



Pendampingan Peningkatan Efikasi Diri Dalam Belajar Pada Santri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Social Modelling*

Edris Zamroni^{1*}, Masturi¹, Indah Lestari¹, Gudnanto¹

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muria Kudus, Kudus, Indonesia

Article Information

Article history:

Received November 6, 2024

Approved November 12, 2024

Keywords:

Efikasi Diri Dalam Belajar;
Bimbingan Kelompok; Social
Modeling

ABSTRAK

Efikasi diri adalah elemen psikologis manusia yang mampu menunjang keberhasilan proses belajar dan adaptasi manusia. Santri yang notabene masuk kehidupan baru dari kehidupan keluarga menuju kehidupan bersama teman sebaya tentu membutuhkan efikasi diri yang cukup agar proses adaptasi dan belajarnya bisa berkembang dengan baik. Kegiatan pendampingan ini dirancang melalui kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik social modeling. Kegiatan dirancang sebanyak 10 kali kegiatan mulai kegiatan assessment awal sampai pada kegiatan monitoring dan evaluasi. Melalui bimbingan kelompok dengan teknik social modelling, siswa dapat meningkatkan efikasi diri mereka dalam belajar. Mereka tidak hanya mendapatkan pengetahuan dan keterampilan baru, tetapi juga belajar untuk percaya diri dalam kemampuan mereka sendiri. Selain itu, bimbingan kelompok juga dapat membantu siswa untuk lebih memahami materi, karena mereka dapat belajar dari pengalaman dan penjelasan anggota kelompok lain. Jadi, bimbingan kelompok dengan teknik social modelling dapat menjadi metode efektif untuk meningkatkan efikasi diri dalam belajar.

© 2024 JGEN

*Corresponding author email: edris.zamroni@umk.ac.id

PENDAHULUAN

Efikasi diri merupakan konsep yang relatif baru di dalam penelitian akademik. Walaupun kajian efikasi diri lebih banyak dilakukan dalam konteks terapi, beberapa studi terkini menunjukkan bahwa efikasi diri memegang kekuatan signifikan untuk memprediksi dan menjelaskan kinerja akademik di berbagai bidang. Bandura (1997: 195) menyatakan bahwa efikasi diri dapat diperoleh, dipelajari, dan dikembangkan dari empat sumber informasi. Pada dasarnya, keempat sumber tersebut adalah stimulasi atau kejadian yang dapat memberikan inspirasi atau pembangkit positif untuk berusaha menyelesaikan tugas atau masalah yang dihadapi.

Lingkungan baru bagi beberapa orang menjadi sebuah stimulus yang terkadang menjadi penyebab munculnya berbagai permasalahan, salah satunya adalah penyesuaian diri siswa dalam belajar. Begitu pula halnya dengan siswa yang baru mengenal lingkungan sekolah lanjutan tingkat pertama, dimana lingkungan ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan lingkungan yang ditemui anak sebelumnya, baik dari jumlah siswa yang berada dalam lingkungan sekolah, maupun karakteristik siswa yang ada dalam lingkungan sekolahnya yang baru.

Manusia sebagai makhluk sosial, selalu berhubungan dengan manusia lainnya dalam masyarakat, keluarga maupun lingkungan sekolah. Menurut Piaget (dalam Fatimah, 2010) interaksi/hubungan sosial anak pada tahun pertama sangat terbatas, terutama hanya pada ibu dan ayah. Pada waktu anak mulai belajar di sekolah, ia mulai belajar mengembangkan interaksi sosial dengan belajar menerima pandangan, nilai dan norma sosial. Beragamnya pergaulan yang dialami anak, menuntut anak untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Kemampuan anak dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungannya, juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, yang meliputi kualitas dan kuantitas kemampuan, keterampilan, keahlian dan mental yang terus menerus terbina dan mendapat dukungan orang tua yang memiliki kepedulian terhadap pendidikan anaknya.

Karakteristik efikasi diri yang dimiliki individu sangat berpengaruh terhadap tingkat penyesuaian diri individu. Menurut Bandura (1997) Individu yang mempunyai karakteristik efikasi diri tinggi lebih mudah menyesuaikan diri dibanding dengan yang karakteristik efikasi dirinya rendah. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi adalah ketika individu tersebut merasa yakin bahwa mereka mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas, percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, menanamkan usaha yang kuat dalam apa yang dilakukannya dan meningkatkan usaha saat menghadapi kegagalan, berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan, cepat memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan, dan menghadapi stressor atau ancaman dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengontrolnya.

Pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian diri dikuatkan oleh hasil penelitian yang dilakukan Wijaya dan Pratitis (2012) bahwa efikasi diri akademik mahasiswa secara sendiri berpengaruh terhadap penyesuaian diri mahasiswa dalam perkuliahan. Hasil penelitian yang senada juga dilakukan Rahma (2011) bahwa, efikasi diri berkorelasi positif terhadap penyesuaian diri dengan sumbangan efektif sebesar 30,2 %.

Bergelut dengan dunia pesantren bagi santri baru tentu menjadi tantangan berat karena harus menjalani adaptasi dengan cara yang benar agar diperoleh hasil yang memadai. Meskipun Pondok Pesantren bukan termasuk dalam sistem pendidikan formal, namun peran pondok pesantren sangat berpengaruh dalam kancah keislaman di masyarakat dalam bidang keagamaan maupun sosial. Ironisnya, saat ini minat masyarakat terhadap pendidikan Pesantren semakin menurun. Masyarakat lebih memilih

memasukkan anak-anak mereka ke sekolah-sekolah modern yang kelihatan lebih banyak memberikan peluang pekerjaan di masa depan nanti.

Zaman telah menguji sistem pendidikan pondok Pesantren, namun santri saat ini juga diuji dengan berbagai hal yang menyebabkan menurunnya minat santri dalam belajar. Antara lain yaitu arus globalisasi, oksidentalisisasi, dan paham hedonisme. Pengaruh kuat globalisasi semakin mendorong para santri akan ketergantungan terhadap media. Pengkajian terhadap kitab kuning menurun drastis, kini semuanya teralihkan terhadap peran TV, Internet, gawai, dan situs jejaring sosial seperti facebook, twitter, dan lain sebagainya.

Oksidentalisisasi atau kebarat-baratan, pengaruh ini telah merambat ke seluruh lapisan masyarakat, termasuk dunia pesantren. Gaya barat yang di nilai lebih maju dari pada gaya Islam, menyebabkan banyak santri yang terjerembab masuk ke dalamnya. Banyak santri yang lebih mengidolakan tokoh-tokoh barat yang popularitasnya tinggi dan melupakan panutan mutlak Rasulullah saw, yang menjadi ciri khas karakter seorang santri.

Efikasi diri menjadi satu yang penting agar santri tetap terjaga tujuannya untuk belajar ilmu agama sekaligus ilmu keduniawian secara berimbang sehingga terbentuk jiwa santri yang berkarakter. Sebagai pondok pesantren yang terintegrasi dengan sekolah umum (SMK Assaidiyah 2 Kudus), Pondok Pesantren NASHRUL UMMAH memiliki tantangan yang cukup besar terutama dalam menjamin suasana belajar yang tidak menjenuhkan bagi para santri. Tentu dengan tujuan untuk menjamin proses belajar dengan baik sehingga tujuan pendidikan pesantren bisa berjalan dengan baik. Efikasi diri siswa dalam belajar harus selalu ditingkatkan agar mereka dapat belajar dengan baik, baik itu dipesantren maupun sekolah. Bimbingan kelompok dengan teknik *social modeling* adalah salah satu cara yang dapat dilakukan oleh konselor dalam meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan bimbingan kelompok berlangsung dalam beberapa tahap. (Prayitno, 2004: 65) mengemukakan empat tahap yang perlu dilalui dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Tahap-tahap itu dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Tahap Pembentukan

Tahap ini adalah tahap pengenalan dan terlibatan dari anggota ke dalam kelompok dengan tujuan agar anggota memahami maksud bimbingan kelompok. Pemahaman anggota kelompok memungkinkan anggota kelompok aktif berperan dalam kegiatan bimbingan kelompok yang selanjutnya dapat menumbuhkan minat pada diri mereka untuk mengikutinya. Pada tahap ini bertujuan untuk menumbuhkan suasana saling mengenal, percaya, menerima, dan membantu teman-teman yang ada dalam kelompok.

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan kelompok; menjelaskan

cara-cara dan asas-kegiatan kelompok; anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri; dan melakukan permainan pengakraban.

2. Tahap Peralihan

Tahap ini tahap transisi dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan. Dalam menjelaskan kegiatan apa yang akan dilaksanakan pemimpin kelompok dapat menegaskan jenis kegiatan bimbingan kelompok tugas atau bebas. Setelah jelas kegiatan apa yang harus dilakukan maka tidak akan muncul keragu-raguan atau belum siapnya anggota dalam melaksanakan kegiatan dan manfaat yang diperoleh setiap anggota kelompok.

Tujuan dari tahap ini adalah terbebasnya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya; makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan; makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

3. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti dari kegiatan bimbingan kelompok dengan suasana yang ingin dicapai, yaitu terbahasanya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok dan terciptanya suasana untuk mengembangkan diri, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun menyangkut pendapat yang dikemukakan oleh kelompok.

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini untuk topik tugas adalah pemimpin kelompok mengemukakan suatu topik untuk dibahas oleh kelompok; kemudian terjadi tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas menyangkut topik yang dikemukakan pemimpin kelompok. Selanjutnya anggota membahas topik tersebut secara mendalam dan tuntas, serta dilakukan kegiatan selingan bila diperlukan. Sedangkan untuk bimbingan kelompok topik bebas, kegiatan yang dilakukan adalah masing-masing anggota secara bebas mengemukakan topik bahasan; menetapkan topik yang akan dibahas dahulu; kemudian anggota membahas topik secara mendalam dan tuntas, serta diakhiri kegiatan selingan bila perlu.

4. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini terdapat dua kegiatan yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (*follow up*). Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan bimbingan kelompok dengan tujuan telah tuntasnya topik yang dibahas oleh kelompok tersebut. Dalam kegiatan kelompok berpusat pada pembahasan dan penjelasan tentang kemampuan anggota kelompok untuk menetapkan hal-hal yang telah diperoleh melalui layanan bimbingan kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut.

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri; pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan; membahas kegiatan lanjutan; kemudian mengemukakan pesan dan harapan.

Dalam mengembangkan model layanan bimbingan kelompok dengan teknik simulasi untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa kelas X SMA 2 Bae Kudus ini,

peneliti juga menggunakan keempat tahapan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok seperti yang telah dijelaskan di atas yaitu terdiri tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

Modeling merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif. Modeling berakar dari teori Albert Bandura dengan teori belajar sosial. Penggunaan teknik modeling atau penokohan telah dimulai pada akhir tahun 50-an, meliputi tokoh nyata, tokoh film, tokoh imajinasi atau imajiner. Beberapa istilah yang digunakan adalah penokohan (modeling), peniruan (*imitation*), dan belajar melalui pengamatan (*observational learning*). Penokohan istilah yang menunjukkan terjadinya proses belajar melalui pengamatan (*observational learning*) terhadap orang lain dan perubahan terjadi melalui peniruan. Peniruan (*imitation*) menunjukkan bahwa perilaku orang lain yang diamat, yang ditiru, lebih merupakan peniruan terhadap apa yang dilihat dan yang diamati. Proses belajar melalui pengamatan menunjukkan terjadinya proses belajar setelah mengamati perilaku pada orang lain.

Perry dan Furukawa (dalam Abimanyu dan Manrihu 1996) mendefinisikan modeling sebagai proses belajar melalui observasi dimana tingkah laku dari seorang individu atau kelompok, sebagai model, berperan sebagai rangsangan bagi pikiran-pikiran, sikap-sikap, atau tingkah laku sebagai bagian dari individu yang lain yang mengobservasi model yang ditampilkan. Teknik modeling ini adalah suatu komponen dari suatu strategi dimana konselor menyediakan demonstrasi tentang tingkah laku yang menjadi tujuan. Model dapat berupa model sesungguhnya (langsung) dan dapat pula simbolis. Model sesungguhnya adalah orang, yaitu konselor, guru, atau teman sebaya. Di sini konselor bisa menjadi model langsung dengan mendemonstrasikan tingkah laku yang dikehendaki dan mengatur kondisi optimal bagi konseli untuk menirunya. Model simbolis dapat disediakan melalui material tertulis seperti: film, rekaman audio dan video, rekaman slide, atau foto. Teknik modeling ini juga bisa dilakukan dengan meminta konseli mengimajinasikan seseorang melakukan tingkah laku yang menjadi target seperti yang dilakukan dalam 'modeling terselubung'.

Tahap-tahap *social modeling* dilakukan dengan cara berikut:

1. Meminta konseli untuk memperhatikan apa yang harus ia pelajari sebelum model didemonstrasikan.
2. Memilih model yang serupa dengan konseli dan memilih siapa yang bisa mendemonstrasikan tingkah laku yang menjadi tujuan dalam bentuk tiruan.
3. Menyajikan demonstrasi model tersebut dalam urutan skenario yang memperkecil stress bagi konseli. Konseli bisa terlibat dalam demonstrasi perilaku ini.
4. Meminta konseli menyimpulkan apa yang ia lihat setelah demonstrasi tersebut.
5. Adegan yang dilakukan bisa jadi lebih dari satu. Sesudah model ditampilkan, konseli dapat diminta untuk meniru memperagakan tingkah laku model itu yang paling baik konselor dapat menekankan bagian-bagian mana dari perbuatan tersebut yang penting, dan kemudian mengulang tingkah laku yang diharapkan untuk dilakukan selanjutnya. Konseli didorong untuk melakukan kembali tingkah laku tersebut. Dalam hal ini konselor memberikan balikan dengan segera dalam bentuk komentar atau saran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

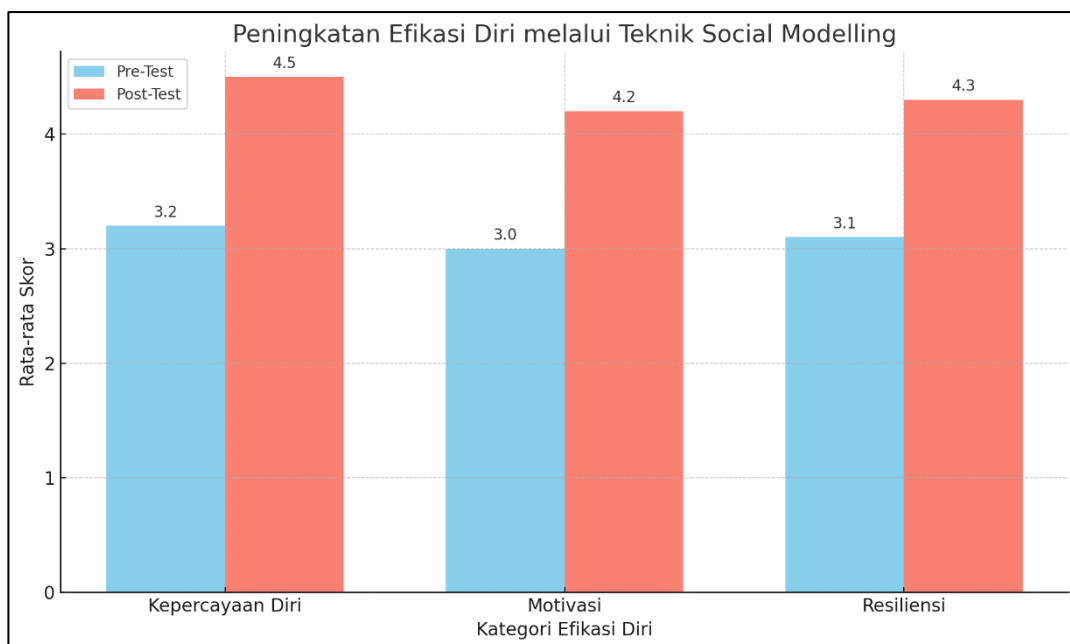
Efikasi diri merujuk pada keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk mencapai tujuan. Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *social modelling*, peningkatan efikasi diri dapat diamati. Teknik ini memberikan kesempatan kepada individu untuk belajar dan mengembangkan keterampilan melalui pengamatan, peniruan, dan modeling tingkah laku orang lain.

1. Skor Efikasi Diri: Rata-rata skor efikasi diri dari kelompok peserta sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan.
2. Kategori Pengukuran: Jika memungkinkan, gunakan beberapa kategori yang diukur dalam efikasi diri, seperti:
 - a. Kepercayaan Diri dalam Menyelesaikan Tugas.
 - b. Motivasi dalam Menghadapi Tantangan.
 - c. Resiliensi terhadap Kegagalan.

Tabel 1. Hasil Peningkatan Efikasi Diri Dalam Belajar

Kategori	Rata-rata Pre-Test	Rata-rata Post-Test
Kepercayaan Diri	3.2	4.5
Motivasi	3.0	4.2
Resiliensi	3.1	4.3
Rata-rata Efikasi Diri	3.1	4.3

Selanjutnya berdasarkan tabel 1 paparan data dijabarkan sebagaimana pada gambar 1.



Gambar 1. Grafik Peningkatan Efikasi Diri Dalam Belajar Pada Santri

Grafik di atas menampilkan perbandingan rata-rata skor efikasi diri pada tiga kategori utama (Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Resiliensi) sebelum dan sesudah peserta mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik *Social Modelling*.

1. Kepercayaan Diri: Skor rata-rata awal (*pre-test*) adalah 3.2, yang meningkat menjadi 4.5 setelah intervensi (*post-test*), menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kepercayaan diri peserta setelah mengikuti bimbingan.
2. Motivasi: Skor rata-rata motivasi peserta sebelum bimbingan adalah 3.0, dan meningkat menjadi 4.2 setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *social modelling* berhasil meningkatkan motivasi peserta dalam menghadapi tantangan.
3. Resiliensi: Pada kategori resiliensi, skor awal adalah 3.1 dan meningkat menjadi 4.3 setelah mengikuti bimbingan. Ini menunjukkan peningkatan ketangguhan mental dan kemampuan peserta untuk mengatasi hambatan.

Grafik ini menunjukkan bahwa setiap kategori mengalami peningkatan signifikan dalam skor rata-rata efikasi diri setelah intervensi dengan teknik *social modelling*, yang menegaskan efektivitas pendekatan ini dalam meningkatkan efikasi diri peserta. Hasil tersebut dianalisis sebagai berikut;

1. Pertama, peningkatan efikasi diri dapat dilihat dari peningkatan keyakinan diri individu. Melalui observasi dan interaksi dalam kelompok, individu dapat melihat bagaimana orang lain menghadapi dan menyelesaikan masalah, yang pada gilirannya dapat membantu mereka membangun keyakinan dalam kemampuan mereka sendiri untuk mengatasi tantangan.
2. Kedua, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *social modelling* membantu individu memperoleh keterampilan baru dan meningkatkan yang sudah ada. Dengan melihat orang lain melakukan suatu tugas atau aktivitas, individu dapat belajar dan meniru, sehingga mereka dapat mengembangkan dan mengasah keterampilan mereka sendiri.
3. Ketiga, teknik *social modelling* juga dapat meningkatkan motivasi dan persistensi individu. Melihat orang lain berhasil dalam suatu tugas atau mencapai tujuan dapat memberikan motivasi bagi individu untuk mencoba dan berusaha, yang pada akhirnya dapat meningkatkan efikasi diri.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *social modelling* dapat secara efektif meningkatkan efikasi diri. Hal ini menunjukkan pentingnya implementasi teknik ini dalam konteks pendidikan dan pengembangan individu.

Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu dalam kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu. Menurut Bandura (1997), efikasi diri adalah inti dari proses motivasi diri, kognitif, afektif, dan pilihan. Dalam konteks ini, santri adalah siswa di pondok pesantren, sebuah institusi pendidikan Islam tradisional di Indonesia. Efikasi diri santri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman belajar mereka, lingkungan sosial, dan dukungan dari guru dan teman sebaya.

Pengalaman belajar santri di pondok pesantren sering kali sangat berbeda dari pengalaman belajar di sekolah umum. Mereka biasanya tinggal di asrama dan menjalani kehidupan yang sangat disiplin, dengan jadwal harian yang ketat termasuk waktu untuk belajar, beribadah, dan melakukan aktivitas lainnya. Pengalaman ini dapat meningkatkan efikasi diri mereka dengan memberi mereka rasa tanggung jawab dan kemandirian. Di sisi lain, tekanan dan stres yang mungkin mereka alami juga dapat menurunkan efikasi diri mereka.

Lingkungan sosial di pondok pesantren juga dapat mempengaruhi efikasi diri santri. Interaksi dengan teman sebaya dan guru dapat memberikan umpan balik positif atau negatif yang dapat mempengaruhi keyakinan santri dalam kemampuan mereka. Dukungan sosial dari teman sebaya dan guru juga dapat membantu mereka mengatasi tantangan dan hambatan yang mungkin mereka hadapi, sehingga meningkatkan efikasi diri mereka.

Selain itu, pembelajaran dalam konteks religius juga dapat mempengaruhi efikasi diri santri. Prinsip-prinsip dan nilai-nilai yang diajarkan dalam pendidikan Islam, seperti kejujuran, kerendahan hati, dan kerja keras, dapat membantu santri mengembangkan rasa percaya diri dan keyakinan dalam kemampuan mereka. Namun, penting untuk diingat bahwa efikasi diri adalah konstruksi psikologis yang kompleks dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya, termasuk karakteristik individu, seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat kecerdasan. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami secara mendalam bagaimana efikasi diri santri dapat ditingkatkan dan bagaimana hal itu dapat mempengaruhi hasil belajar dan kesejahteraan mereka.

Efikasi diri atau *self-efficacy* merupakan salah satu konsep penting dalam psikologi yang dikembangkan oleh Albert Bandura dalam teori belajar sosialnya. Efikasi diri merujuk pada kepercayaan individu terhadap kemampuannya sendiri untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan. Dengan kata lain, efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa ia mampu melakukan apa yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Dalam konteks pendidikan, penelitian telah menunjukkan hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan kesuksesan akademik. Efikasi diri berkontribusi terhadap motivasi belajar dan prestasi akademik siswa. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi lebih cenderung untuk tetap termotivasi dan bertahan dalam menghadapi tantangan akademik, dibandingkan dengan siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah.

Suatu cara penting wahana individu belajar merespon pada situasi adalah dengan mengamati orang-orang lain. Tingkah laku motor kompleks, pola verbal rumit, dan ketrampilan sosial yang halus, juga berbagai reaksi emosional, terhadap stimuli sosial lainnya, dapat dipelajari melalui pengamatan (observasi) (Bandura, 1969, Bourdon, 1970). Sebagian belajar ini bersifat sengaja, tapi umumnya berlangsung insidental, tak sengaja.

Sehingga, 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 obyek-obyek atau situasi-situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat-akibat yang menakutkan dengan tindakan yang dilakukannya. Pengendalian diri juga bisa dipelajari melalui pengamatan atas model yang dikenai hukuman. Status dan kehormatan model amat berarti dan orang-orang pada umumnya dipengaruhi oleh tingkah laku model-model yang menempati status tinggi dan terhormat di mata mereka sebagai pengamat.

Dua macam dampak modeling terhadap tingkah laku lama. Pertama tingkah laku model yang diterima secara sosial memperkuat respon yang sudah dimiliki. Kedua, tingkah laku model yang tidak diterima secara sosial dapat memperkuat atau

memperlemah tingkah laku yang tidak diterima itu. Bila diberi suatu hadiah maka orang akan cenderung meniru tingkah laku itu, bila dihukum maka respon tingkah laku akan melemah.

Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu dalam kemampuannya untuk mencapai tujuan atau berhasil dalam tugas tertentu. Dalam konteks belajar, efikasi diri berfungsi sebagai penentu utama dalam kinerja akademik siswa. Jika siswa merasa yakin dalam kemampuan mereka untuk belajar dan menguasai materi, mereka akan lebih termotivasi untuk berusaha dan berperilaku dalam cara yang mendukung pembelajaran mereka.

Bimbingan kelompok adalah salah satu cara untuk meningkatkan efikasi diri siswa. Melalui bimbingan kelompok, siswa dapat belajar dari pengalaman dan keberhasilan rekan-rekan mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan keyakinan mereka dalam kemampuan mereka sendiri. Ini adalah prinsip dasar dari teknik *social modelling*. *Social modelling*, atau model sosial, adalah proses di mana individu belajar atau mengubah perilaku mereka dengan mengamati orang lain. Dalam konteks pendidikan, ini dapat melibatkan siswa yang meniru strategi belajar yang efektif yang digunakan oleh rekan-rekan mereka, atau dengan melihat bagaimana rekan-rekan mereka mengatasi kesulitan dan tantangan dalam belajar.

Bimbingan kelompok dengan teknik *social modelling* biasanya melibatkan beberapa tahap. Pertama, siswa diperkenalkan kepada model atau rekan yang telah berhasil dalam tugas atau materi yang sedang dipelajari. Model ini lalu memamerkan strategi atau teknik yang mereka gunakan untuk mencapai keberhasilan mereka. Siswa kemudian didorong untuk meniru atau menerapkan strategi atau teknik ini dalam belajar mereka sendiri.

Dalam jangka panjang, penggunaan teknik *social modelling* dalam bimbingan kelompok dapat membantu siswa mengembangkan rasa percaya diri dan otonomi dalam belajar. Siswa belajar bahwa mereka juga mampu mencapai keberhasilan akademik, dan bahwa mereka memiliki alat dan sumber daya yang diperlukan untuk melakukannya. Ini, pada gilirannya, dapat meningkatkan motivasi mereka untuk belajar dan meningkatkan kinerja akademik mereka.

Namun, penting untuk dicatat bahwa efektivitas teknik *social modelling* dalam meningkatkan efikasi diri sangat bergantung pada pilihan model. Model harus relevan dan dapat dipercaya oleh siswa, dan demonstrasi keterampilan atau strategi harus jelas dan mudah dipahami. Secara keseluruhan, bimbingan kelompok dengan teknik *social modelling* adalah pendekatan yang efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar. Namun, seperti semua strategi pendidikan, penting untuk menerapkannya dengan tepat dan dengan mempertimbangkan kebutuhan dan karakteristik unik dari setiap siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Melalui bimbingan kelompok dengan teknik *social modelling*, siswa dapat meningkatkan efikasi diri mereka dalam belajar. Mereka tidak hanya mendapatkan pengetahuan dan keterampilan baru, tetapi juga belajar untuk percaya diri dalam kemampuan mereka sendiri. Selain itu, bimbingan kelompok juga dapat membantu siswa untuk lebih memahami materi, karena mereka dapat belajar dari pengalaman dan

penjelasan anggota kelompok lain. Jadi, bimbingan kelompok dengan teknik *social modelling* dapat menjadi metode efektif untuk meningkatkan efikasi diri dalam belajar. Mengintegrasikan Teknik *Social Modelling* dalam Kurikulum: Teknik *social modelling* telah terbukti meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar. Oleh karena itu, disarankan untuk mengintegrasikan teknik ini dalam kurikulum pendidikan. Ini dapat dilakukan dengan menyertakan aktivitas kelompok yang melibatkan peran model sosial dalam pembelajaran sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Muria Kudus yang telah memberi dukungan **financial** terhadap pelaksanaan kegiatan ini melalui skema Pengabdian kepada masyarakat Skema IPTEKS bagi Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfisyah, D. (2020). Pengaruh self-efficacy terhadap hasil belajar di Pondok Pesantren. *Jurnal Pendidikan Islam*, 11(2), 55-62.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling (9th ed.)*. Cengage Learning.
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (2013). *Social cognition: From brains to culture (2nd ed.)*. Sage Publications.
- Fithriana, S. (2019). Pengaruh teknik modeling terhadap peningkatan motivasi dan efikasi diri siswa. *Jurnal Konseling Nusantara*, 3(1), 27-34.
- Hidayat, D. (2019). Peran bimbingan kelompok dalam pengembangan efikasi diri siswa. *Jurnal Konseling dan Pengembangan*, 2(4), 112-121.
- Komariah, A., & Widiastuti, M. (2019). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan efikasi diri akademik siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 2(3), 123-135.
- Marliani, I. N. (2017). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan efikasi diri akademik (Disertasi, Universitas Negeri Jakarta).
- Margareta, S., & Pramudhani, A. (2018). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan efikasi diri siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(2), 67-75.
- Mulyadi, M. (2020). Pengaruh social modelling terhadap pencapaian akademik. *Jurnal Pendidikan Islam*, 15(1), 87-96.
- Nugraha, R. A. (2020). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik social modelling terhadap efikasi diri dalam belajar santri Pondok Pesantren Nahsrul Ummah (Tesis, Universitas Pendidikan Indonesia). Repositori Universitas Pendidikan Indonesia.

- Prayitno, A. (2021). Teknik social modelling dalam meningkatkan motivasi belajar santri. *Jurnal Pendidikan Islam*, 13(3), 189-200.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2018). *Organizational behavior (18th ed.)*. Pearson.
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2001). The development of academic self-efficacy. In A. Wigfield & J. S. Eccles (Eds.), *Development of achievement motivation* (pp. 15-31). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012750053-9/50003-6>
- Santrock, J. W. (2020). *Educational psychology (6th ed.)*. McGraw-Hill.
- Suryani, R., & Maulana, H. (2020). Pengaruh teknik modeling terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 9(1), 43-50.
- Supriyanto, H. (2020). Efikasi diri dalam menghadapi ujian: Studi kasus di Pondok Pesantren Nahsrul Ummah. *Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(2), 98-106.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Santoso, B., & Latifah, M. (2020). Efektivitas bimbingan kelompok dalam peningkatan efikasi diri santri. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 47-55.
- Sulastri, I., & Nugroho, T. (2018). Peran dukungan kelompok terhadap peningkatan efikasi diri. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(3), 143-151.
- Wahyuni, S., & Maulana, A. (2019, November). Efikasi diri santri dalam menghadapi ujian sekolah melalui bimbingan kelompok. Makalah dipresentasikan pada Seminar Nasional Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia.
- Yusuf, S. (2019). *Psikologi perkembangan anak dan remaja (5th ed.)*. Rosda Karya.
- Yayasan Nahsrul Ummah. (2021). Profil Pondok Pesantren Nahsrul Ummah. Diakses dari <https://nahsrulummah.or.id/profil-pesantren>