

**EFEKTIVITAS MODEL KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK *MODELING*  
UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA  
KELAS VIII SMP NEGERI 2 SINGARAJA  
TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

Ni Luh Dian Sintadewi<sup>1</sup>, Ni Ketut Suarni<sup>2</sup>, Dewi Arum W.M.P.<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Jurusan Bimbingan Konseling, FIP  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Singaraja, Indonesia

e-mail: {[dian.shintadewi22@gmail.com](mailto:dian.shintadewi22@gmail.com), [tut\\_arni@yahoo.com](mailto:tut_arni@yahoo.com),  
[dawmp\\_80@yahoo.com](mailto:dawmp_80@yahoo.com)}

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas model konseling behavioral teknik *modeling* untuk meningkatkan efikasi diri siswa. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan *Pretest Posttest Control Group Design*. Populasi penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014 berjumlah 573 orang. Penentuan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan jumlah 20 orang siswa. Jenis data yang dikumpulkan adalah data kuantitatif tentang peningkatan efikasi diri. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan analisis statistik *independent sampel t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model konseling behavioral teknik *modeling* efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa, hal ini dilihat dari hasil analisis nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $6,51 > 1,734$ ) dengan taraf signifikansi 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa model konseling behavioral teknik *modeling* efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa.

**Kata-kata kunci:** konseling behavioral, *modeling*, efikasi diri

**Abstract**

This study aim to determine the effectiveness of behavioral counseling models modeling techniques to improve students' self-efficacy. This study is a design experiment with pretest posttest control group design. The study population was a Junior High School 2 Singaraja eighth grade students in the Academic Year 2013/2014 numbered 573 people. Determination of the sample using purposive sampling technique the number of 20 students. The type of data that is collected quantitative data on the increase in self-efficacy. The data collection method used was a questionnaire. Data were analyzed by using statistical analysis of independent samples t-test. The results showed that the model of behavioral counseling effective modeling techniques to improve students' self-efficacy, it is seen from the results of the analysis of coefisien t count greater than t-table ( $6.51 > 1.734$ ) with a significance level of 0.05. This research show that behavioral counseling models modeling techniques effective to improve students' self-efficacy.

Keywords: behavioral counseling, modeling, self-efficacy

**Pendahuluan**

Era globalisasi menuntut suatu bangsa untuk meningkatkan kualitasnya,

baik dalam bidang politik, ekonomi, sosial, budaya, maupun pendidikan. Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan

teknologi turut mempengaruhi aktivitas dan gaya hidup manusia karena telah memberikan kemudahan bagi manusia untuk memenuhi kebutuhannya di berbagai sektor kehidupan, diantaranya adalah pengembangan di bidang pendidikan, salah satu bidang kehidupan manusia yang banyak diperbincangkan dan tak henti-hentinya untuk dibahas pada setiap lapisan masyarakat. Pendidikan merupakan pilar utama dalam pembentukan pribadi manusia. Pendidikan sangat berperan dalam membentuk baik atau buruknya pribadi manusia menurut ukuran normatif. Menyadari akan hal tersebut, pemerintah sangat serius menangani pendidikan, sebab dengan sistem pendidikan yang baik diharapkan muncul generasi penerus bangsa yang berkualitas dan mampu menyesuaikan diri untuk hidup bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

Pendidikan merupakan sesuatu yang urgen bagi kehidupan manusia. Maju tidaknya peradaban manusia, tidak terlepas dari eksistensi pendidikan. Untuk itu manusia berpacu meningkatkan sumber daya dalam rangka mewujudkan dinamika peradaban yang dinamis.

Di Indonesia pendidikan menjadi salah satu program utama dalam pembangunan nasional. Maju dan berkembangnya suatu bangsa sangat ditentukan oleh keadaan pendidikan yang dilaksanakan oleh bangsa tersebut. Pemerintah telah membuat undang-undang yang mengatur pelaksanaan pendidikan. Dalam UU Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 ayat 1 disebutkan bahwa: "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan nuansa dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif, mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara".

Berdasarkan alasan tersebut, maka masalah-masalah utama yang dihadapi oleh negara-negara berkembang, seperti Indonesia dalam rangka mengiringi tuntutan globalisasi adalah bagaimana mengembangkan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM). Hal

ini tentunya menjadi tantangan utama bagi dunia pendidikan dewasa ini dalam menyelenggarakan pendidikan untuk membentuk sumber daya manusia yang berkualitas dan mampu bersaing di masa global.

Tujuan pendidikan pada umumnya ialah menyediakan lingkungan yang memungkinkan bagi peserta didik untuk mengembangkan bakat dan kemampuannya secara optimal, sehingga dapat mengaktualisasikan dirinya secara optimal dan berfungsi sepenuhnya, sesuai dengan kebutuhan pribadinya dan masyarakat.

Berbicara masalah pendidikan, tentu tidak bisa lepas dari yang namanya belajar. Belajar pada hakekatnya adalah proses mental untuk mengembangkan fungsi-fungsi psikologis yang dipresentasikan dalam bentuk perubahan (Sedanayasa, 2011:7). Jenis perubahan yang terjadi menurut HD. Sudjana (dalam Sedanayasa, 2011:7) bisa dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, atau nilai-nilai dan sikap yang merupakan bagian kehidupan peserta didik. Adanya perubahan dalam pola perilaku, menurut Winkel (dalam Sedanayasa, 2011:7) menandakan telah terjadinya belajar. Makin banyak kemampuan yang diperoleh sampai menjadi milik pribadi, makin banyak pula perubahan yang terjadi.

Secara umum, prestasi siswa dalam bidang akademik dipengaruhi oleh kemampuan kognitif (intelektual). Siswa yang memiliki kemampuan kognitif (intelektual) yang tinggi cenderung akan memperoleh prestasi akademik yang lebih baik apabila dibandingkan dengan siswa yang memiliki kemampuan kognitif lebih rendah.

Namun, faktanya banyak orang yang memiliki kemampuan kognitif (intelektual) yang tinggi tidak memiliki prestasi yang baik, begitu pula sebaliknya banyak orang yang memiliki kemampuan kognitif yang biasa-biasa saja namun dapat memiliki prestasi yang tinggi.

Permasalahan belajar dapat muncul karena adanya kesenjangan antara hasil yang dicapai dengan hasil yang diharapkan. Apa yang menyebabkan kesenjangan itu bisa terjadi, tentu tidak hanya ditentukan oleh satu faktor saja, tetapi dipengaruhi

oleh banyak hal. Jika diidentifikasi, faktor-faktor yang dimaksud bisa terjadi dari dalam diri sebagai faktor internal dan faktor dari luar sebagai faktor eksternal. Kedua faktor ini biasanya saling mempengaruhi (Sedanayasa, 2011:1).

Untuk mencapai sebuah perubahan dalam belajar, diperlukan upaya sungguh-sungguh yang mengarah kepada suatu tujuan dengan memperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhi. Kegagalan seseorang dalam belajar diperkirakan tidak semata-mata karena kemampuan intelektual yang kurang memadai, banyak faktor lain selain kemampuan intelektual yang mempengaruhi prestasi belajar siswa, diantaranya faktor yang berkaitan dengan keberanian dan keyakinan diri akan kemampuan yang dimiliki individu atau yang disebut dengan efikasi diri.

Bandura (dalam Karneli, 2013) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu. Hal ini tidak tergantung pada jenis keterampilan atau keahlian yang dimiliki oleh seseorang, tetapi berhubungan dengan keyakinan tentang apa yang dapat dilakukan menyangkut seberapa besar usaha yang dikeluarkan seseorang dalam suatu tugas dan seberapa lama ia akan bertahan. Keyakinan yang kuat akan kemampuan diri menyebabkan seseorang terus berusaha sampai tujuannya tercapai. Namun, apabila keyakinan akan kemampuan diri tidak kuat, seseorang cenderung akan mengurangi usahanya bila menemui masalah. Selain itu efikasi diri juga mempengaruhi pola berpikir, reaksi emosional, dan perilaku seseorang dalam berhubungan dengan lingkungannya. Seseorang yang menilai dirinya mampu akan memusatkan perhatiannya dan berusaha lebih keras lagi bila ia mengalami kegagalan.

Efikasi diri menjadi demikian penting, hal tersebut dikarenakan persepsi kecakapan diri mempengaruhi sejumlah perilaku yang berbeda yang dibutuhkan manusia. Individu dengan pemahaman kecakapan diri yang tinggi lebih cenderung memutuskan mencoba tugas yang sulit,

bertahan dalam upaya mereka, tenang sepanjang melaksanakan tugas, dan cenderung mengorganisasi pemikiran mereka secara analitis. Sebaliknya orang-orang yang mempertanyakan kemampuan mereka sendiri untuk berprestasi mungkin akan gagal untuk melakukan aktivitas yang berharga. Menyerah ketika yang dilakukan menjadi berat, cenderung panik selama melaksanakan tugas, dan sering kali "kosong" dan gagal untuk berpikir dan bertindak dengan analisis yang tenang (Pervin dkk, 2004:443).

Selain itu, individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan menganggap kegagalan bukanlah semata-mata sebagai ketidakberdayaan atau kekurangan pada dirinya, melainkan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan dan keterampilan. Dalam mengerjakan suatu tugas, individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan cenderung memilih mengerjakan langsung, sekalipun tugas-tugas tersebut merupakan tugas yang sulit. Sementara individu yang memiliki efikasi diri rendah cenderung akan menghindari tugas tersebut.

Efikasi diri turut mempengaruhi siswa dalam memilih suatu tugas, usaha, ketekunannya, dan prestasinya (Bandura; Pintrich & Schunk, Simmerman & Schunk dalam Santrock, 2007:298). Dibandingkan dengan siswa yang meragukan kemampuan belajarnya, siswa yang merasa mampu menguasai suatu keahlian atau melaksanakan suatu tugas akan lebih siap untuk berpartisipasi, bekerja keras, lebih gigih dalam menghadapi kesulitan, dan mencapai level yang lebih tinggi. Jadi, dalam belajar siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi tidak memandang tugas tersebut sebagai suatu ancaman yang harus dihindari, melainkan menganggap tantangan yang harus dihadapi. Selain itu mereka akan mengembangkan minat intrinsik dan ketertarikan yang mendalam terhadap aktivitas belajar, mengembangkan tujuan, dan berkomitmen dalam mencapai tujuan tersebut. Mereka juga meningkatkan usaha mereka dalam mencegah kegagalan yang mungkin timbul dalam kegiatan belajar. Mereka yang gagal dalam mengerjakan suatu tugas, biasanya cepat

mendapatkan kembali efikasi diri mereka setelah mengalami kegagalan tersebut.

Namun, belakangan ini sering ditemui banyak siswa yang memiliki efikasi diri rendah dalam menghadapi situasi pembelajarannya, terutama pada peserta didik yang memiliki hasil belajar kurang memuaskan, kebanyakan dari mereka bukan melakukan perbaikan untuk hasilnya, tapi mengeluh dan merasa tidak bisa mengikuti proses belajar mengajar yang ia laksanakan, sehingga tidak memiliki motivasi untuk menghasilkan hal positif dan mengakibatkan hasil yang ia peroleh juga cenderung semakin buruk.

Siswa dengan efikasi diri yang rendah cenderung akan menghindari tugas-tugas yang sulit, karena tugas tersebut dianggap sebagai ancaman baginya. Siswa seperti ini memiliki aspirasi serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan belajar yang ditetapkannya. Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit, siswa ini sibuk memikirkan kekurangan-kekurangan yang ada pada dirinya, gangguan-gangguan yang dihadapinya, dan semua hasil yang dapat merugikannya. Saat menghadapi tugas-tugas yang sulit, siswa dengan efikasi diri rendah akan mengurangi usaha-usahanya dan cenderung cepat menyerah serta lamban dalam membenahi ataupun mendapatkan kembali efikasi diri mereka ketika mengalami kegagalan.

Gejala yang tampak di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua siswa yang memiliki kemampuan kognitif (intelektual) tinggi memperoleh prestasi akademik yang memuaskan. Meskipun kemampuan kognitif sangat berpengaruh terhadap keberhasilan siswa dalam meraih prestasi, namun tidak selamanya kemampuan kognitif atau intelektual dapat diterjemahkan sebagai faktor utama dalam menentukan keberhasilan siswa meraih prestasi.

Media massa sering memberitakan tentang perilaku dan kebiasaan yang mencerminkan rendahnya efikasi diri siswa. Seperti misalnya, banyak siswa yang mencontek ketika ujian nasional (UN) berlangsung. Mereka lebih mempercayai kebenaran jawaban dari hasil mencontek (jawaban dari orang lain/teman), padahal apabila mereka mau belajar dan berusaha

mengerjakan soal UN tersebut mereka kemungkinan mampu mengerjakan soal tersebut sendiri tanpa mencontek.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti peroleh selama mengikuti kegiatan Interenship BK di SMP Negeri 2 Singaraja, banyak ditemukan siswa yang memiliki efikasi diri rendah. Hal ini dapat dilihat dari perilaku siswa dalam kesehariannya yang masih meragukan kemampuannya dalam proses belajar, seperti misalnya mencontek saat mengerjakan ulangan atau tugas, meragukan jawabannya dan lebih meyakini jawaban teman (kadang-kadang mereka mengganti jawaban yang sudah ditulis dengan jawaban baru dari teman), enggan mengajukan pendapat atau menjawab pertanyaan guru, mengeluh dalam mengerjakan banyak tugas, dan bahkan sering tidak mengerjakan tugas dan tanggung jawab yang dibebankan kepada dirinya.

Selain itu, masih banyak ditemukan perilaku siswa yang menunjukkan kecemasan dalam menerima beban tugas akademik yang terlampau banyak, hingga pada kebiasaan siswa yang suka menunda-nunda mengerjakan tugas, bahkan cenderung sering menghindar dalam menerima tugas, sehingga akibatnya banyak siswa yang tidak tepat waktu menyelesaikan dan mengumpulkan tugas.

Perilaku yang dilakukan oleh para siswa tersebut, semestinya tidak perlu terjadi apabila mereka memiliki efikasi diri yang tinggi. Pada umumnya rendahnya efikasi diri yang mereka miliki dapat menjadi salah satu faktor yang berpengaruh pada merosotnya prestasi dan hasil belajar mereka. Hal tersebut dapat memicu kegagalan dalam proses belajarnya di sekolah, sehingga memungkinkan mereka tidak dapat meraih apa yang mereka cita-citakan.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, berbagai upaya telah dilakukan oleh pihak sekolah. Di antaranya adalah menerapkan model pembelajaran yang lebih menarik dan mampu menggugah perhatian siswa, serta mengemas metode pembelajaran secara lebih kreatif agar siswa lebih aktif terlibat dalam proses pembelajaran. Tidak hanya melakukan perombakan dalam penyajian model dan

metode pembelajaran, guru BK yang mempunyai andil besar dalam penanganan setiap permasalahan siswa pun turut memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa. Namun, berbagai upaya yang telah dilaksanakan tersebut dinilai kurang optimal, karena belum mampu menuai hasil yang maksimal dalam menciptakan perubahan pada siswa yang memiliki efikasi diri rendah. Melihat fenomena tersebut, maka perlu dilakukan upaya-upaya lain yang sekiranya mampu dan berhasil dalam usaha meningkatkan efikasi diri siswa. Salah satu cara yang dilakukan adalah melalui pendekatan behaviorisme, yaitu dengan cara menerapkan model konseling behavioral dengan menggunakan teknik *modeling*.

Corey (1988:197) menyatakan bahwa "Behaviorisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia". Dalil dasarnya adalah bahwa perilaku yang dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Pada dasarnya proses konseling merupakan suatu penataan proses atau pengalaman belajar untuk membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalahnya.

Krumbolt (dalam Yanti, 2013:14) memaparkan bahwa "*Behavioral counseling is a process of helping people to learn how to solve certain interpersonal, emotional and decision problem*", artinya konseling behavioral merupakan suatu proses untuk membantu seseorang mempelajari bagaimana memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan pengambilan keputusan. Belajar yang dimaksud adalah belajar atas pertimbangan bahwa konselor membantu klien belajar atau mengubah tingkah laku, dengan menciptakan kondisi yang menyenangkan.

Penggunaan teknik *modeling* telah dimulai pada akhir tahun 50-an. Proses mendapatkan respons baru dengan mengimitasi perilaku orang lain yang disebut *modeling* telah diteliti oleh para ahli behaviorisme yang memfokuskan diri pada pembelajaran sosial. Sehingga cikal bakal

*modeling* berakar dari teori Albert Bandura dengan teori belajar sosial. Bandura mengartikan belajar sosial sebagai aktivitas meniru melalui pengamatan (observasi). Individu yang perilakunya ditiru menjadi model pebelajar yang meniru. Model ini merujuk pada seseorang yang berperilaku sebagai stimuli bagi respon pebelajar.

*Modeling* (pemberian contoh) merupakan teknik yang sering digunakan oleh konselor. Bandura (dalam Corey, 1988:226) menyatakan bahwa semua pengalaman yang didapat dari hasil belajar dapat dilakukan dengan cara melakukan pengamatan secara langsung atau tidak langsung kepada objek berikut konsekuensinya. Jadi, kecakapan-kecakapan sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model-model yang ada. Juga reaksi-reaksi emosional yang terganggu yang dimiliki seseorang bisa dihapus dengan cara orang itu mengamati orang lain yang mendekati objek-objek atau situasi-situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat-akibat yang menakutkan dengan tindakan yang dilakukannya.

Peneliti menilai bahwa penerapan model konseling behavioral teknik *modeling* layak digunakan untuk meningkatkan efikasi diri siswa, karena melalui konseling behavioral teknik *modeling* peneliti akan memperlihatkan model-model yang dapat meningkatkan efikasi diri siswa, baik dengan model nyata (*live model*), ataupun berupa model simbol (*symbolic model*).

Secara umum efikasi diri seseorang dapat dikatakan meningkat apabila individu tersebut mampu menyelesaikan tugas dan hambatan pada berbagai tingkat kesulitan tertentu, mampu menyelesaikan tugas dan hambatan pada berbagai aktivitas dan situasi, dan memiliki kekuatan keyakinan dalam menyelesaikan tugas dan hambatan.

Selain itu efikasi diri seseorang juga dapat meningkat ketika mengalami pencapaian prestasi yang di alami individu tersebut, pengalaman yang diperoleh individu ketika melihat orang lain dengan karakteristik yang hampir sama dengan dirinya mencapai keberhasilan dalam menyelesaikan tugas tertentu, dukungan verbal kepada individu agar dapat menyelesaikan tugas dengan baik dan

gejolak psikologis yang dialami individu tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian yang berjudul "Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik *Modeling* untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014".

### Metode

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimental* dengan rancangan penelitian *Pretest-Posttest-Control Group Design*. Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas model konseling behavioral teknik *modeling* dalam meningkatkan efikasi diri siswa.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif, yaitu data tentang efikasi diri siswa. Metode pengumpulan data utama yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode non tes berupa instrumen kuesioner tentang efikasi diri pola Likert, baik itu dalam pengumpulan data *pretest* maupun *posttest*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014 berjumlah 573 orang dan terbagi menjadi 14 kelas. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, hal ini dikarenakan yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang memiliki efikasi diri rendah. Penentuan sampel penelitian dilakukan dengan cara memberikan *pretest* berupa kuesioner efikasi diri kepada seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014.

Penelitian eksperimen ini dilaksanakan dalam tiga tahapan yaitu tahap awal atau persiapan eksperimen, tahap pelaksanaan eksperimen, dan tahap akhir eksperimen. Untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlebih dahulu peneliti memberikan instrumen kuesioner efikasi diri kepada semua kelas VIII di SMP Negeri 2 Singaraja.

Tahap awal eksperimen dilakukan dengan memberikan *pretest* berupa kuesioner efikasi diri kepada semua kelas

VIII. Berdasarkan hasil *pretest*, diperoleh 118 siswa yang memiliki efikasi diri rendah. Berhubung jumlah sampel yang didapatkan dari hasil *pretest* terlalu banyak, maka dari itu perlu diadakan randomisasi kelas untuk membatasi jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian.

Penentuan sampel kelas dilakukan secara randomisasi pada semua kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja yang berdasarkan pada siswa yang memiliki tingkat efikasi diri rendah, guna untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yaitu masing-masing diambil satu kelas. Setelah dilakukan pengundian yang keluar sebagai kelompok eksperimen adalah kelas VIII 7 dengan jumlah siswa 10 orang, sedangkan kelompok kontrol adalah kelas VIII 9 dengan jumlah siswa 10 orang.

Tahap pelaksanaan eksperimen dilakukan dengan cara memberikan treatment/konseling berupa perlakuan model konseling behavioral teknik *modeling* kepada kelompok eksperimen sebanyak delapan kali, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apa-apa, hanya memperoleh tindakan konseling secara konvensional. Hal ini dikarenakan, kelompok kontrol hanya sebagai pembanding dalam menentukan efektif atau tidaknya model konseling behavioral teknik *modeling* untuk meningkatkan efikasi diri siswa.

Tahap akhir eksperimen merupakan tahap untuk mengukur peningkatan efikasi diri dengan cara memberikan *posttest* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan dalam *posttest* berupa kuesioner efikasi diri yang sama dengan kuesioner yang diberikan pada *pretest*. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis statistik *uncorrelated data/independent sampel t-test* yang dilakukan dengan cara membandingkan *gain score normality* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil Analisis Data

Adapun data yang diperoleh dalam penelitian ini disajikan dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 01. Rekapitulasi Data Skor *Pretest*, *Posttest*, dan *Gain Score Normality* Variabel Efikasi Diri**

| No.                    | Kelompok Eksperimen |                      |                             | Kelompok Kontrol       |                      |                             |
|------------------------|---------------------|----------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------|-----------------------------|
|                        | Skor <i>Pretest</i> | Skor <i>Posttest</i> | <i>Gain Score Normality</i> | Skor <i>Pretest</i>    | Skor <i>Posttest</i> | <i>Gain Score Normality</i> |
| 1                      | 75                  | 130                  | 0.73                        | 60                     | 83                   | 0.25                        |
| 2                      | 77                  | 128                  | 0.7                         | 65                     | 89                   | 0.28                        |
| 3                      | 70                  | 125                  | 0.69                        | 61                     | 85                   | 0.27                        |
| 4                      | 78                  | 130                  | 0.72                        | 68                     | 89                   | 0.26                        |
| 5                      | 73                  | 126                  | 0.69                        | 62                     | 83                   | 0.24                        |
| 6                      | 76                  | 129                  | 0.72                        | 62                     | 86                   | 0.27                        |
| 7                      | 79                  | 130                  | 0.72                        | 63                     | 87                   | 0.27                        |
| 8                      | 78                  | 132                  | 0.75                        | 66                     | 86                   | 0.24                        |
| 9                      | 75                  | 128                  | 0.71                        | 64                     | 88                   | 0.28                        |
| 10                     | 78                  | 131                  | 0.74                        | 63                     | 85                   | 0.25                        |
| $\Sigma$               | 759                 | 1289                 | 7.17                        | 634                    | 861                  | 2.61                        |
| <b>Rerata</b>          | 75.9                | 128.9                | 0.717                       | 63.4                   | 86.1                 | 0.261                       |
| <b>Standar Deviasi</b> |                     |                      | 0.02                        | <b>Standar Deviasi</b> |                      | 0.01                        |

### Hasil Uji Prasyarat Analisis

Sebelum melakukan uji hipotesis maka harus dilakukan uji prasyarat terhadap sebaran data yang meliputi uji normalitas terhadap data efikasi diri siswa. Uji normalitas ini dilakukan untuk membuktikan bahwa sampel berdistribusi normal. Analisis uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan sebanyak empat kali dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.0 for Windows, dengan hasil yaitu (1) Analisis uji normalitas *pretest* variabel efikasi diri kelompok eksperimen *output test of normality* menunjukkan nilai Kolmogorov-Smirnov (K-S) sebesar 0,200, sedangkan signifikansi uji ( $\alpha$ ) sebesar 0,05. Berhubung signifikansi hasil lebih besar dari signifikansi uji ( $K-S > \alpha$ ), maka variabel efikasi diri pada *pretest* kelompok eksperimen berdistribusi normal. (2) Analisis uji normalitas *posttest* variabel efikasi diri kelompok eksperimen *output test of normality* menunjukkan nilai Kolmogorov-Smirnov (K-S) sebesar 0,200, sedangkan signifikansi uji ( $\alpha$ ) sebesar 0,05. Berhubung signifikansi hasil lebih besar dari signifikansi uji ( $K-S > \alpha$ ), maka variabel efikasi diri pada *posttest* kelompok eksperimen berdistribusi normal. (3) Analisis uji normalitas *pretest* variabel efikasi diri kelompok kontrol *output test of*

*normality* menunjukkan nilai Kolmogorov-Smirnov (K-S) sebesar 0,200, sedangkan signifikansi uji ( $\alpha$ ) sebesar 0,05. Berhubung signifikansi hasil lebih besar dari signifikansi uji ( $K-S > \alpha$ ), maka variabel efikasi diri pada *pretest* kelompok kontrol berdistribusi normal. (4) Analisis uji normalitas *posttest* variabel efikasi diri kelompok kontrol *output test of normality* menunjukkan nilai Kolmogorov-Smirnov (K-S) sebesar 0,200, sedangkan signifikansi uji ( $\alpha$ ) sebesar 0,05. Berhubung signifikansi hasil lebih besar dari signifikansi uji ( $K-S > \alpha$ ), maka variabel efikasi diri pada *posttest* kelompok kontrol berdistribusi normal.

### Hasil Uji Hipotesis

Tabel 01. di atas menunjukkan hasil *posttest* lebih besar dari pada *pretest* dengan rata-rata gain skor sebesar 52,7 pada kelompok eksperimen. Hasil *posttest* lebih besar juga ditunjukkan pada kelompok kontrol dengan rata-rata gain skor sebesar 22,7.

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah "Model konseling behavioral teknik *modeling* efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014" Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis *statistic uncorrelated*

*data/independent sampel t-test*, sedangkan proses penghitungan analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program Microsoft Excel 2007. Proses pengujian yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui efektifitas atau pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dilihat dari adanya perbedaan rerata *gain score normality* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil analisis data pada program *Microsoft Excel 2007* menunjukkan bahwa rerata *gain score normality* pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan model konseling behavioral teknik *modeling* yaitu sebesar 0,717 lebih tinggi dibandingkan dengan rerata *gain score normality* pada kelompok kontrol yang hanya diberikan tindakan konseling

### Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah disajikan di atas dapat diketahui bahwa pengujian hipotesis yang bertujuan untuk membuktikan “Model konseling behavioral teknik *modeling* efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014”, diperoleh dengan analisis *statistic uncorrelated data/independent sampel t-test* pada rerata *gain score normality* pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan model konseling behavioral teknik *modeling* dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan tindakan konseling secara konvensional, diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 6,52 dengan  $df = 18$ , maka pada taraf signifikansi 5% didapatkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,734. Berdasarkan hal tersebut didapatkan bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa “Model konseling behavioral teknik *modeling* efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014”. Sudah tentu frekuensi keberhasilan peningkatan efikasi diri masing-masing siswa adalah berbeda. Hal ini tergantung dari seberapa besar siswa mampu untuk memaknai dan menilai efikasi diri yang dimilikinya. Jika siswa sudah mampu memaknai dan menilai efikasi diri yang dimilikinya, maka secara

secara konvensional yaitu sebesar 0,261 ( $0,717 > 0,261$ ).

Berdasarkan hasil analisis uji t perbedaan *gain score normality* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol variabel efikasi diri dengan menggunakan rumus *independent sampel t-test* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 6,51 dengan  $df = 18$ , maka pada taraf signifikansi 5% didapatkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,734. Berdasarkan hal tersebut didapatkan bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima, sehingga hipotesisnya berbunyi “Model konseling behavioral teknik *modeling* efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014.”

otomatis siswa akan mampu menampilkan keyakinan dirinya dalam bidang akademik.

Memperhatikan hasil analisis di atas, tentu saja model konseling teknik *modeling* dapat menjadi salah satu teknik konseling yang paling direkomendasikan dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan efikasi diri siswa. Hal ini disebabkan karena pada terjadi peningkatan yang signifikan pada rerata *gain score normality* kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan model konseling behavioral teknik *modeling*. Secara tidak langsung, hal ini menunjukkan bahwa rendahnya efikasi diri yang dimiliki siswa dapat meningkat setelah diberikan perlakuan model konseling behavioral teknik *modeling*.

Hal ini berarti model konseling behavioral teknik *modeling* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan efikasi diri. Hasil analisis uji hipotesis juga didukung oleh hasil observasi. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama pelaksanaan *treatment* tampak terjadi perubahan tingkah laku pada siswa, ini disebabkan karena: (1) Konseling behavioral adalah suatu *treatment* atau suatu proses pemberian bantuan kepada seseorang guna membantu seseorang tersebut untuk mengubah perilaku yang maladaptif menjadi adaptif dengan menggunakan teknik *modeling*. Ini berarti

kebiasaan-kebiasaan yang maladaptif dilemahkan dan dihilangkan, kemudian perilaku adaptif ditimbulkan dan dikukuhkan dan (2) *modeling* adalah suatu pembelajaran yang dilakukan ketika seseorang tidak hanya mengamati, tetapi juga meniru perilaku orang lain dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan, sekaligus melibatkan proses kognitif. Semua pengalaman yang diperoleh dari hasil belajar dapat dilakukan dengan cara melakukan pengamatan secara langsung atau tidak langsung kepada objek berikut konsekuensinya. Jadi, kecakapan-kecakapan sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model-model yang ada.. Maka dari itu, teknik *modeling* memberikan pengaruh terhadap peningkatan efikasi diri siswa. Dengan demikian, efikasi diri dapat ditingkatkan melalui proses peniruan tingkah laku yang ditampilkan oleh model.

## **Penutup Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa model konseling behavioral teknik *modeling* efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Sigaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. . Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan yang signifikan pada rerata *gain score normality* pada kelompok eksperimen, yaitu kelompok yang diberikan model konseling behavioral teknik modeling dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan tindakan konseling secara konvensional.

## **Saran**

Beberapa saran yang dapat disampaikan terkait dengan penelitian yang telah dilaksanakan, yaitu: (1) Siswa sebaiknya belajar dan mengadaptasi nilai-nilai yang berkaitan dengan efikasi diri dari banyak model, baik melalui contoh yang ditunjukkan oleh interaksi dan perilaku orang-orang di sekelilingnya, maupun dari film yang memberikan nilai-nilai yang berkaitan dengan efikasi diri, guna membantu meningkatkan efikasi diri. (2)

Guna meningkatkan efikasi diri siswa, guru BK seyogyanya menjadi tauladan atau contoh bagi siswa, memberikan bekal pengalaman, ilmu dan pengetahuan kepada siswa, dan membentuk pribadi siswa menjadi individu yang memiliki efikasi diri tinggi. (3) Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa model konseling behavioral teknik modeling efektif untuk meningkatkan efikasi diri, maka apabila para praktisi pelaksana bimbingan konseling menemukan masalah yang berkaitan dengan efikasi diri yang rendah, maka dapat ditangani dengan model konseling behavioral teknik *modeling*. (4) Peneliti lain yang berminat terhadap temuan penelitian ini, diharapkan melakukan pembuktian-pembuktian yang lebih mendalam dengan latar populasi dan sampel yang sama atau berbeda, dengan tetap memperhatikan kelemahan-kelemahan yang ditemukan dalam penelitian ini. Namun, tidak menutup kemungkinan, kepada peneliti selanjutnya untuk membuat suatu penelitian yang lebih inovatif dan mampu memberikan gebrakan baru dalam dunia pendidikan, khususnya bimbingan dan konseling.

## **Daftar Rujukan**

- Corey, Gerald. 1988. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Eresco
- Karneli, Yeni. 2013. *Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku (KMKP) dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa*. Prosiding. ABKIN
- Pervin, Lawrence A. dkk. 2004. *Psikologi Kepribadian Edisi Kesembilan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Rosjidan. 1988. *Pengantar Teori-Teori Konseling*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Santrock, John. W. 2007. *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Sedanayasa, Gede. 2011. *Bimbingan Belajar*. Singaraja: Undiksha
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem*

*Pendidikan Nasional*. 2008. Jakarta:  
Sinar Grafika Offset  
Yanti, Putu Ayu Sopya. 2013. *Penerapan  
Model Konseling Behavioral Teknik  
Modeling untuk Mengembangkan*

*Sikap Empati Siswa Kelas XC UPW  
SMKN 1 Sigaraja Tahun Pelajaran  
2012/2013. Skripsi (Tidak diterbitkan).*  
Singaraja: Undiksha