

Teknik *Modelling*: Sebuah Alternatif dalam Peningkatan *Self Efficacy* Akademik

Ade Herdian¹, Frischa Meivilona Yendi²

¹²Universitas Negeri Padang

*) Correspondence author, e-mail: adeherdian60@gmail.com

Abstract: Academic self efficacy is a person's belief in his ability to meet academic demands well. Factors that can affect academic self efficacy can be in the form of mastering experiences, experiences of others, social persuasion, and physical and emotional conditions. Low academic self efficacy in students will have a negative impact in the learning process. Therefore we need a way to improve academic self efficacy. One way to improve students' academic self-efficacy is to use modeling techniques in counseling services. This paper will explain modeling techniques as an alternative in improving academic self efficacy. Hopefully this script can be used as a reference.

Keywords: Academic Self Efficacy, Modelling Technique

Article History: Received on 08/09/2019; Revised on 08/09/2019; Accepted on 15/11/2019; Published Online: 17/11/2019.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

PENDAHULUAN

Setiap manusia memerlukan pendidikan untuk membuat hidupnya menjadi lebih sejahtera. Untuk mendapatkan pendidikan, seseorang dapat mengikuti pendidikan formal. Pendidikan formal dapat ditempuh seseorang dengan mengikuti pendidikan mulai dari jenjang pendidikan anak usia dini sampai pendidikan tinggi.

Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses belajar yang dapat membuat peserta didik mengembangkan potensinya. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal adalah sarana untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan Undang-undang tersebut.

Sudjana (2004) menjelaskan bahwa belajar merupakan suatu proses yang hasilnya ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Perubahan-perubahan tersebut dapat berupa sikap, tingkah laku, keterampilan, dan kecakapan. Selanjutnya Sukmadinata (2011) juga menjelaskan bahwa tujuan belajar mengarah pada peningkatan penguasaan pengetahuan, kemampuan, keterampilan, pengembangan sikap, dan nilai-nilai yang bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan potensi diri peserta didik.

Peserta didik di sekolah selain menerima pengetahuan dan wawasan yang diberikan oleh guru, juga dituntut untuk memenuhi ketentuan-ketentuan dalam proses pembelajaran. Ketentuan-ketentuan dalam proses pembelajaran tersebut misalnya,

peserta didik diwajibkan mengerjakan tugas, menanggapi materi pelajaran yang sedang dibahas, dan dapat mengerjakan ujian dengan baik.

Untuk memenuhi tuntutan-tuntutan dalam proses pembelajaran, peserta didik dapat mengalami masalah. Salah satu masalah yang dapat menghambat peserta didik dalam memenuhi tuntutan dalam pembelajaran adalah rendahnya keyakinan peserta didik terhadap kemampuannya untuk bisa memenuhi tuntutan-tuntutan dalam pembelajaran. Keyakinan terhadap kemampuan dalam memenuhi tuntutan dalam pembelajaran itu disebut dengan *self efficacy* akademik.

Masalah rendahnya *self efficacy* akademik pada peserta didik dapat dilihat pada penelitian sebelumnya yang dilakukan Hardianto, Erlamsyah, & Nurfahanah (2016) yang menemukan rendahnya keyakinan diri peserta didik terhadap kemampuannya untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah, sehingga menimbulkan perilaku mencontek. Selanjutnya masalah rendahnya *self efficacy* akademik juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Johanda, Karneli, & Ardi (2019) yang menemukan rendahnya keyakinan diri siswa terhadap kemampuannya dalam mengerjakan tugas sekolah.

Rendahnya keyakinan diri peserta didik terhadap kemampuannya dalam memenuhi tuntutan dalam pembelajaran tentu akan berdampak pada hal-hal negatif, seperti timbul perilaku mencontek, turunnya motivasi belajar, stress, rendahnya hasil belajar dan lain-lain. Oleh karena itu peran guru Bimbingan dan Konseling di sekolah sangat penting dalam meningkatkan *self efficacy* akademik peserta didik. Salah satu cara yang dapat dilakukan guru Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan *self efficacy* akademik peserta didik adalah dengan penggunaan teknik *modelling* dalam layanan konseling.

***Self Efficacy* Akademik**

Kılıçoğlu (2018) menjelaskan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang dalam melakukan sesuatu dan mencapai tujuan. Lebih lanjut Aktaş & Can (2019) juga menjelaskan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang dalam melakukan tugas-tugas tertentu. Jadi dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan sesuatu atau mencapai suatu tujuan.

Menurut Bandura (1997) *self efficacy* juga berkaitan dengan bidang yang lebih khusus. Salah satu bidang tersebut adalah bidang akademik. *Self efficacy* dalam bidang akademik disebut dengan *self efficacy* akademik. Baron & Byrne (2004) menjelaskan bahwa *self efficacy* akademik berkaitan dengan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya melakukan tugas-tugas akademik, mengatur kegiatan belajar mandiri, dan hidup dengan harapan akademik sendiri dan orang lain. Lidya & Darmayanti (2015) juga menjelaskan bahwa *self efficacy* akademik adalah keyakinan yang dimiliki seseorang dalam mengerjakan tugas-tugas akademik untuk membentuk perilaku yang relevan.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* akademik adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk memenuhi tuntutan akademik dengan baik.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy* Akademik

Menurut Bandura (1997) ada empat faktor yang mempengaruhi *self efficacy* akademik, yaitu:

1. Pengalaman menguasai sesuatu
Seseorang yang telah memiliki pengalaman berhasil menguasai materi pelajaran sebelumnya akan lebih yakin terhadap kemampuan dirinya untuk bisa menguasai materi pelajaran selanjutnya. Begitupun sebaliknya, orang yang gagal menguasai materi pelajaran sebelumnya akan kurang yakin terhadap kemampuannya untuk menguasai materi pelajaran berikutnya.
2. Pengalaman orang lain
Seseorang yang mengamati orang lain sukses dengan kompetensi yang sama dengannya, akan lebih yakin terhadap kemampuannya untuk sukses juga
3. Persuasi sosial
Persuasi sosial dapat meyakinkan seseorang untuk berusaha dalam suatu kegiatan dan apabila kegiatan itu sukses, maka pencapaian dan penghargaan verbal akan meningkatkan *self efficacy* seseorang.
4. Kondisi fisik dan emosional
Kondisi fisik dan emosional juga mempengaruhi *self efficacy* seseorang. Misalnya jika seseorang dalam kondisi sakit akan kurang keyakinan terhadap kemampuannya untuk memenuhi tuntutan akademik. Begitu juga dengan seseorang yang sedang sedih, juga akan kurang keyakinan terhadap kemampuannya dalam memenuhi tuntutan akademik.

Aspek-aspek *Self Efficacy* Akademik

Menurut Bandura (1997) ada tiga aspek *self efficacy* akademik, yaitu:

1. Keyakinan melakukan tugas pada berbagai tingkat kesulitan (*level*)
Seseorang yang memiliki keyakinan dapat mengerjakan tugas pada berbagai tingkat kesulitan akan mengetahui sejauh mana ia merasa mampu untuk melakukan tugas pada derajat sederhana, agak sulit, sampai sangat sulit sesuai dengan batas kemampuannya untuk memenuhi tuntutan sesuai tingkatan.
2. Kuatnya keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki (*strength*)
Seseorang yang kuat keyakinannya terhadap kemampuan yang dimiliki berkaitan dengan harapan orang tersebut terhadap kemampuannya. Harapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman yang tidak mendukung.
3. Keyakinan melakukan tugas pada situasi yang bervariasi (*generality*)
Aspek ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang diyakini seseorang sesuai dengan kemampuannya. Seseorang dapat merasa yakin terhadap kemampuannya akan dapat melakukan aktifitas pada situasi yang bervariasi.

Teknik *Modelling*

Konseling adalah upaya atau bantuan yang diberikan konselor kepada klien, dengan tujuan agar masalah klien dapat terentaskan dan klien dapat mencapai kehidupan efektif sehari-hari (Prayitno & Amti, 2004). Dalam layanan konseling terdapat berbagai teknik yang dapat digunakan untuk membantu klien dalam mengentaskan permasalahannya. Salah satu teknik tersebut adalah teknik *modelling*.

Modelling berasal dari bahasa Inggris yang berarti mencontoh, meniru, memperagakan, atau meneladani. Fildza & Albar (2011) menjelaskan bahwa teknik *modelling* adalah bagian dari terapi behavior, yang mana teknik behavior berfokus pada perilaku yang terlihat dari lingkungan luar yang menstimulasinya. Enford (2015) juga menjelaskan bahwa teori behavior adalah teori belajar dengan mencontoh (*observasional learning*). Behavior memandang manusia sangat mekanistik. Konsep mekanistik ini menjelaskan bahwa manusia akan melakukan sesuatu jika ada stimulus dari luar dirinya.

Lubis (2011) menjelaskan bahwa melalui teknik *modelling* dalam konseling, klien dapat mengamati model sebagai contoh untuk ditiru perilakunya. Hal yang sama juga disampaikan Zamroni (2016) bahwa teknik *modelling* dalam konseling adalah teknik dengan memberikan contoh yang bersumber dari luar diri klien untuk dijadikan pedoman. Bisri, Purwanto, & Japar, (2018) juga menjelaskan bahwa teknik *modelling* dalam konseling adalah teknik yang dapat memberikan intervensi langsung kepada klien dengan membawa contoh dari luar diri klien untuk dijadikan pedoman oleh klien.

Menurut Pambudi, Mulawarman, & Japar (2019) dalam proses konseling dengan menggunakan teknik *modelling* ada beberapa langkah yang dapat dilakukan, yaitu: (1) meminta klien untuk memperhatikan apa yang harus dipelajari, (2) memilih model yang serupa dengan klien dan memilih siapa yang dapat mendemonstrasikan perilaku model, serta mendemonstrasikannya kepada klien (3) meminta klien untuk menyimpulkan apa yang dilihat selama model didemonstrasikan, dan (4) klien diminta untuk menerapkan tingkah laku yang telah didemonstrasikan.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *modelling* adalah salah satu teknik dalam pelayanan konseling dengan menggunakan model atau contoh yang berasal dari luar diri klien dengan tujuan agar perilaku yang ada pada model tersebut dapat diamati klien dan dapat ditiru klien sebagai pedoman dalam berperilaku.

Penelitian yang Relevan

Salah satu cara untuk meningkatkan *self efficacy* akademik adalah melalui teknik *modelling* dalam layanan konseling. Hal ini dapat dilihat dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan Sadewi, Sugiharto, & Nusantoro (2012) yang menemukan adanya peningkatan *self efficacy* akademik peserta didik dalam pelajaran matematika setelah diberikan layanan konseling dengan teknik *modelling*. Selanjutnya dalam penelitian Masrarah (2012) juga ditemukan adanya peningkatan *self efficacy* akademik peserta didik setelah diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling*.

Diskusi dan Pembahasan

Rendahnya *self efficacy* akademik pada peserta didik banyak menimbulkan dampak negatif dalam belajar. Oleh karena itu dibutuhkan sebuah alternatif bagi guru Bimbingan dan Konseling di sekolah untuk membantu peserta didik yang memiliki *self efficacy* akademik rendah. Dalam hal ini, salah satu alternatif yang dapat digunakan guru Bimbingan dan Konseling dalam membantu peserta didik yang memiliki *self efficacy* akademik rendah adalah dengan menggunakan teknik *modelling* dalam proses konseling.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *self efficacy* akademik peserta didik adalah pengalaman orang lain. Maksudnya adalah *self efficacy* akademik seseorang akan meningkat jika mengamati orang lain dengan kompetensi yang sama dengannya

mencapai kesuksesan. Maka dari itu salah satu cara untuk meningkatkan *self efficacy* akademik tersebut adalah dengan menggunakan model seseorang yang dianggap positif perilakunya. Sehingga dapat diamati oleh peserta didik dan ditiru perilakunya tersebut. Cara itu merupakan suatu teknik dalam layanan konseling yang disebut dengan teknik *modelling*.

Teknik *modelling* adalah bagian dari teori behavior yang memandang bahwa manusia akan melakukan sesuatu jika mendapat stimulus. Hal tersebut juga berkaitan dalam proses konseling dengan menggunakan model untuk diamati klien perilaku model tersebut. Ketika klien mendapat stimulus dari pengamatan terhadap perilaku model, maka klien akan merespon dengan bentuk perilaku yang sama seperti yang dicontohkan model.

Berkaitan dengan masalah rendahnya *self efficacy* akademik pada peserta didik, maka guru Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan contoh seseorang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi pada klien. Klien dapat mengamati perilaku model, sehingga klien dapat mencontoh perilaku model yang memiliki *self efficacy* akademik tinggi tersebut.

REFERENCES

- Aktaş, B. Ç., & Can, Y. (2019). *The effect of "Whatsapp" usage on the attitudes of students toward english self-efficacy and english courses in foreign language education outside the school*. International Electronic Journal of Elementary Education. <https://doi.org/10.26822/iejee.2019349249>
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Excerciseof Control*. New York: W. H. Freeman & Company.
- Baron, R., & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Translate by Ratna Djuwita. Jakarta: Erlangga.
- Bisri, M., Purwanto, E., & Japar, M. (n.d.). *The Effectiveness of Group Counseling with Modelling Technique to Improve Self-Efficacy in Senior High School Students Decision Making of Study Continuation*. Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 7, 17–22.
- Enford, B. (2015). *40 Teknik yang Harus diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fildza, Z., & Albar, R. (2011). *Konseling Islam dengan Teknik Modelling dalam Mengatasi Pola Asuh Otoriter Orangtua*. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam, 01.
- Hardianto, G., Erlamsyah, E., & Nurfahanah, N. (2016). *Hubungan antara Self-Efficacy Akademik dengan Hasil Belajar Siswa*. Jurnal Konselor. <https://doi.org/10.24036/02014312978-0-00>.
- Johanda, M., Karneli, Y., & Ardi, Z. (2019). *Self Efficacy Siswa dalam Menyelesaikan Tugas Sekolah SMP Negeri 1 Ampek Angkek*. Jurnal Neokonseling, 00.
- Kılıçoğlu, G. (2018). *Study on The Relationship Between Social Studies Course Self-Efficacy and Motivation Levels of Secondary School Students*. Universal Journal of Educational Research. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060816>.
- Lidya, & Darmayanti. (2015). *Self Efficacy Akademik dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMA Patra Nusa*. Jurnal Diversita, 4, 1–5.
- Lubis, namora loemongga. (2011). *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. jakarta: kencana.
- Masraroh, L. (2012). *Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Modelling Untuk*

- Meningkatkan Self Efficacy Akademik Siswa*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Pambudi, aji taufiq, Mulawarman, & Japar, M. (2019). *Psychoeducational Group with Modelling Technique to Improve Career Adaptability Throught Career Decesion Self-Efficacy*. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8, 20–31.
- Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sadewi, aulia ika, Sugiharto, D., & Nusantoro, E. (2012). *Meningkatkan Self Efficacy Pelajaran Matematika Melalui Layanan Penguasaan Konten Teknik Modelling Simbolik*. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 1, 7–12.
- Sudjana, N. (2004). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. (2011). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Zamroni, E. (2016). *Counseling Model Based on Gusjigang Culture: Conceptual Framewoek of Counseling Model Based on Local Wisdoms in Kudus*. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 2, 116–125.