



Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Modelling* Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Mahasantri

Rizky Faridatul Latifah¹, Febranti Putri Navion²

¹Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

²Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

Article Info

Article history:

Received Jan 12th, 2021

Revised Feb 20th, 2021

Accepted Apr 26th, 2021

Keyword:

Self-Efficacy, Teknik *Modelling*, Mahasantri

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi berbagai macam permasalahan yang dialami oleh mahasantri. Padatnya kegiatan pesantren, tugas akademik kampus dan hambatan-hambatan lain, dapat menimbulkan kurangnya keyakinan diri untuk melangkah maju sehingga menghambat produktifitas mahasantri. Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok teknik *modelling* dalam meningkatkan *self-efficacy* mahasantri. Metode yang dipilih adalah kuantitatif eksperimen jenis *quasi eksperimental design* model *nonequivalent control group design*. Populasi penelitian ini berjumlah 20 mahasantri dengan sampel 12 mahasantri dengan *self-efficacy* sedang dan rendah berdasarkan hasil *pre-test* yang kemudian dilakukan pembagian kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol. Metode analisis menggunakan uji *paired sample t test*, uji *independent sample t test* dan uji *N Gain Score*. Perolehan hasil menunjukkan pada signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$ dapat diartikan H_a diterima dan H_0 ditolak. Maka dapat diartikan bimbingan kelompok teknik *modelling* berpengaruh untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasantri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Tulungagung.



© 2021 The Authors. Published by UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

This is an open access article under the CC BY license

(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

Corresponding Author:

Rizky Faridatul Latifah,
Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
Email: riezcie99@gmail.com

Pendahuluan

Setiap manusia tentu memiliki berbagai kemampuan dalam dirinya, baik itu kemampuan intelektual maupun kemampuan fisik. Pada dasarnya setiap orang memiliki kemampuan yang tidak sama dan memiliki cara tersendiri dalam menjalaninya. Dengan kemampuan yang berbeda-beda seseorang bisa belajar untuk berkembang dalam segala hal, termasuk dalam mengatasi berbagai permasalahan. Namun tidak sedikit orang yang kurang yakin akan kemampuan mereka, sehingga muncul rasa tidak percaya diri yang menjadi penghalang bagi seseorang dalam melakukan suatu tindakan atau mengatasi berbagai permasalahan. Permasalahan yang muncul memang tidak luput dengan banyaknya keluhan. Banyaknya aktivitas sehari-hari yang dilakukan bisa saja memicu permasalahan baru, baik yang datang dari dirinya sendiri ataupun lingkungan. Permasalahan ini terkadang menjadikan seseorang kurang dalam mengoptimalkan diri dengan baik yang akan menghambat proses produktifitas mereka. Keadaan ini bisa membuat seseorang kurang yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Keyakinan akan kemampuan diri akan menentukan keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuan hidupnya (Hurlock, 2003).

Self-efficacy dapat dipahami suatu kepercayaan diri terhadap keyakinan dirinya bahwa mereka mampu yang dijadikan patokan dalam melakukan sesuatu. *Self-efficacy* dianggap sebagai respon seseorang terhadap dirinya sendiri untuk mengetahui seberapa optimal dirinya mampu berperan dalam kondisi tertentu (Bandura, 1997). Pada dasarnya seseorang mempunyai *self-efficacy* yang berbeda pada setiap situasi, dan mereka memiliki cara tersendiri dalam menghadapinya sesuai dengan kemampuan mereka (Jones, 2011). 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. Dari hasil pemaparan, dapat diperoleh simpulan bahwa tingkah laku setiap individu tidak akan sama saat menghadapi berbagai keadaan yang ada, dan juga semua itu kembali lagi bagaimana mereka menghadapinya. Sebagai mana ketika proses tatap muka pembelajaran para peserta didik. Siswa dengan tingkat efikasi diri tinggi mereka akan memiliki perilaku yang berbeda dalam menjalani aktivitasnya jika dibandingkan dengan mereka pemilik *self-efficacy* rendah.

Seseorang dengan tingkat *self-efficacy* tinggi setiap permasalahan yang muncul dapat diatasi dengan keyakinan dan usaha yang keras. Mereka akan terus belajar untuk meningkatkan kemampuan dan belajar dari sebuah permasalahan yang ada. Mereka menganggap sebuah permasalahan sebagai pengalaman yang berharga. Faktor internal yang memiliki peran penting dalam mempengaruhi *self-efficacy* salah satunya adalah prestasi akademik. Dalam masalah mengerjakan tugas, seseorang pemilik *self-efficacy* tinggi tidak akan menunda-nunda dan tanggung dalam pengerjaan tugas meskipun tugas tersebut susah. Kemudian mereka mudah percaya dalam menghadapi kejadian dalam situasi tertentu, mereka akan tekun pada setiap tugas dan hanya mengharapkan kesuksesan dalam menghadapi rintangan. Tapi sebaliknya jika seseorang memiliki *self-efficacy* rendah dalam pengerjaan tugas, mereka mudah menunda-nunda pengerjaan tugas sampai tugas tersebut benar-benar akan dikumpulkan. Mereka memandang tugas sebagai beban yang besar bahkan mereka juga tidak mau mencari jalan keluar dari permasalahannya. Ketika menghadapi permasalahan, mereka cenderung lebih banyak mengeluh dari pada bekerja mencari jalan keluar. Kondisi seperti inilah yang akan memunculkan rasa kurang percaya diri pada diri mereka sehingga timbul *self-efficacy* rendah.

Pada penelitian ini dikuatkan penelitian terdahulu yang telah ada dilaksanakan oleh Navion (2016). Variabel yang signifikan yang mempengaruhi langsung terhadap prestasi akademik adalah efikasi diri akademik. Dalam penelitian tersebut membuktikan bahwa *self-efficacy* terbukti memiliki pengaruh penting dalam bidang akademik. Seperti halnya seorang mahasiswa, karena dibanding dengan seorang siswa mereka memiliki tugas yang lebih dalam bidang akademisnya. Sebagai seorang mahasiswa seharusnya memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Karena sebagai mahasiswa di institusi pendidikan tertinggi, mereka dituntut untuk menjadi lulusan yang berkompeten dalam bidangnya masing-masing. dengan begitu dapat diartikan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh besar guna menunjang proses belajar para peserta didik, baik siswa sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Seiring perkembangan zaman maka diperlukan sumber daya manusia unggul yang berbudi pekerti cerdas dan religius. Untuk menghadapi tantangan zaman, para mahasiswa harus memiliki nilai-nilai religius yang dapat mengimbangnya. Kini banyak ditemui mahasiswa yang memiliki peranan ganda yaitu sebagai mahasiswa dan juga sebagai santri atau yang biasa disebut Mahasantri. Mahasantri merupakan seseorang yang sedang memperdalam agama dan akidah di suatu yayasan pondok pesantren dan juga sedang menempuh sekolah diperguruan tinggi. Pondok pesantren mahasiswa sekarang memang sudah banyak ditemui. Dalam sejarah perkembangannya pesantren kian merambah pada perguruan tinggi atau yang biasa disebut pesantren mahasiswa. Seperti halnya di Tulungagung, banyaknya mahasiswa yang mendaftar di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung juga membuat pesantren mahasiswa kian diminati.

Salah satu pondok pesantren mahasiswa di sekitar UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung adalah Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Plosokandang Tulungagung. Pondok tahfidz Al-Hidayah dikenal sebagai yayasan pondok pesantren berbasis Al-Qur'an, yang mana pondok tersebut juga ditempati para mahasiswa yang kuliah di UIN SATU Tulungagung. Sebagaimana yang telah disebutkan di awal, mereka memiliki peran ganda sebagai santri dan juga mahasiswa. Padatnya kegiatan di pondok maupun dikampus membuat mereka harus pintar dalam membagi waktu. Apalagi mereka seorang santri tahfidz yang memiliki tuntutan hafalan 30 juz, belum lagi kegiatan pondok yang padat belum lagi tugas akademik yang banyak. Terkadang hal seperti ini yang membuat mereka menjadi kurang yakin akan kemampuannya, merasa terbebani yang menimbulkan permasalahan.

Menjadi seorang mahasantri mereka harus mampu membagi waktu antara kegiatan kampus maupun kegiatan pondok. Selain itu mereka juga menghadapi beberapa hambatan dalam mengerjakan tugas kampus ataupun ketika proses menghafal Al-Qur'an. Hambatan yang sering terjadi biasanya muncul rasa malas, mengantuk karena padatnya kegiatan pondok, kecapekan, menemui kesulitan dalam belajar ataupun kesulitan dalam menghafal Al-Qur'an, hingga sulit membagi waktu.

Sebagaimana penuturan sebagian mahasiswa bahwa dalam menghadapi aktivitasnya baik di pondok ataupun di kampus, mereka sering mengalami hambatan. Biasanya mereka sering merasa kecapekan, muncul rasa malas dalam mengerjakan tugas akademik kampus, terkadang dalam pengerjaan tugas kampus mereka suka mengerjakan mepet waktu pengumpulan, sering menggunakan sistem kebut semalam, malas dalam menghafal Al-Qur'an, mudah lupa dengan hafalannya. Disamping itu mereka juga mengalami rasa bosan, jenuh dalam proses menghafal, terkadang timbul rasa pesimis dengan kemampuannya dalam mengerjakan tugas kampus ataupun dalam menghafal. Hal seperti ini yang membuat para mahasiswa kurang yakin dengan kemampuan mereka sehingga mudah putus asa dan kurang bersemangat dalam menjalani aktivitasnya. Keadaan ini jika diteruskan akan menghambat produktivitas mereka dalam mencapai keberhasilan menuju cita-citanya.

Berdasarkan penuturan mereka, peneliti memandang bahwa dalam aktivitas keseharian mahasiswa mereka mengalami hambatan-hambatan yang mengganggu proses belajar mereka. Tuntutan hafalan, muroja'ah dan banyaknya tugas akademik kampus membuat mereka harus mampu mengimbangi dengan baik. Sebagai mahasiswa mereka harus telaten, sabar dan tekun demi mencapai kesuksesan dan cita-citanya. Oleh karena itu, mereka harus meyakini setiap kemampuan yang ada pada diri mereka, baik dalam hal tugas akademik kampus maupun pesantren. Dengan begitu *self-efficacy* tinggi akan muncul dan berkembang dalam diri mereka sehingga mempermudah dalam menggapai kesuksesannya.

Dalam menuntut ilmu setiap orang pasti menjumpai permasalahan dalam kehidupan kesehariannya. Permasalahan tersebut harus dipecahkan karena sudah menjadi tuntutan dan tanggung jawab sebagai seorang mahasiswa. Mereka harus memiliki keyakinan diri yang kuat dalam menghadapi setiap permasalahan yang terjadi. Dengan keyakinan dan tekad yang kuat akan menjadi faktor yang berpengaruh dalam mencapai tujuan yang dinginkannya terhadap keberhasilan mahasiswa dalam menuntaskan tuntutan akademik, baik di pesantren maupun di kampus. Mahasiswa pemilik *self-efficacy* tinggi akan mempunyai pandangan untuk terus optimis terhadap potensi mereka yakin mampu menyelesaikan tugas-tugasnya dalam aktivitas kesehariannya. Kesiapan keyakinan para mahasiswa dalam mengatasi masalah di kampus maupun di pondok pesantren sangat berpengaruh dan membantu demi tercapainya kelangsungan hidup mahasiswa. *Self-efficacy* yang tinggi sangat dibutuhkan sehingga memudahkan para mahasiswa untuk menghadapi setiap permasalahannya yang sedang terjadi. Sebagaimana kalam Allah yang menjelaskan tentang kemantapan diri terkandung dalam surah Ali 'Imran ayat 139:

وَلَا تَحْزَنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Jangan kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.

Tafsir surah tersebut menerangkan sesungguhnya Allah telah menciptakan manusia sesempurna mungkin dengan kelebihan masing-masing dibanding makhluk Allah lainnya. Sehingga manusia diharapkan memiliki keyakinan dan mampu dalam menyelesaikan setiap permasalahan apapun dengan semua kelebihan yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT (Shihab, 2007).

Self-efficacy dapat dapat memberikan efek dengan tendensi bahwa *self-efficacy* mampu ditingkatkan, dirubah, diperoleh dari pengalaman penguasaan kinerja, kebiasaan seseorang, ajakan sosial dan penyemangat emosi (Bandura, 1997). Pernyataan ini didasarkan dalam penelitian terdahulu, yang dilaksanakan oleh Marsela dkk menunjukkan bahwa upaya peningkatan *self-efficacy* dapat menggunakan salah satu sumber yang berpengaruh yaitu pengalaman orang lain (*vicarious experience*) (Marsela et al., 2020). Artinya *self-efficacy* mampu ditingkatkan dengan adanya proses bimbingan kelompok melalui pemodelan atau peniruan model teknik *modelling*. Dengan begitu *self-efficacy* seseorang dapat meningkat dengan cara melihat atau mengamati orang lain yang memiliki kapasitas yang sesuai dengan dirinya dalam mencapai keberhasilan.

Untuk meningkatkan *self-efficacy* diperlukan sebuah metode untuk membantu meningkatkannya, seperti pemberian bantuan bimbingan dan konseling yang mampu membantu seseorang ketika mengatasi setiap problematika yang muncul dalam diri individu. Sebagaimana fokus pencapaian bimbingan dan konseling yaitu menolong seseorang dalam upaya meningkatkan dirinya secara optimal dalam mencapai tujuan hidupnya sesuai dengan tahap perkembangannya (Ramlah, 2018). Kegiatan bimbingan dan konseling biasanya dilakukan dengan cara individu ataupun kelompok. Secara individu atau perorangan biasanya pelayanan diberikan secara konseling individu atau melakukan konsultasi, kemudian secara berkelompok dapat dilakukan dengan bimbingan kelompok atau konseling kelompok (Folastri & Rangka, 2016). Penggunaan layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini dirasa mampu meningkatkan efikasi diri mahasiswa. Dengan alasan bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok ini diharapkan seseorang

mampu memperoleh perilaku baru, membuang perilaku lamanya melalui model yang telah ditunjukkan dengan dinamika kelompok.

Bimbingan kelompok sendiri dapat diartikan sebagai suatu layanan yang digunakan untuk pengembangan diri seseorang dilakukan secara berkelompok yang terencana dan terorganisasi. Kemudian bimbingan kelompok juga menjadi pilihan diberbagai latar sekolah, perguruan tinggi, masyarakat, lembaga pemerintah hingga lembaga masyarakat luas. Hal ini mengacu bahwa bimbingan kelompok sendiri jika dilihat dari sisi kuantitas, sisi efisiensi, sisi strategi, sisi kualitas dan efektivitas, dan sisi materinya sangat mudah diaplikasikan dalam hal apapun. Misalnya dari segi kualitas, dapat memudahkan konselor dalam penggunaan dinamika kelompok yang memberikan ketentuan secara konstruktif sampai tujuan dari layanan bimbingan kelompok berjalan lancar. Dari segi materi pun bimbingan kelompok mampu menyesuaikannya dengan kebutuhan anggota kelompok berdasarkan kesepakatan bersama (Folastri & Rangka, 2016).

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* mahasantri agar mahasantri 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 *self-efficacy* 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 terkenal 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. Yang satu diberikan tontonan film laga dan yang satu tidak. Sesaat kemudian anak yang diberi tontonan film laga menirukan semua tingkah laku atau tindakan pada film tersebut, sedangkan anak 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* mahasantri 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 mahasantri. Selain itu dengan adanya layanan tersebut dapat mengubah persepsi mahasantri terhadap kurangnya keyakinan dan ketidakmampuan terhadap dirinya sendiri, sehingga mereka mampu mengoptimalkan diri untuk meningkatkan produktifitas dan mengambil keputusan sesuai dengan keinginannya.

Metode

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di salah satu pesantren mahasiswa di Tulungagung yaitu Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Tulungagung. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode penelitian eksperimen. Desain penelitian menggunakan *Quasi Experimental Design jenis Nonequivalent control group design*. Pada proses pemilihan sampel, peneliti memakai jenis *Non-Probability Sampling* dengan memilih teknik sampling berupa *Purposive Sampling*. Pemilihan teknik sampling ini bertujuan untuk mempertimbangkan beberapa aspek tertentu. Maksudnya sampel yang dipilih melalui proses karakteristik yaitu tidak didasarkan tingkatan, tetapi dipilih sesuai dengan adanya sebuah maksud tertentu (Sugiyono, 2019). Teknik ini digunakan karena tidak semua subjek diambil dan dijadikan sampel penelitian. Peneliti akan memilih subjek yang memiliki *self-efficacy* sedang dan rendah.

Jumlah total keseluruhan untuk populasi yaitu seluruh mahasiswa dengan status masih menjadi mahasiswa. Ketentuan pengambilan sampel disesuaikan dengan kebutuhan penelitian yaitu memberikan ketentuan tertentu diantaranya, mahasiswa dengan rentang usianya 18-24 tahun atau masih aktif menjadi mahasiswa dan teridentifikasi sebagai mahasiswa dari semua jurusan dan semester yang memiliki *self-efficacy* dalam kategori sedang dan rendah. Pertimbangan pemilihan sampel didasarkan pada fase dimana mereka diharuskan memiliki *self-efficacy* tinggi guna membantu mengoptimalkan diri dalam meyakini setiap kemampuan yang dimiliki dari berbagai polemik yang ada. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 12 mahasiswa, sesuai dengan jenis penelitian ini sampel tersebut akan dibagi rata menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Pada kelompok eksperimen akan diberikan *treatment* berupa teknik *modelling* sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan atau *treatment*. Terakhir akan diberikan *post-test* pada ke dua kelompok guna melihat perbedaan dan melihat seberapa besar pengaruh *treatment* pada *self-efficacy* mahasiswa.

Hasil dan Pembahasan

Tingkat *Self-efficacy* mahasiswa Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Tulungagung bisa terbilang masih ada di lingkup pesantren. Peran ganda yang mereka jalani sebagai mahasiswa tahfidz kerap membuat mereka kurang yakin akan kemampuan mengerjakan berbagai aktifitas di pondok maupun di kampus. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti dengan beberapa mahasiswa bahwa permasalahan yang sering mereka alami adalah rasa malas yang muncul secara tiba-tiba, sering menunda-nunda pekerjaan baik tugas kampus atau pesantren, kurang bisa membagi waktu menghindari tugas yang sulit. Berbagai polemik yang dialami mahasiswa ini membuktikan bahwa *self-efficacy* mahasiswa terbilang masih rendah.

Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi tidak akan menunda-nunda dan akan tanggap dalam pengerjaan tugas meskipun tugas tersebut sulit. Tapi sebaliknya jika mereka memiliki *self-efficacy* rendah pada pengerjaan tugas, mereka akan suka menunda-nunda pengerjaan tugas sampai tugas tersebut akan dikumpulkan. Mereka akan memandang tugas sebagai beban yang besar bahkan mereka juga tidak mau mencari jalan keluar dari permasalahannya tersebut. Ketika menghadapi permasalahan, mereka cenderung lebih banyak mengeluh dari pada bekerja mencari jalan keluar. Terkadang hal seperti inilah yang memunculkan rasa putus asa pada diri mereka karena *self-efficacy* nya rendah (Bandura, 1994).

Rendahnya *self-efficacy* pada diri mahasiswa tentunya akan berpengaruh terhadap kelangsungan hidup mereka. Sebagai mahasiswa mereka dituntut untuk mengoptimalkan diri mereka untuk mencapai kesuksesan dalam mencari ilmu. Seseorang yang memiliki keyakinan dalam pengerjaan tugas, mereka akan mempunyai peluang lebih besar dalam pencapaiannya menyelesaikan tugas dengan mudah dibandingkan mereka yang kurang yakin terhadap kemampuannya (Alwisol, 2009). Artinya seseorang dengan keyakinan dan kepercayaan terhadap kemampuannya akan lebih memiliki peluang besar untuk menggapai keberhasilan yang dituju. Karena pada dasarnya *self-efficacy* memiliki beberapa aspek seperti kognitif, motivasi, afeksi dan afeksi yang akan membantu mengoptimalkan diri dalam meningkatkan *self-efficacy* (Corsini, 1994).

Self-efficacy dipengaruhi oleh tiga aspek yaitu: tingkat kesulitan tugas (*magnitude*), kemantapan keyakinan (*strength*) dan luas bidang perilaku (*generality*) (Suseno, 2009). Dari ketiga kriteria yang dijelaskan Bandura, kemudian peneliti mengembangkannya menjadi instrumen penelitian berupa angket. Peneliti membuat angket sebanyak 44 butir soal yang kemudian disebarkan kepada 30 mahasiswa diberbagai kampus sebagai sampel uji coba dengan hasil tersisa 30 butir soal. Setelah memperoleh hasil yang valid, angket kemudian disebarkan kepada 20 mahasiswa yang akan dijadikan sampel penelitian. Berdasarkan hasil nilai *pre-test* skala *self-efficacy* yang diberikan 20 mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat 12 anak yang masuk kategori sedang dan rendah dengan rincian 4 mahasiswa masuk kategori rendah dan 8 mahasiswa masuk kategori sedang, kemudian 8 mahasiswa terhitung dalam kategori tinggi.

Berdasarkan uji validitas, dengan jumlah sampel uji coba sebanyak 30, maka diperoleh R Tabel 0,361 dengan taraf kesalahan 5%, sehingga dapat disimpulkan R Hitung > R Tabel dinyatakan valid. Dari 44 nomor item ada 14 nomor item tidak benar dan tersisa 30 nomor item valid. Kemudian dilakukan uji reliabilitas Cronbach's Alpha dengan ketentuan nilai Cronbach's Alpha > 0,6 sehingga data dianggap reliabel (Sekaran, 2009). Pada perolehan hitung uji reliabilitas dengan nilai 0,921 > 0,6 sehingga data dinyatakan reliabel.

Pada pengujian uji hipotesis untuk dapat melihat data termasuk parametrik atau non parametrik selanjutnya diperlukan uji asumsi dasar berupa uji homogenitas dan uji normalitas (Arikunto, 2006). Uji normalitas berguna menilai kebenaran data sehingga datanya juga harus normal dan dapat digunakan. Pengukuran untuk melihat data layak digunakan dan data berkontribusi normal pada taraf signifikansi data

yaitu $>0,05$ dan ketika taraf signifikansinya $<0,05$ sehingga data tersebut tidak dapat digunakan atau data tidak berkontribusi normal.

Tabel 1. Output Uji Normalitas

Tests of Normality							
KELAS	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.	
Pre_Eksperimen	0.263	6	.200*	0.871	6	0.230	
Post_Eksperimen	0.222	6	.200*	0.896	6	0.351	
Pre_Kontrol	0.173	6	.200*	0.951	6	0.749	
Post_Kontrol	0.251	6	.200*	0.895	6	0.346	

Sumber: *Statistical Package for Sosial Science* (SPSS) versi 26.

Pada tabulasi hitung uji normalitas dapat diketahui hasil perolehan seluruh data untuk kelas eksperimen dan kelas kontrol perolehan data *pre-test* maupun *post-test* menyatakan bahwa nilai sig *Kolmogorov Smirnov* dan *Shapiro Wilk* $>0,05$. Maka dapat diambil kesimpulan pengujian ini telah menghasilkan data normal atau H_a diterima.

Tabel 2. Output Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
HASIL	Based on Mean	2.988	1	10	0.115
	Based on Median	2.832	1	10	0.123
	Based on Median and with adjusted df	2.832	1	8.926	0.127
	Based on trimmed mean	2.986	1	10	0.115

Sumber: *Statistical Package for Sosial Science* (SPSS) versi 26.

Berdasarkan hasil tabel hitung uji homogenitas ditemukan nilai hitung sig *Based on Mean* 0.115 $> 0,05$, kemudian bisa diartikan hasil perolehan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah sama atau homogen, sehingga data dapat digunakan.

Pada pengujian hipotesis dilakukan memakai uji *Paired sample T-test* dengan maksud guna melihat perbandingan keadaan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* mahasantri pada ke dua kelompok dengan *treatment* dan sebaliknya. Sehingga diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$ artinya terdapat pengaruh pada ke dua variabel yang signifikan.

Tabel 3. Output Uji *Paired Sample T Test*

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-Eksperimen Post-Eksperimen	-34.167	5.269	2.151	-39.697	-28.637	-15.882	5	0.000
Pair 2	Pre-Kontrol Post-Kontrol	-1.667	1.366	0.558	-3.100	-0.233	-2.988	5	0.031

Sumber: *Statistical Package for Sosial Science* (SPSS) versi 26.

Berdasarkan nilai Pair 1 didapatkan nilai sig (2 tailed) sebesar 0,000 $< 0,05$ maka bisa diartikan terlihat perbandingan pada nilai baik *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen. Maka menghasilkan keputusan bimbingan kelompok teknik *modelling* memiliki sumbangsih pengaruh terhadap *self-efficacy* mahasantri.

Selanjutnya pada pengujian uji *independent sample t test* yang diperuntukkan mengamati perbedaan nilai rata-rata *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan dan yang tidak diberikan perlakuan. Berikut tabulasi perhitungan uji hipotesis pada kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol:

Tabel 4. Output Uji *Independent Sample T Test*

		Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
										Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	2.988	0.115	4.907	10	0.001	23.000	4.687	12.557	33.443	
	Equal variances not assumed			4.907	9.030	0.001	23.000	4.687	12.403	33.597	

Sumber: *Statistical Package for Sosial Science* (SPSS) versi 26.

Perolehan hasil tabulasi didapatkan nilai sig (2 tailed) sebesar $0.001 < 0.05$, maka dapat diketahui ada perbedaan nilai rata-rata *self-efficacy* mahasiswa. Maka dapat diperoleh hasil signifikan perbedaan pada nilai rata-rata hasil *post-test* kelompok eksperimen dan kontrol. Perolehan nilai output *independent statistic* diketahui jumlah data hasil perolehan nilai *post-test* kelompok eksperimen mean sebanyak 103.50 dan untuk kelompok kontrol sebanyak 80.50. Maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan nilai *post-test* kelompok eksperimen dan kontrol, sehingga *self-efficacy* mahasiswa dapat ditingkatkan setelah mendapatkan perlakuan teknik *modelling*.

Sementara pada uji *N-Gain Score* dilakukan guna melihat tingkat efektivitas, seberapa efektifkah bimbingan kelompok teknik *modelling* untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa:

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji *N-Gain Score*

Konseli	Kel Eksperimen	Konseli	Kel Kontrol
	N Gain Score (%)		N Gain Score (%)
FZ	207.14	M	12.50
DTA	88.1	LA	0
SNH	144.44	INY	16.67
UZF	95	RA	0
IRL	84.09	TNA	10.71
RH	146.15	YS	6.67
Rata-rata	127.4879	Rata-rata	0,03
Minimal	84.09	Minimal	0
Maksimal	207.14	Maksimal	16.67

Sumber: *Statistical Package for Sosial Science* (SPSS) versi 26.

Hasil tabulasi uji *N Gain Score* memperlihatkan nilai pada uji *N-Gain score* kelompok eksperimen 127.4879 % masuk pada kategori tinggi, nilai minimal 84.09 % dan nilai maksimal 207.14 %. Maka dari itu berdasarkan uji *N-Gain score* pada kelompok eksperimen dengan teknik *modelling* memperoleh score tinggi dibanding kelompok kontrol tanpa adanya perlakuan. Dapat diartikan bimbingan kelompok teknik *modelling* memiliki keefektifan dalam meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa.

Hasil akhir menunjukkan bahwa bimbingan kelompok teknik *modelling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *self-efficacy* mahasiswa yang dibuktikan pada perbedaan nilai *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok. Perilaku mahasiswa yang menggambarkan *self-efficacy* rendah seperti malas dalam menghafal, menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, menghindari tugas yang sulit mengalami penurunan

setelah mendapatkan perlakuan bimbingan kelompok teknik *modelling*. Penggunaan teknik *modelling* dirasa bisa memberikan sumbangsih untuk menuntaskan permasalahan dan membantu mahasantri memperoleh perilaku baru dari tokoh yang memerankan dalam video kemudian dapat menirunya untuk dijadikan patokan ke arah yang lebih positif pada kehidupan mahasantri. Sehingga mahasantri dapat mencontoh ataupun mengurangi perilaku mereka sehingga dapat mengokohkan perilaku yang sudah tertata kemudian mengurangi perilaku yang kurang baik untuk membentuk perilaku baru. Tujuan teknik *modelling* sendiri adalah untuk mengajarkan konseli memilih perilaku sesuai dengan keinginannya dan melatih kepekaan sosial melalui *modelling* melalui gambar atau tanda-tanda dari objek aslinya (Abimanyu, 2006).

Pada proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok peneliti melaksanakan sesuai dengan buku pedoman yang telah dibuat, yakni pelaksanaan bimbingan kelompok dilakukan 5 kali pertemuan. Materi-materi pada setiap pertemuan dilakukan sesuai dengan aspek *self-efficacy* dengan menggunakan dua macam teknik *modelling* yaitu *multiple* model dan *symbolic* model. Untuk *multiple* model subjek diajak untuk memperhatikan dan mengamati salah satu anggota kelompok yang sedang memperagakan untuk meniru atau mengambil perilaku baru. Sedangkan untuk *symbolic* model subjek akan diajak untuk melihat dan mengamati video yang telah disediakan. Kemudian mereka diajak memperagakan apa yang telah mereka lihat dan mengutarakan pesan yang diambil setelah menonton video tersebut. Kemudian dari setiap pertemuan peneliti juga melakukan evaluasi dengan tujuan agar mahasantri mampu secara maksimal menerapkan *self-efficacy* pada diri mereka serta melihat perkembangan yang lebih baik.

Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Syamsudin, 2017). Penelitiannya yang telah dilakukan Syamsudin dapat disimpulkan bahwa teknik *modelling* dalam bimbingan kelompok berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Dengan teknik *modelling*, individu mampu mengoptimalkan dirinya untuk lebih percaya diri dan menghilangkan pikiran negatif dalam diri individu. Penelitian lainnya yang sejalan dengan penggunaan teknik *modelling* adalah penelitian yang dilakukan oleh (Chairunnisya, 2019). Pada penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa konseling kelompok behaviour dengan teknik *modelling* berpengaruh dalam meningkatkan efikasi diri peserta didik. Kemudian penelitian lainnya yang sejalan dilakukan oleh (Mardhatillah, 2020). Pada penelitian tersebut memperoleh hasil bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* efektif meningkatkan *self-esteem* siswa. Dengan begitu, teknik *modelling* menjadi pilihan dalam membantu permasalahan individu yang bersifat menyeluruh.

Kesimpulan

Proses layanan bimbingan kelompok pada mahasantri dengan metode teknik *modelling* mampu meningkatkan *self-efficacy* mahasantri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Tulungagung. Perolehan presentase menunjukkan pada uji *paired sampel t test*, pada output pair 1 menghasilkan nilai sig (2 tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga diambil kesimpulan ada perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen. Hasil tersebut membuktikan jika bimbingan kelompok teknik *modelling* memiliki sumbangsih tinggi terhadap *self-efficacy* mahasantri. Pada uji *independent sample t test* memperoleh nilai sig (2 tailed) $0,001 < 0,05$, diartikan ada perbedaan nilai rata-rata *self-efficacy* mahasantri setelah pemberian *post-test* baik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan dari uji *N Gain Score* menghasilkan nilai rata-rata *N-Gain score* pada kelompok eksperimen sebesar 127.48 % masuk pada kategori tinggi, nilai minimal 84.09 % dan nilai maksimal 207.14 %. Nilai rata-rata *N-Gain Score* kelompok kontrol 0.03 % masuk pada kategori rendah, nilai minimal 0 % dan nilai maksimal 16.67 %. Sehingga dapat diketahui dari hasil uji *N-Gain score* nilai rata-rata kelompok eksperimen dengan perlakuan teknik *modelling* mendapat score tinggi dibanding nilai rata-rata kelompok kontrol tanpa diberikan perlakuan. Dapat diperoleh hasil akhir yaitu bimbingan kelompok teknik *modelling* memiliki pengaruh, mempunyai sumbangsih tinggi dalam meningkatkan *self-efficacy* mahasantri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Tulungagung.

Referensi

- Abimanyu, S. dan T. M. (2006). *Teknik Dan Laboratorium Konseling*. Depdiknas.
- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian*. UMM Press.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1994). *self-efficacy*. In V. S. Ramaghaudran (Ed), *Encyclopedia o human behavior*. Academic Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy The Exercise Of Control*. W.H Freeman and Company.
- Chairunnisya. (2019). *Pengaruh Konseling Kelompok Behaviour Dengan Teknik Modelling Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Peserta Didik Kelas Xi*.
- Corsini, R. . (1994). *Encyclopedia of Psychology*. Jhon Wiley and Son.

-
- Folastri, S., & Rangka, B. I. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Panduan Praktis Menyeluruh)* (Issue January 2016).
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi Praktis*. PT. BPK gunung mulia.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Komalasari, gantina dkk. (2011). *Teori dan teknik konseling*. PT indeks.
- Lestari, I. P. K. (2014). *Upaya Meningkatkan Self Efficacy Rendah Terhadap Pemilihan Karir Dengan Konseling Behaviour Teknik Modeling Simbolik Pada Siswa Kelas VIII E Di SMPN N 6 Batang*.
- Lestari, W. P., & Afifah, D. R. (2016). *Pengaruh Self Efficacy Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Smk Pgri 1 Madiun*. Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v4i2.263>
- Mardhatillah, R. (2020). *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Self-Estem Siswa Di Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Pekanbaru*.
- Marsela, I., Rosra, M., & Andriyanto, R. E. (2020). Peningkatan Efikasi Diri melalui Konseling Kelompok Teknik Modeling pada Siswa SMP. *ALIBIKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 8(2). jurnal.fkip.unila.ac.id
- Navion, F. P. (2016). *Febranti putri navion*. 03, 111–120.
- Nelson Jones, R. (2011). *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*. Pustaka Pelajar.
- Putra, S. A., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2013). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Self Efficacy Siswa. *Konselor*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.24036/02013221399-0-00>
- Ramlah. (2018). Pentingnya layanan bimbingan konseling bagi peserta didik. *Al-Mau'izhah*, 1(September), 70–76. <https://jurnal.umpar.ac.id/index.php/mauizhah/article/download/8/6/>
- Sekaran, U. (2009). *Metode Penelitian Untuk Bisnis*. Salemba Empat.
- Shihab, M. Q. (2007). *Tafsir Al Misbah Jilid 1-15*. Lentera Hati.
- Subandriyo, & Faishol, R. (2019). *Tadrisuna Tadrisuna*. 2(1), 1–13.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suseno, M. N. (2009). Pengaruh Pelatihan Komunikasi Interpersonal Terhadap Efikasi Diri Sebagai Pelatih pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 1.
- Syamsudin. (2017). *Teknik Modelling Dalam Bimbingan Konseling Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VII G SMP PGRI 6 BANDAR LAMPUNG*.