 2007: 108).

Menurut Bandura (1997: 99):

“*Modeling* formats may rely on masterly models, who perform calmly and faultlessly, or on coping models, who begin timorously but gradually overcome their difficulties by determined coping effort. Observers may benefit more from seeing models overcome their difficulties by tenacious effort than from observing only facile performances by adept model. Coping modeling can boost efficacy beliefs in several ways.

Peran teman sebaya dan guru sangat membantu dalam meningkatkan *self efficacy* melalui teknik *modeling* ini. Menurut Alderman (Schulze & Schulze 2007: 108) banyak peneliti yang menyakini

bahwa melakukan tugas-tugas dengan teman sebaya yang lebih mampu dapat menempuh penyelesaian tugas-tugas. Schmuck & Schmuck (Schulze & Schulze 2007: 108) menyatakan bahwa membentuk kelompok kecil dapat membantu satu sama lain untuk menyelesaikan tugas yang lebih kompleks serta strategi untuk meningkatkan *self efficacy* siswa.

Dalam hal ini guru perlu mendorong menciptakan suasana kerjasama dan menghormati di dalam kelas. Pada saat guru mendorong untuk kerjasama, teman sebaya dapat bertindak sebagai mentor dan *coping* sebagai cara yang efektif. Suasana kooperatif ini dapat dipromosikan melalui tugas kelompok dan kegiatan praktek yang mencerminkan prestasi individu dan perbaikan dari waktu ke waktu. Bimbingan kelompok terpusat ini dapat menjadi *modeling* yang membantu meningkatkan *self efficacy* siswa.

2. *Feedback*

Guru perlu memberikan *feedback* kepada tugas siswa dan artikulasinya secara jelas dan umpan balik yang konstruktif (Schraw, Dunkle, & Bendixen, 1995). Memberikan umpan balik yang jelas dan konstruktif terhadap siswa merupakan strategi yang paling tampak. (Schraw & Brooks, 2001). Guru dapat membuat instruksi yang lebih jelas dengan menunjukkan keahlian yang baik atau melalui pelajar/siswa lain yang lebih terampil.

3. *Goal Setting*

Goal setting dilakukan dengan cara menetapkan tujuan secara proksimal. Tujuan proksimal adalah tujuan dengan satu cara yang mudah dicapai tapi masih tetap menantang. Beberapa metode yang dapat digunakan dalam penggunaan *goal setting* adalah sebagai berikut. *Pertama*, mendiskusikan dengan siswa tentang pentingnya refleksi diri dan peran bermain dalam pembelajaran regulasi diri. *Kedua*, meningkatkan pengetahuan diri siswa atau mendokumentasikan strategi belajar yang telah dilaksanakan. Tujuan ini untuk memonitoring strategi pembelajaran siswa. *Ketiga*, menggunakan monitoring ceklist dalam memantau proses belajar yang membantu untuk mencapai tujuan.

4. *Reward*

Memberikan penghargaan kepada siswa merupakan metode lain dalam meningkatkan *self efficacy*. Bentuk dari penghargaan ini dapat berupa siswa berbagi pengalaman atau pengetahuan dengan teman-teman sebagai bentuk apresiasi. Bentuk lain dari penghargaan adalah memberikan pujian atau tugas yang menyenangkan di kelas. Hadiah atau penghargaan yang terbaik digunakan secara kelompok, bukan secara individual. Menghargai siswa sebagai suatu kelompok akan membantu untuk memastikan suasana yang lebih kooperatif, dan yang penting adalah teman sebaya berperan sebagai model yang efektif.

5. *Assessment self efficacy*

Merupakan hal yang penting bagi guru atau pendidik untuk menilai *self efficacy* siswa diawal pembelajaran dengan memberikan instrumen mengenai *self efficacy*. Informasi ini akan memungkinkan guru untuk memberikan strategi pembelajaran yang tepat bagi para siswa.

Stipek (Santrock, 2010: 525) menyatakan beberapa strategi untuk meningkatkan *self efficacy* siswa:

1. Mengajarkan strategi spesifik, misalnya menyusun garis besar dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk fokus pada tugas mereka.
2. Membimbing murid dalam menentukan tujuan. Guru berperan untuk membantu siswa membuat tujuan jangka pendek, setelah mereka membuat tujuan jangka panjang. Tujuan jangka pendek dapat membantu murid untuk menilai kemajuan mereka.
3. Mempertimbangkan *mastery*. Memberikan imbalan pada kinerja murid, imbalan yang mengisyaratkan penghargaan penguasaan terhadap materi.
4. Mengkombinasikan strategi training dengan tujuan. Schunk bersama teamnya (Santrock, 2010: 252) menemukan bahwa kombinasi strategi *training* dan penentuan tujuan dapat memperkuat keahlian dan *self efficacy* siswa. Memberikan umpan balik kepada siswa tentang bagaimana strategi belajar mereka berhubungan dengan kinerja mereka .
5. Menyediakan dukungan bagi murid. Dukungan ini bisa berasal dari guru, orang tua dan teman sebaya.

6. Memastikan agar siswa tidak terlalu semangat atau terlalu cemas. Kecemasan dan rasa takut akan mempengaruhi terhadap rasa percaya diri mereka.

7. Memberi contoh positif dari orang dewasa dan teman (*modeling*). Karakteristik tertentu dari model dapat membantu siswa mengembangkan *self efficacy*. *Modeling* sangat efektif dalam meningkatkan *self efficacy* jika siswa melihat temannya yang sukses adalah teman yang kemampuannya sama dengan dirinya.

Penjelasan dari beberapa tokoh berkaitan dengan strategi meningkatkan *self efficacy* diatas merupakan strategi yang merujuk kepada teori Bandura tentang sumber *self efficacy*. Pada penelitian ini peneliti lebih menfokuskan kepada salah satu sumber *self efficacy* sebagai upaya untuk meningkatkan *self efficacy*. Salah satu sumber yang dikaji dalam penelitian ini adalah melalui *vicarious experience* yaitu melihat pengalaman orang lain (*modeling*).

Modeling merupakan salah satu cara yang juga efektif untuk meningkatkan *self efficacy*. Menurut Bandura (1997: 86) “banyak orang-orang yang tidak menyakini terhadap pengalaman keberhasilannya sebagai sumber informasi mengenai kemampuan yang dimilikinya. Sehingga *modeling* dapat menjadi teknik untuk menyadarkan perasaan *self efficacy* yang dimiliki oleh seseorang.”

Bandura membagi *modeling* kepada dua macam, yaitu *mastery model* dan *coping model*. Pembahasan sebelumnya telah dibahas mengenai dua jenis model ini. *Mastery model* dilakukan dengan cara menampilkan seseorang yang

ahli pada satu tugas kepada peserta didik untuk dijadikan model. Model ini membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk mengatasi masalah dan rintangan. *Coping model* dilakukan dengan cara menampilkan seseorang yang mungkin masih memiliki beberapa kesulitan dengan satu tugas tertentu, akan tetapi dapat menjadi contoh dan menunjukkan bahwa ia dapat menyelesaikan tugas dengan sukses kepada seseorang yang baru mendapatkan keterampilan (Schulze 2007: 108).

Sebagaimana dalam kajian sebelumnya, hal yang perlu diperhatikan dalam menampilkan model adalah berkaitan dengan kesamaan antara model dan observer. Kesamaan yang dimiliki oleh model dan observer mempengaruhi terhadap efektivitas *modeling* yang dilakukan.

C. *Modeling* Sebagai Teknik Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan *Self efficacy*

1. Proses *Modeling*

Pembelajaran *modeling* merupakan aplikasi dari teori pembelajaran observasional. Keyakinan bahwa manusia belajar dengan mengamati manusia lain telah ada sejak masa Plato dan Aristoteles di zaman Yunani kuno (Hergenhahn, 2010: 356). Menurut mereka, pendidikan sampai tingkat tertentu adalah pemilihan model terbaik untuk disajikan kepada siswa sehingga kualitas model tersebut bisa diamati dan ditiru. Selama berabad-abad *observational learning* (belajar observasional) diterima begitu saja dan biasanya dipakai untuk

mempostulatkan tendensi natural manusia untuk meniru apa yang dilakukan orang lain.

Thorndike (Hergenhahn, 2010: 357) merupakan orang yang pertama kali berusaha meneliti belajar observasional secara eksperimental pada tahun 1898 kepada kucing. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Thorndike kepada beberapa hewan, Thorndike menyimpulkan bahwa hasil penelitiannya tidak mendukung hipotesis bahwa hewan-hewan yang menjadi penelitiannya memiliki kemampuan belajar melakukan sesuatu setelah melihat kegiatan hewan lain. Pada tahun 1908 Watson mereplikasi riset Thorndike dengan monyet. Hasil eksperimennya juga tidak menemukan bukti adanya belajar observasional. Thorndike dan Watson menganggap bahwa belajar terjadi sebagai hasil dari interaksi seseorang dengan lingkungan dan bukan dari hasil pengamatan terhadap interaksi orang lain. Hasil penelitian Thorndike dan Watson melemahkan upaya riset lain terhadap belajar observasional.

Hingga kemudian, pada tahun 1941 muncul karya Miller dan Dollard tentang *social Learning and imitation*. Munculnya karya ini menumbuhkan kembali minat untuk mengkaji teori belajar observasional hingga akhirnya teori observasional menjadi teori yang kuat. Miller dan Dollard menyebut belajar observasional dengan *imitative behavior* (perilaku imitatif) yang merupakan kasus khusus dari pengkondisian instrumental. Miller dan Dollard membagi perilaku imitatif ke dalam tiga kategori sebagai berikut.

a) *Same behavior* (Perilaku Sama).

Perilaku sama terjadi ketika dua atau lebih individu merespon situasi yang sama dengan cara yang sama. Misalnya, banyak orang yang berhenti di lampu merah, atau bertepuk tangan saat suatu pertunjukan selesai. Melalui perilaku yang sama, semua individu yang terlibat di dalamnya telah belajar secara independen untuk merespon stimulus tertentu dengan cara tertentu, dan perilaku mereka muncul secara simultan saat stimulus terjadi di lingkungan tersebut.

b) *Copying behavior* (perilaku meniru).

Perilaku meniru adalah melakukan perilaku sesuai dengan perilaku orang lain. Misalnya pada saat instruktur memberi bimbingan dan tanggapan korektif terhadap siswa kelas seni pada saat menggambar.

c) *Matched-dependent behavior* (perilaku yang tergantung pada kesesuaian).

Pada perilaku yang tergantung pada kesesuaian, seorang pengamat diperkuat untuk mengulang begitu saja tindakan dari seorang model.

Periode selanjutnya pada tahun 1960-an topik tentang observasional kembali diteliti. Penelitian ini dilakukan oleh Bandura yang menentang tentang penjelasan belajar imitatif dan merumuskan teori sendiri yang berbeda dengan teori behavioristik sebelumnya. Bandura menganggap belajar observasi sebagai proses kognitif, yang melibatkan sejumlah atribut pemikiran manusia, seperti bahasa, moralitas, pemikiran, dan regulasi diri perilaku. Riset terbaru juga menunjukkan bahwa analisis Thorndike, Watson, Miller dan Dollard, serta Skinner adalah tidak lengkap. Studi terbaru menunjukkan bahwa beberapa

organisme bukan manusia bisa melakukan proses belajar yang kompleks dengan mengamati spesies yang lain dan mereka dapat melakukannya tanpa penguatan langsung (Hergehan, 2010: 259)

Pada kajian ini pembelajaran observasional lebih difokuskan kepada teori Bandura. Bandura membedakan istilah *imitasi* dan *belajar observasional*. Menurut Bandura, belajar observasional mungkin menggunakan imitasi atau mungkin juga tidak, sedangkan belajar observasional lebih kompleks daripada imitasi sederhana. Bandura menyatakan bahwa sesuatu yang dipelajari oleh individu merupakan informasi yang diproses secara kognitif dan individu bertindak berdasarkan informasi tersebut demi kebaikan diri (Hergenan, 2010: 360).

Bandura melakukan eksperimen berkaitan dengan teori observasional (Santrock, 2010: 286). Pada eksperimen ini sejumlah anak taman kanak-kanak secara acak ditugaskan untuk melihat tiga film yang memperlihatkan seseorang memukuli boneka plastic seukuran orang dewasa yang dinamakan boneka bobo. Pada film pertama, penyerangnya diberi permen, minuman ringan, dan dipuji karena melakukan tindakan agresif. Film kedua, si penyerang ditegur dan ditampar karena bertindak agresif. Film ketiga, tidak ada konsekuensi atas tindakan si penyerang boneka. Kemudian, masing-masing anak dibiarkan sendiri berada di ruangan penuh mainan, termasuk boneka bobo. Perilaku anak diamati melalui cermin satu arah. Hasilnya, anak yang menonton film pertama lebih sering meniru tindakan model dan lebih agresif, sedangkan anak yang menonton

film kedua menjadi anak yang tidak agresif, dan anak yang menonton film ketiga tingkat agresivitasnya berada diantara posisi dua kelompok tersebut.

Studi ini menunjukkan bahwa perilaku anak dipengaruhi oleh pengalaman tidak langsung atau pengganti. Anak kelompok pertama mengamati *vicarious reinforcement* (penguatan pengganti atau tidak langsung), sedangkan anak kelompok kedua melihat *vicarious punishment* (hukuman pengganti). Bandura berpendapat bahwa belajar observasional terjadi sepanjang waktu, sedangkan model adalah segala hal yang menyampaikan informasi, seperti film, televisi, gambar dan instruksi (Hergenhahn, 2010: 361).

Bandura (1997: 89) menyebutkan empat proses yang mempengaruhi belajar observasional, yaitu proses attentional, proses retensional, proses pembentukan perilaku, proses motivasional.

a) *Proses Attentional*

Sebelum sesuatu dapat dipelajari dari model, maka model tersebut harus diperhatikan. Proses perhatian ini terjadi dikarenakan beberapa sebab. Pertama, kapasitas sensoris seseorang akan mempengaruhi *attentional process*. Kedua, dipengaruhi oleh penguatan masa lalu. Misalnya, jika aktivitas yang lalu dipelajari lewat observasi terbukti berguna untuk mendapatkan suatu penguatan, maka perilaku yang sama akan diperhatikan pada situasi *modeling* berikutnya. Ketiga, dipengaruhi oleh karakteristik model. Riset menunjukkan bahwa model akan sering diperhatikan jika mereka sama dengan pengamat, orang yang dihormati atau memiliki status tinggi,

memiliki kemampuan lebih, dianggap kuat dan antraktif (Bandura,1997; Hergenhan, 2010; Santrock,2010).

b) Proses Retensional

Agar informasi yang diperoleh dari observasi bisa berguna, informasi tersebut harus diingat atau disimpan. Bandura menyatakan bahwa ada proses retensional yang menyimpan informasi secara simbolis melalui dua cara, yaitu secara imajinatif dan secara verbal. Simbol-simbol yang disimpan secara imajinatif adalah gambaran tentang hal-hal yang dialami model, yang dapat diambil dan dilaksanakan sesudah belajar observasional terjadi. Simbolisasi kedua adalah secara verbal. Menurut Bandura proses ini lebih penting. Proses simbolisasi verbal ini terjadi secara kognitif. Simbol verbal terjadi secara fleksibel. Kerumitan dan kepelikan perilaku bisa ditangkap dengan baik dalam wadah kata-kata. Setelah informasi disimpan secara kognitif, ia dapat diambil kembali, diulangi, dan diperkuat beberapa waktu sesudah belajar observasional terjadi. Menurut Bandura, peningkatan kapasitas simbolisasi ini yang memungkinkan manusia untuk mempelajari banyak perilaku melalui observasi. Simbol-simbol yang disimpan ini memungkinkan terjadinya *deyaled modeling* (*modeling* yang ditunda), yaitu kemampuan untuk menggunakan informasi lama setelah informasi itu diamati (Bandura,1997; Hergenhan, 2010; Santrock,2010).

c) Proses Pembentukan Perilaku

Proses pembentukan perilaku menentukan sejauh mana hal-hal yang telah dipelajari akan diterjemahkan ke dalam tindakan. Seseorang mungkin

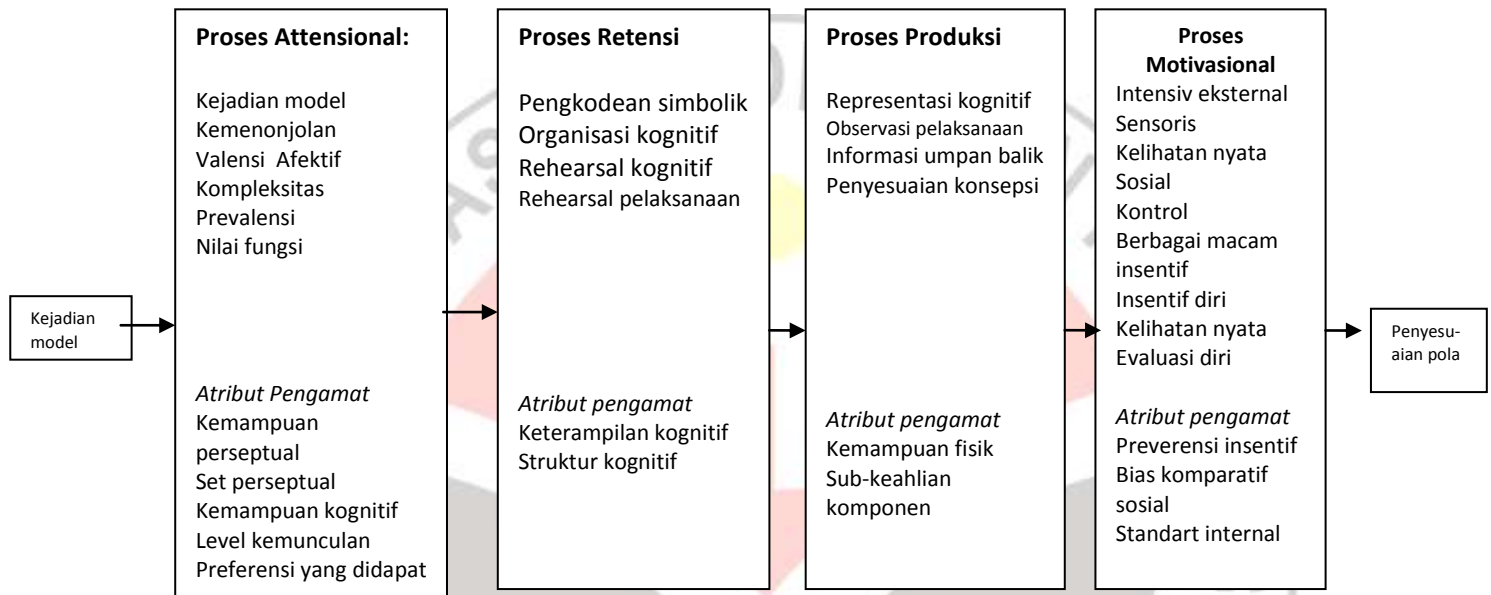
mempelajari sesuatu secara kognitif namun tidak mampu menerjemahkan informasi tersebut ke dalam perilaku karena ada keterbatasan. Misalnya perangkat yang dibutuhkan untuk merespon tertentu tidak tersedia. Bandura berpendapat bahwa jika seseorang dilengkapi dengan semua aparatus fisik untuk memberikan respon yang tepat, dibutuhkan satu periode *rehearsal* (latihan repetisi) kognitif sebelum perilaku pengamat menyamai perilaku model. Bandura menyatakan simbol yang didapat dari *modeling* akan bertindak sebagai *template* (cetakan) sebagai pembanding tindakan. Selama proses pelatihan, individu mengamati perilaku mereka sendiri dan membandingkan dengan representasi kognitif dari pengalaman model. Setiap diskrepansi antara perilaku seseorang dengan perilaku model akan menimbulkan tindakan korektif. Proses ini terus berlangsung sampai ada kesesuaian yang sudah memuaskan antara perilaku pengamat dan model (Bandura,1997; Hergenhahn, 2010; Santrock,2010).

d) *Proses Motivasional*

Teori Bandura menyatakan penguatan memiliki dua fungsi. *Pertama*, menciptakan ekspektasi dalam diri pengamat bahwa jika mereka bertindak seperti model yang dilihatnya diperkuat oleh aktivitas tertentu, maka mereka diperkuat juga. *Kedua*, ia bertindak sebagai intensif untuk menerjemahkan belajar kepada kinerja. Kedua fungsi penguatan ini adalah fungsi *informasional*. Fungsi lainnya *motivational processes* menyediakan motif untuk menggunakan apa-apa yang telah dipelajari. Informasi yang diperoleh melalui observasi dapat digunakan dalam berbagai macam situasi jika

individu tersebut membutuhkan (Bandura,1997; Hergenhahn,2010; Santrock,2010).

Berikut ringkasan berbagai proses yang dianggap mempengaruhi belajar observasional (*modeling*) oleh Bandura.



Gambar 2.1
Empat proses yang mempengaruhi belajar observasional
(Diadaptasi dari *Self efficacy, The exercise of control*, h.89. Bandura,1997)

Menurut Hergenhahn (2010: 276) *modeling* memberi beberapa efek bagi pengamat, yaitu.

1. *Acquisition* (akuisi), yakni munculnya respon baru karena menyaksikan seorang model diperkuat setelah melakukan tindakan tertentu.
2. *Inhibition*, yakni tidak adanya respon ketika melihat model yang dihukum karena memberikan respon tersebut.
3. *Disinhibition*, yakni mereduksi rasa takut karena mengamati tindakan model dalam aktivitas yang ditakuti.

4. *Facilitation*, yakni memicu/memperkuat respon pengamat yang sudah belajar dan tidak mengalami hambatan dalam memberi respon tersebut.
5. Menstimulasi kreativitas, yakni dengan cara menunjukkan kepada pengamat beberapa model yang menyebabkan pengamat mengadopsi kombinasi berbagai karakteristik atau gaya.
6. Tindakan moral, yakni *modeling* juga dapat digunakan untuk mempengaruhi penilaian moral dan respon emosional pengamat.

2. Modeling Dalam Meningkatkan Self efficacy

Kajian sebelumnya telah dibahas mengenai strategi meningkatkan *self efficacy*, salah satu strategi untuk meningkatkan *self efficacy* adalah dengan *modeling*. Bandura (1997: 86) menyebutkan bahwa sumber *self efficacy* adalah dengan *Vicarious experience* atau *modeling*. *Modeling* adalah individu belajar melalui observasi dan model relevan yang diperkuat. Keempat proses yang mempengaruhi belajar observasional pada penjelasan sebelumnya, merupakan kerangka proses untuk meningkatkan *self efficacy* melalui *vicarious experience*.

Teknik *modeling* dianggap sebagai strategi yang efektif untuk meningkatkan *self efficacy* melalui kelompok. Alderman menyatakan bahwa teman sebaya dan guru atau pembimbing membantu meningkatkan *self efficacy* melalui *modeling* (Schulze & Schulze 2007: 108). Lebih lanjut, Alderman menyatakan banyak peneliti yang menyakini bahwa melakukan tugas-tugas bersama teman sebaya yang lebih mampu dapat menempuh penyelesaian tugas-tugas (Schulze & Schulze 2007: 108).

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *modeling* dengan jenis *mastery model* dan *coping model*. Dijelaskan oleh Schulze & Schulze (2007: 108) bahwa jenis model yang dapat digunakan dalam situasi kelas untuk meningkatkan pengertian siswa tentang *self efficacy* adalah dengan *mastery model* dan *coping model*. Bandura (1997: 99) menyebutkan bahwa *mastery model* dan *coping model* dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan *self efficacy*. Pengamat dapat belajar dari sikap yang ditunjukkan oleh model. Disarankan yang menjadi model adalah seseorang yang sukses (*mastery model*) atau seseorang yang secara bertahap mampu mengatasi kesulitan yang dihadapi (*coping model*).

Kedua model ini merupakan model yang baik untuk diamati dan digunakan dalam kelas. Pada jenis *mastery model* peneliti menampilkan seseorang yang telah berhasil melaksanakan tugas belajar / pendidikan dengan sukses kepada siswa untuk dijadikan model, sedangkan pada *coping model* yang menjadi model adalah teman sebaya baik yang berada dalam kelas maupun di luar kelas yang lebih berhasil dalam melakukan tugas belajar. Teman sebaya yang berada di luar kelas akan ditampilkan melalui profil dalam bentuk bacaan. Pada proses ini peran pembimbing adalah perlu mendorong untuk menciptakan suasana yang kooperatif dan saling menghormati didalam kelas.

Santrock (2010: 392) berpendapat bahwa guru atau pembimbing dan teman sebaya dapat memberi kontribusi bersama untuk pembelajaran siswa. Pada proses ini peran guru dan teman sebaya dapat berupaya menjadi model bagi siswa yang lain. Menurut Santrock ada empat alat untuk melakukan metode ini, yaitu *scaffolding*, pelatihan kognitif, *tutoring*, dan pembelajaran kooperatif. Di

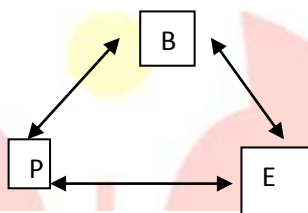
antara keempat teknik ini, pembelajaran kooperatif merupakan metode *modeling* yang dilakukan secara kelompok. Pembelajaran kooperatif terjadi ketika murid bekerjasama dalam kelompok kecil untuk saling membantu pada saat belajar.

Penelitian Slavin menemukan bahwa pembelajaran kooperatif dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan prsetasi, terutama jika dua syarat terpenuhi yaitu, memberikan penghargaan kepada kelompok dan meminta pertanggung jawaban setiap individu dari anggota kelompok.

Pertama, Tujuan memberikan penghargaan adalah agar anggota kelompok dapat memahami bahwa membantu orang lain adalah demi kepentingan diri mereka juga (Santrock, 2010: 397). Hal ini sejalan dengan pernyataan Schulze & Schulze (2007: 109) yang menyatakan bahwa penghargaan terbaik diberikan kepada kelompok, bukan secara individual. Menghargai siswa sebagai satu kelompok akan membantu menciptakan suasana yang lebih kooperatif, dan teman sebaya dapat berperan sebagai model yang efektif. Melalui kelompok akan terjadi dinamika dan proses transformasi pengalaman bersama orang lain. Pengalaman orang lain dapat menjadi sumber untuk mengembangkan *self efficacy* individu yang mempunyai efek pada sikap individu selanjutnya melalui proses kognitif, motivasi dan seleksi.

Kedua, individu dimintai pertanggungjawaban. Dalam hal ini perlu menggunakan evaluasi kontribusi individual, seperti dengan tes individual. Jika dua hal ini terpenuhi, maka pembelajaran kooperatif akan meningkatkan prestasi di *grade* yang berbeda-beda dan meningkatkan prestasi di bidang keterampilan dasar seperti pemecahan masalah.

Secara teori pembelajaran *modeling*, terutama jika dilakukan dalam setting kelompok terjadi interaksi antara personal (P), lingkungan (E), dan perilaku (B) yang tidak bisa dipisahkan. Posisi ini disebut dengan *triadic reciprocal determinism* (Bandura, 1997: 6). Salah satu deduksi dari konsep ini adalah perilaku mempengaruhi individu dan lingkungan, lingkungan atau orang mempengaruhi perilaku.



Gambar 2.2
Triadic reciprocal determinism
(Sumber: *Self efficacy, The exercise of control*, h.6. Bandura, 1997)

Teknik *Modeling* akan sangat efektif jika model yang digunakan memiliki kehormatan, kompetensi, status tinggi, dan kekuasaan. Guru dapat menjadi model melalui perencanaan yang cermat terhadap materi yang akan disajikan.

Harpine (2008: 26) menyatakan bahwa salah satu cara untuk mengaplikasikan teori Bandura untuk menyukseskan program *efficacy* adalah dapat dilihat dari intervensi yang berpusat pada kelompok. Pernyataan yang dinyatakan oleh Harpine ini didasarkan pada pengalamannya selama sembilan tahun berkecimpung dalam program pengembangan diri anak dan remaja melalui intervensi yang berpusat pada kelompok.

Bimbingan dan konseling sekolah memiliki peran penting dalam memberikan layanan kepada siswa untuk pengembangan diri. Studi yang dilakukan oleh Kartadinata (2011: 85) menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling di sekolah dirasakan bermanfaat oleh peserta didik dalam pengembangan diri, walaupun pola pikir dan perilaku yang dikembangkan belum terwujud dalam perilaku aktual yang mapan.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Departemen Pendidikan Amerika yang menunjukkan bahwa layanan konseling yang berkualitas tinggi memiliki efek jangka panjang pada kesejahteraan siswa serta dapat mencegah siswa dari kekerasan dan obat-obatan. Layanan konseling sekolah yang berkualitas dapat meningkatkan prestasi akademik siswa, memberikan efek positif pada nilai siswa, meningkatkan kemampuan guru untuk mengelola kelas secara efektif dan dapat membantu untuk mengatasi kebutuhan kesehatan mental siswa (McQuillan, 2008: 9)

Berdasarkan pemaparan mengenai pentingnya bimbingan dan konseling di sekolah tersebut. Penting bagi guru BK untuk menyusun program pengembangan akademik, karir, dan perkembangan pribadi/sosial. *Self efficacy* merupakan salah satu aspek perkembangan siswa yang perlu dikembangkan untuk mencapai perkembangan akademik, karir, dan pribadi-sosial secara optimal. Schunk (Santrock, 2010: 523) menyatakan:

Self efficacy mempengaruhi aktivitas siswa. Siswa yang memiliki *self efficacy* rendah memungkinkan untuk menghindari banyak tugas belajar, khususnya yang menantang dan sulit. Sebaliknya siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi bersedia untuk mengerjakan tugas-tugas yang menantang dan sulit. Mereka lebih mungkin untuk tekun berusaha menguasai tugas-tugas pembelajaran.

Berdasarkan pemaparan di atas, bimbingan kelompok melalui teknik *modeling* diharapkan dapat menjadi salah satu program bimbingan dalam meningkatkan *self efficacy* siswa, sehingga siswa lebih siap berpartisipasi, bekerja lebih giat, dan bertahan lebih lama ketika menghadapi kesulitan dalam pembelajaran.

3. Proses Teknik *Modeling* Dalam Meningkatkan *Self efficacy*

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *modeling* melalui pendekatan bimbingan kelompok. Prosedur bimbingan kelompok teknik *modeling* pada penelitian ini tidak jauh berbeda dengan prosedur bimbingan kelompok pada umumnya. Rusmana (2009: 86) menyatakan bahwa tidak ada langkah-langkah baku yang dapat diterapkan dalam melaksanakan bimbingan kelompok. Sweeney & Homeyer (Rusmana, 2009: 86) berpendapat bahwa langkah-langkah bimbingan kelompok sangat ditentukan oleh orientasi teori yang menjadi dasar penerapan model.

Menurut Gladding (Rusmana, 2009: 86) ada empat langkah utama yang harus ditempuh dalam melaksanakan konseling kelompok, yakni (1) langkah awal (*beginning a group*), (2) langkah transisi (*the transition stage in a group*), (3) langkah kerja (*the working stage in a group*), (4) langkah terminasi (*termination of a group*). Langkah-langkah ini selaras dengan apa yang diungkapkan oleh Tuckman (Rusmana, 2009: 86), yaitu *forming*, *storming*, *norming*, *performing*, dan *adjourning*. Proses bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* pada penelitian ini menggunakan langkah-langkah yang disarankan oleh Gladding.

Berikut penjelasan mengenai langkah-langkah bimbingan kelompok menurut Gladding.

a. Tahap Awal (*Beginning a Group*)

Fokus utama dari langkah ini adalah terbentuknya kelompok. Hal yang perlu dipertimbangkan dalam pembentukan kelompok ini, adalah: (a) tahap-tahap pembentukan kelompok, (b) tugas-tugas pembentukan kelompok, (c) potensi masalah pembentukan kelompok, (d) prosedur pembentukan kelompok.

a) Tahap-tahap pembentukan kelompok.

Keberhasilan dalam melakukan pembentukan kelompok akan menentukan efektivitas kegiatan kelompok. Menurut Gladding (Rusmana, 2010: 87) beberapa hal yang perlu dilakukan dalam melaksanakan proses pembentukan kelompok, yaitu.

Pertama, mengembangkan alasan pembentukan kelompok. Alasan yang jelas dan terarah merupakan kunci yang paling penting dalam merencanakan pembentukan suatu kelompok. Penentuan alasan dilakukan agar konselor memiliki landasan yang kuat dalam melaksanakan kegiatan kelompok.

Kedua, menentukan format teori. Membentuk suatu kelompok perlu adanya batasan dan kekuatan yang dijadikan rujukan. Rujukan tersebut adalah kerangka teori yang digunakan oleh konselor.

Ketiga, menentukan kerangka kerja. Hal-hal yang perlu dipertimbangkan berkaitan dengan tipe, ekspektasi, batas waktu, fungsi, dan peran pemimpin.

Keempat, melakukan publikasi kelompok. Dalam melakukan publikasi kelompok hal yang perlu disampaikan adalah berkaitan dengan jenis layanan, rasional, tujuan, sasaran, pimpinan kelompok, dan topic yang akan dibahas.

Kelima, melakukan persiapan latihan. Pada langkah ini dapat melakukan latihan awal.

Keenam, melakukan seleksi anggota dan pendampingan kelompok. Tujuannya agar kegiatan ini dilaksanakan pada sasaran yang tepat.

b) Tugas-tugas pembentukan kelompok.

Pada tahap pembentukan kelompok, tugas pertama adalah melakukan kesepakatan mengenai permasalahan yang akan dibahas. Tugas kedua, menetapkan tujuan dan melakukan kontrak. Tugas kedua ini dapat membantu anggota kelompok untuk memahami secara jelas tujuan yang akan dicapai, dan lamanya kegiatan. Tugas ketiga, adalah menetapkan batasan-batasan bersama, yang kemudian menjadi pedoman bagi anggota kelompok.

c) Potensi masalah pembentukan kelompok

Selama melaksanakan akan menjumpai beberapa masalah yang mungkin menghambat kegiatan bimbingan. Permasalahan yang mungkin akan terjadi ini dapat diantisipasi sebelumnya.

d) Prosedur pembentukan kelompok

Tujuan merumuskan prosedur yang tepat dalam pelaksanaan kegiatan dapat mengantisipasi terjadinya masalah-masalah yang mungkin akan terjadi.

b. Tahap Transisi (*Transition Stage*)

Tahap transisi merupakan periode kedua pasca pembentukan kelompok dan merupakan tahap awal sebelum memasuki tahap kerja. Tahap transisi ini kira-kira memakan 5-20% dari keseluruhan proses kegiatan. Masa transisi ini ditandai dengan adanya tahapan *forming* dan *norming*.

Tahap *storming* atau tahap kacau balau merupakan masa terjadinya konflik dalam kelompok. Konflik dalam kelompok terjadi karena adanya kekhawatiran anggota kelompok dalam memasuki proses kegiatan. Kekhawatiran ini muncul karena anggota kelompok mempunyai keengganan untuk bergerak dari ketegangan primer (kekakuan saat berada dalam situasi yang asing) menuju ketegangan sekunder (konflik dalam kelompok).

Gladding ((Rusmana, 2009: 91) menyatakan upaya untuk mengatasi tahap *storming* adalah melalui:

a) *Peningkatan hubungan anggota kelompok*

Upaya untuk meningkatkan hubungan anggota kelompok konselor perlu mengembangkan kepemimpinan dan menunjukkan kekuasaan yang terbuka dan asertif. Kepemimpinan yang dapat dilakukan bersifat informational, influensial, dan otoritatif. Kepemimpinan informational dikembangkan oleh konselor kelompok pada saat anggota kelompok cukup kooperatif dalam

melakukan perubahan. Kepemimpinan influensial dikembangkan melalui pendekatan persuasi dan manipulasi. Kepemimpinan otoritatif dilakukan ketika anggota kelompok tidak bisa dikendalikan.

b) Resistensi

Resistensi didefinisikan sebagai perilaku kelompok untuk menghindari daerah yang tidak nyaman dan situasi konflik. Bentuk resistensi ada dua jenis yaitu tidak langsung dan langsung. Bentuk resistensi tidak langsung diantaranya: 1) intelektualisasi, 2) pertanyaan, 3) memberikan nasehat, 4) menghalangi orang lain, 5) ketergantungan.

c) Task Processing

Metode yang dapat digunakan untuk membantu anggota kelompok mengatasi kekacauan adalah: 1) mengatasi perasaan mereka dalam periode kekacauan melalui proses *leveling*, yaitu anggota dimotivasi untuk berinteraksi secara terbuka dan bebas. 2) menyadarkan anggota bahwa kekacauan dalam kelompok adalah hal yang wajar. 3) meminta unpan balik anggota mengenai kondisi mereka saat ini dan apa yang mereka pikir perlu dilakukan.

c. Tahap Kerja (*performing stage*)

Perhatian utama dalam tahap kerja adalah produktivitas kinerja. Masing-masing anggota kelompok terfokus pada peningkatan kualitas kinerja untuk mencapai tujuan individu dan kelompok. Ada tiga cara untuk mencapai produktivitas yang tinggi, diantaranya: a) Saling memuji keunggulan masing-masing anggota kelompok, b) *Role playing*. Pada proses *role playing* anggota

kelompok dapat berkesempatan untuk mengekspresikan identitas selain dirinya.

c) *Home work*. Setiap anggota kelompok diberi tugas yang berkaitan dengan tema bimbingan yang diikuti.

d) *Incorporation*. *Incorporation* dilakukan diakhir kegiatan melalui evaluasi kegiatan. Melalui cara ini anggota kelompok akan merasakan dan mengetahui keinginan yang ingin dicapai dan cara untuk mencapainya.

Di antara teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok adalah melalui *modeling* (Rusmana, 2010: 97). Teknik *modeling* digunakan untuk mengajarkan perilaku yang kompleks pada anggota kelompok dalam periode waktu yang singkat dengan cara menyalin (*copying*) atau mencontoh (*imitating*). Efektivitas *modeling* ini bergantung kepada waktu, *reinforcement*, dan banyaknya umpan balik positif yang diterima. Borgers dan Koengs (Rusmana, 2010: 97) Model yang ditiru bisa pemimpin dan anggota kelompok.

d. Tahap Terminasi (*Termination Stage*)

Tahap terminasi adalah tahap anggota kelompok berusaha untuk memahami lebih dalam tentang kegiatan yang berlangsung. Tahap terminasi dibagi menjadi tujuh bagian yaitu, 1) *preparing for termination*, 2) *effects of termination on individual*, 3) *premature termination* 4) *termination of group sessions*, 5) *termination of group*, 6) *problems in terminations*, 7) *follow-up session* (Rusmana, 2010: 98).

1) Preparing for Termination

Secara umum tahap terminasi ini terbagi menjadi dua bagian, yaitu: pada akhir masing-masing sesi dan pada akhir pertemuan kelompok. Keduanya

melalui beberapa proses terminasi, yaitu (1) orientasi, (2) hasil/kesimpulan, (3) diskusi yang terpusat pada tujuan, (4) tindak lanjut. Sesi ini sangat penting karena terukurnya sesi kelompok berhasil atau tidak bergantung kepada pada sesi ini.

2) *Effect of Termination on Individual*

Menurut Gladding langkah terbaik untuk mengakhiri sesi konseling kelompok adalah dengan merefleksikan pengalaman masing-masing anggota kelompok dan mengimplikasinya dalam aktivitas penutup dalam sesi kelompok.

3) *Prematur Termination*

Ada dua tipe *prematur termination*, yaitu (a) berakhirnya sesi bimbingan atau konseling sebelum waktunya yang dimungkinkan terjadi disebabkan karena pemimpin atau anggota kelompok. (b) keluarnya anggota kelompok sebelum sesi bimbingan atau konseling kelompok berakhir.

4) *Termination of Group Sessions*

Mengakhiri sebuah sesi dapat diakhiri dengan cara-cara berikut.

- a) *Member Summarization*, yaitu anggota kelompok diminta untuk merangkum hasil dari pertemuan aktivitas kelompok.
- b) *Leader Summarization*, yaitu pemimpin kelompok merangkum dan mengomentari setiap anggota kelompok yang hadir dalam sesi kelompok.
- c) *Rounds*, adalah bentuk lain dari *member summarization*, pada cara ini yang merangkum adalah secara berkelompok.

- d) *Dyads*, yaitu kelompok dibagi menjadi sub kelompok yang terdiri dari dua orang, kemudian masing-masing dari anggota kelompok mengomentari hasil dari sesi bimbingan kelompok.
- e) *Written Reaction*, yaitu cara ini masing-masing anggota kelompok diminta untuk menuliskan kritik, saran, dan hasil yang diperoleh dari sesi konseling kelompok.
- f) *Rating sheets*, dilakukan dengan cara anggota kelompok diminta untuk menuliskan apa yang paling berkesan saat aktivitas kelompok.
- g) *Homework*, cara yang paling lumrah dilakukan yaitu dengan cara memberikan pekerjaan rumah yang akan dikumpulkan pada sesi berikutnya.

5) *Termination of a Group*

Pembubaran pada kelompok dipengaruhi oleh perpaduan kondisi emosi dan perampungan tugas-tugas kelompok. Peran pemimpin kelompok adalah mengkondisikan kondisi anggota kelompok agar menjadi dinamis.

Pada pembubaran kelompok, menurut Jacob (Rusmana, 2009: 100) setidaknya ada tujuh kemampuan yang selayaknya dikuasai oleh masing-masing anggota kelompok sebelum melaksanakan tahap pembubaran, yaitu (1) mengulang dan meringkas pengalaman kelompok, (2) menetapkan perubahan dan perkembangan yang dikuasai anggota, (3) menyelesaikan permasalahan, (4) membuat keputusan-keputusan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, (5) menyediakan wadah

penyaluran minat dan bakat, (6) menangani pencapaian selamat tinggal, dan (7) merencanakan pertemuan tindak lanjut.

6) *Follow-up Session*

Pertemuan tindak lanjut merupakan suatu prosedur komunikasi untuk mengumpulkan kembali anggota kelompok setelah mereka menerapkan berbagai hal yang didapatkan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa cara dalam menindaklanjuti pertemuan kelompok adalah sebagai berikut.

Pertama, mengatur jadwal berbincang dengan anggota kelompok, pembicaraannya berkenaan dengan kesepakatan waktu pertemuan berikutnya, tujuan pertemuan, dan kondisi anggota kelompok saat ini.

Kedua, menindaklanjuti satu pertemuan dengan melakukan reuni kelompok setelah tiga bulan atau enam bulan dari waktu pembubaran.

Ketiga, membuat evaluasi yang mencakup: (a) hubungan dengan kepemimpinan kelompok, (b) fasilitas yang digunakan selama konseling/bimbingan kelompok, c) pencapaian tujuan kelompok.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun, hipotesis dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok teknik *modeling* efektif meningkatkan *self efficacy* akademik siswa SMA Laboratorium Universitas Pendidikan Bandung. Berikut sub hipotesis.

- a. Tingkat *self efficacy* setelah treatment lebih tinggi dibanding hasil pretes
- b. Bimbingan kelompok teknik *modeling* jenis mastery model lebih efektif meningkatkan *self efficacy*.



Latifatul Masraroh, 2012
Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Efficacy Akademik Siswa (Studi Eksperimen Kuasi di Kelas X Sekolah Menengah Atas Labotarium Universita Penidikan Indonesia Bandung)
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu