

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Konseling Kelompok

2.1.1 Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah siswa SMA N.1 Percut Sei Tuan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga siswa dapat mengatasi masalah. Dikutip dalam buku Prayitno dan Erman Amti bahwasanya MC Daniel mengemukakan bahwa konseling adalah rangkaian pertemuan langsung dengan individu yang ditujukan pada pemberian bantuan kepadanya untuk dapat menyesuaikan dirinya secara lebih efektif dengan dirinya sendiri dan dengan lingkungannya (Amdani, 2016:1).

Sedangkan menurut Prayitno (2015) konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli disebut (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah disebut (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling adalah suatu bantuan yang diberikan oleh konselor kepada siswa SMA N. 1 Percut Sei Tuan dalam memecahkan suatu permasalahan yang di hadapinya dengan bertukar pikiran dan cara yang sesuai dengan kemampuannya sendiri. Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa SMA N. 1 Percut Sei Tuan memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang dibahas itu adalah masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok (Erman Amti,2015:105).

Prayitno berpendapat bahwa konseling kelompok merupakan layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasana kelompok. Menurut Dewa Ketut Sukardi konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi didalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu, yang meliputi berbagai

masalah dalam segenap bidang bimbingan (bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir (Dewa, 2010:67).

Dalam buku prayitno Hasenn, Warner & Smith menegaskan lebih lanjut bahwa layanan konseling kelompok merupakan cara yang amat baik untuk menangani konflik-konflik antar pribadi dan membantu individu-individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka. Diskusi kelompok dalam bimbingan konseling Islam dilakukan dengan bermusyawarah antar klien yang memiliki permasalahan yang sama dan sama-sama ingin menemukan solusi bagi masalah yang sedang dihadapi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada siswa SMA N. 1 Percut Sei Tuan secara berkelompok dengan memanfaatkan kelompok di dalamnya untuk membantu permasalahan antar pribadi dan membantu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka.

2.1.2 Tujuan Konseling Kelompok

Seperti yang dijelaskan dalam buku panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling tujuan konseling kelompok adalah memanfaatkan siswa SMA N. 1 Percut Sei Tuan melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggung jawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan (situasi) kelompok (Amdani, 2016:50).

Winkel (2013) mengatakan dalam jurnal skripsi Septi Rahayu Purwati menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok ialah sebagai berikut:

- a. Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri
- b. Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka

- c. Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya
- d. Para konseli menjadi lebih peka terhadap orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain
- e. Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif
- f. Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain
- g. Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memperhatikan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa perihatin dalam hati orang lain. (Septi, 2013:38)

Prayitno berpendapat bahwa konseling kelompok adalah mengembangkan kepribadian siswa SMA N. 1 Percut Sei Tuan untuk mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, kepercayaan diri, kepribadian, dan mampu memecahkan masalah yang berlandaskan ilmu dan agama. Sedangkan tujuan khusus konseling kelompok, yaitu:

- a. Membahas topik yang mengandung masalah aktual, hangat, dan menarik perhatian anggota kelompok
- b. Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terarah kepada tingkah laku dalam bersosialisasi/komunikasi
- c. Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah bagi individu peserta konseling kelompok yang lain; dan Individu dapat mengatasi masalahnya dengan cepat dan tidak menimbulkan emosi.

Dari uraian menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok suatu pemberian bantuan dengan memanfaatkan dinamika kelompok oleh konselor kepada beberapa siswa yang tergabung dalam suatu kelompok untuk memecahkan masalah kelompok.

2.1.3 Kelebihan Layanan Konseling Kelompok

Kelompok Sebagai suatu sistem pemberian bantuan, konseling kelompok memiliki kelebihan, yaitu sebagai berikut:

- a. Efisiensi, dibandingkan dengan strategi bantuan yang bersifat individual, konseling kelompok lebih efisien karena dalam waktu yang sama konselor dapat memberikan layanan bantuan kepada sejumlah individu.
- b. Keragaman sumber dan sudut pandang, dalam suasana kelompok, sumber bantuan tidak hanya dari konselor dengan sudut pandang yang tersendiri, tetapi juga dari sejumlah individu atau konseli sebagai anggota kelompok dengan sudut pandang yang lebih kaya.
- c. Pengalaman kebersamaan, individu tidak akan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami permasalahan tertentu dalam kehidupannya, dia akan menjadi sadar bahwa orang lainpun mengalami permasalahan walaupun sedikit berbeda.
- d. Rasa saling memiliki, dalam suasana kelompok yang kohesif, kebutuhan untuk mencintai dan dicintai, menerima dan diterima, menghargai dan dihargai akan tumbuh dan dirasakan langsung oleh masing-masing anggota kelompok.
- e. Praktek keterampilan, individu mendapatkan tempat untuk mempraktekan tingkah laku baru, melakukan percobaan dan mendapat dukungan sosial emosional sebelum dipraktekan langsung dalam konteks kehidupan nyata diluar kelompok.
- f. Balikan, dalam setiap suasana interkasi kelompok, individu akan mendapatkan kesempatan untuk menerima dan memberikan balikan dari apa yang telah dilakukan atau diupayakannya (melakukan aktivitas yang diterima serta meninggalkan sikap dan perbuatan yang ditolak oleh orang lain).

g. Belajar menemukan makna, dalam suasana kelompok, individu tidak hanya memperhatikan dirinya sendiri, dia juga mendengar, melihat, dan merasakan bagaimana perasaan orang lain dalam menghadapi suatu permasalahan hidup. (Adhiputra, 2015: 25-26).

2.1.4 Manfaat dan Keuntungan Konseling Kelompok

Konselor sebagai pemimpin kelompok perlu memperhatikan hak dan kewajiban konseli sebagai anggota kelompoknya, yaitu sebagai berikut:

- a. Mampu memperluas populasi layanan
- b. Menghemat waktu pelaksanaan
- c. Mengajarkan individu untuk selalu komitmen pada aturan.

Sedangkan keuntungan konseling kelompok, menurut Jacobs, Harvill & Masson, adalah sebagai berikut :

- a. Perasaan membagi bersama
- b. Rasa memiliki
- c. Kesempatan untuk berpraktek dengan orang lain
- d. Kesempatan untuk menerima berbagai umpan balik
- e. Belajar seolah-olah mengalami berdasarkan kepedulian orang lain

2.1.5 Tahapan Penyelenggaraan Konseling Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan melalui tahap-tahap berikut: (Amdani,2016:50-53).

a. Tahap Awal (*Beginning Of a Group*)

Awal konseling merupakan langkah yang kritis dalam proses konseling kelompok. Fokus utama dari langkah ini adalah terbentuknya kelompok. Menurut Glading langkah tahapan awal adalah sebagai berikut:

1) Tahapan Pembentukan Kelompok Tahapan pembentukan kelompok merupakan tahapan yang paling kritis dalam proses konseling kelompok. Keberhasilan dalam melakukan pembentukan kelompok akan sangat menentukan efektivitas proses konseling.

2) Potensi Masalah Pembentukan Kelompok Pada saat proses pembentukan kelompok, meskipun telah dilakukan dengan memenuhi langkah seperti yang telah diteorikan, dalam pelaksanaan akan dijumpai beberapa masalah yang menjadi penghalang dalam proses konseling kelompok.

3) Prosedur Pembentukan Kelompok Untuk mengatasi masalah-masalah yang mungkin timbul dalam proses pembentukan, konselor hendaknya melakukan upaya merumuskan prosedur yang tepat dalam melakukan proses awal konseling. Ada beberapa hal yang yang dapat dilakukan pada saat proses konseling kelompok yaitu: (1) kerjasama; (2) kesepadanan; (3)menghentikan atau memutuskan pembicaraan; (4) lebih menjelaskan; dan (5)memperjelas maksud.

2.1.6 Tahap Transisi

Tahap transisi adalah periode kedua pasca pembentukan kelompok, merupakan tahap awal sebelum memasuki tahap kerja. Masa transisi ditandai dengan tahapan *forming* dan *norming*. Tahapan *Storming* disebut juga periode pancaroba (kacau balau) masa terjadinya konflik dalam kelompok. Dalam hal ini konselor perlu melakukan upaya-upaya untuk mengatasi masalah melalui:

1) Peningkatan Hubungan Anggota Kelompok (*Peer Relationship*) Dalam rangka meningkatkan hubungan anggota kelompok konselor perlu mengembangkan kepemimpinan dan menunjukan kekuasaan yang terbuka dan asertif.

2) Resensi Resensi didefinisikan sebagai perilaku kelompok untuk menghindari daerah yang tidak nyaman dan situasi konflik.

3) *Task Processing* (Pengelolaan Tugas) Metode yang digunakan untuk pembentukan anggota kelompok mengatasi kekacauan adalah (1) proses *leveling* (anggota di beri motivasi); (2) *penyadaran*; dan (3) *feedback* (umpan balik).

2.1.7 Tahapan Kerja (*The Working Stagea Group*)

Pada tahapan kerja perhatian utama adalah produktivitas kinerja. Masing-masing anggota kelompok terfokus pada peningkatan kualitas kinerja untuk mencapai tujuan individu dan kelompok.

Dalam tahapan ini fase kerja terdapat lima tahap yaitu:

- 1) Peningkatan hubungan anggota kelompok (*peer relationship*)
- 2) Pengelolaan tugas selama bekerja (*task proceccing during the working stage*)
- 3) Kerja sama tim
- 4) Membangun tim selama tahap kerja (*team work and team building during theworking stage*)
- 5) Membangun strategi untuk membantu kelompok dalam tahap kerja (*strategi for assisting groupsinte working stage*) dan

2.1.8 Tahap Terminasi

Tahap terminasi dalam konseling kelompok dibagi menjadi tujuh bagian, yaitu:

- 1) Mempersiapkan Pemutusan/Pengakhiran (*Preparing For Termination*)
Pemimpin kelompok harus memiliki perencanaan aktivitas kelompok yang baik, berapa pertemuan kelompok, kapan aktivitas akan berakhir, media apa saja yang diperlukan, tempat pelaksanaan dan pihak lain yang terlibat dalam aktivitas kelompok.
- 2) Efek terminasi/pengakhiran (*Effect of Termination on Invidual*)
Perilaku anggota kelompok diakhir konseling menunjukkan hal-hal yang terpikir dan terasa sebagai hasil dari pengalamannya di dalam kelompok.
- 3) *Termination of Group* (terminasi kelompok) Ada enam cara untuk mengakhiri proses konseling kelompok, yaitu:
 - a) *Member Summarization* (catatan atau ringkasan anggota)

- b) *Leader Sumarization* (catatan atau ringkasan PK)
- c) *Rounds* (putaran)
- d) *Dyads* (komunikasi diad, maksudnya komunikasi saling bergantian);
- e) *Writen Reacion* (reaksi tertulis)
- f) *Homework* (pekerjaan rumah).

2.1.9 Komponen-Komponen Konseling Kelompok

a. Pimpinan Layanan Konseling Kelompok

Pemimpin kelompok merupakan komponen yang penting dalam kegiatan konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelompok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsi pemimpin kelompok.

Adapun peranan pemimpin konseling kelompok menurut Prayitno adalah sebagai berikut:

1. Pemimpin konseling kelompok dapat memberi bantuan pengarahan, ataupun campur tangan terhadap kegiatan konseling kelompok
2. Pemimpin konseling kelompok memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam konseling kelompok itu baik perasaan anggota tertentu atau keseluruhan anggota
3. Jika anggota itu kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin konseling kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan
4. Pemimpin konseling kelompok juga memberikan tanggapan (umpan balik) tentang hal yang terjadi dalam konseling kelompok baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan konseling kelompok.

2.1.10 Anggota Layanan Konseling Kelompok

Keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok, dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota yang tidak mungkin ada sebuah kelompok. Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah antara 4-10 orang. Kegiatan atau kehidupan konseling kelompok itu sebagian besar dirasakan atas peranan anggotanya. Adapun peranan anggota konseling kelompok menurut Prayitno antara lain :

1. Membantu terbinaanya suasana keakraban dalam hubungan antara anggota konseling kelompok
2. Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri kegiatan konseling kelompok
3. Berusaha yang dilakukan itu membantu tercapainya tujuan bersama
4. Membantu tersusunnya aturan konseling kelompok dan berusaha memenuhinya dengan baik; dan
5. Benar-benar berusaha secara efektif ikut serta dalam seluruh kegiatan konseling kelompok.

Dengan adanya hal tersebut maka tanggung jawab anggota dalam kegiatan proses layanan konseling kelompok dapat meliputi:

1. Menghindari pertemuan secara teratur, menepati waktu, mengambil resiko akibat dari proses kelompok
2. Bersedia berbicara mengenai diri sendiri, memberikan balikan kepada anggota konseling kelompok lain dan memelihara kerahasiaan.

2.1.11 Dinamika layanan konseling kelompok

Dinamika layanan konseling kelompok adalah suasana konseling kelompok yang hidup, ditandai oleh semangat bekerja sama antar anggota konseling kelompok untuk mencapai tujuan konseling kelompok. Dalam suasana seperti ini anggota konseling kelompok menampilkan dan membuka diri serta member sumbangan bagi suksesnya kegiatan konseling kelompok.

Prayitno mengemukakan secara khusus dinamika layanan konseling kelompok dapat dimanfaatkan untuk pemecahan masalah pribadi para anggota konseling kelompok yaitu apabila interaksi dalam konseling kelompok itu difokuskan pada pemecahan masalah pribadi yang dimaksudkan. Melalui dinamika layanan konseling kelompok yang berkembang masing-masing anggota konseling kelompok akan menyumbang baik langsung maupun tidak langsung proses pemecahan masalah pribadi tersebut (Prayitno,1995:21).

2.1.12 Asas-Asas Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok terdapat sejumlah asas-asas yang harus diperhatikan, asas tersebut diantaranya sebagai berikut:

a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan merupakan peranan penting dalam melaksanakan konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi atau rahasia, sehingga anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua pembicaraan dan tindakan apapun yang ada dalam kegiatan konseling kelompok.

b. Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan dalam konseling kelompok

sangat diperlukan, karena apabila antar anggota kelompok tidak terbuka maka akan sulit memahami permasalahan yang ada serta muncul keraguan dan kekhawatiran.

c. Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan dalam kegiatan konseling kelompok berlangsung atas dasar sukarela baik dalam kehadiran, penyampaian pendapat, serta tanggapan dari anggota kelompok bersifat suka dan rela tanpa ragu-ragu ataupun terpaksa.

d. Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus mampu menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus memperhatikan terlebih dahulu dalam hal ini pelayanan konseling kelompok sesuai dengan norma yang berlaku.

e. Asas Kegiatan

Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti apabila anggota kelompok tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan konseling.

f. Asas kekinian

Masalah yang dibahas dalam konseling kelompok hendaknya masalah yang bersifat sekarang atau masalah yang saat ini sedang dialami yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah lampau atau masalah yang mungkin dialami dimasa akan datang (Hartono,2012:39-43).

Berdasarkan pendapat di atas asas-asas dalam layanan konseling kelompok adalah asas kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, kenormatifan, kegiatan, dan kekinian. Asas kerahasiaan adalah segala sesuatu yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok. Asas keterbukaan adalah mereka secara aktif mau terbuka menampilkan diri tanpa ada rasa takut. Asas kesukarelaan dimulai sejak awal pembentukan kelompok agar anggota kelompok sukarela mengikuti kegiatan kelompok. Asas kenormatifan adalah anggota kelompok harus memiliki aturan atau norma yang harus ditaati pada saat kegiatan konseling kelompok. Asas kegiatan adalah kegiatan harus terus berjalan hingga mencapai tujuan yang diinginkan. Dan asas kekinian adalah masalah yang dibahas hendaknya masalah yang dialami sekarang.

2.1.13 Keterampilan dan Sikap yang Harus Dimiliki Pemimpin Kelompok

Konselor konseling kelompok harus menguasai dan mengembangkan kemampuan (keterampilan) dan sikap yang memadai terselenggaranya konseling kelompok secara efektif. Keterampilan dan sikap yang harus dimiliki konselor konseling kelompok yaitu:

- a. Kehendak dan usaha untuk mengenal dan mempelajari dinamika kelompok, fungsi-fungsi pemimpin kelompok dan hubungan antar individu dalam kelompok;
- b. Kesiapan menerima orang lain tanpa syarat
- c. Kehendak untuk dapat didekati dan membantu tumbuhnya interaksi antara anggota kelompok
- d. Kesiapan menerima berbagai pandangan dan sikap yang berbeda
- e. Pemusatan perhatian terhadap suasana, perasaan dan sikap seluruh anggota dan pemimpin itu sendiri

Keyakinan akan manfaat proses dinamika sebagai wahana untuk membantu para anggota kelompok; dan Rasa humor, rasa bahagia, dan rasa puas, baik yang dialami oleh pemimpin kelompok maupun oleh para anggotanya. Dari uraian diatas disimpulkan bahwa konselor konseling kelompok harus memiliki keterampilan dalam melakukan layanan konseling kelompok agar kegiatan konseling tercipta dengan baik dan berjalan dengan efektif (Hartono Soemarji, 2012:39-43).

2.1.14 Teknik Modeling Simbolik

Pengertian Teknik Modeling Simbolik

Menurut Cervon & Pervin teknik modeling simbolik merupakan cara penyajian melalui pemberian contoh yang positif/model seperti film dan gambar. Sedangkan menurut Komalasari teknik modeling simbolik merupakan model pembelajaran yang disajikan dengan penokohan yang dilihat melalui film/gambar/cerita. Teknik modeling simbolik adalah model pembelajaran yang menjajikan berupa model/tokoh positif seperti film, video, gambar, maupun cerita yang akan di tiru oleh konseli yang mengalami permasalahan. Model simbolik mengajarkan pada tingkah laku konseli, dan mempengaruhi sikap dan nilai yang mengajarkan keterampilan sosial melalui simbol, video, ataupun gambar tersebut.

Berdasarkan keuntungan menggunakan teknik modeling simbolik tersebut, maka teknik ini diasumsikan sesuai digunakan untuk meningkatkan perilaku prososial siswa SMA N.1 Percut Sei Tuan. Modeling adalah suatu strategi dalam

bimbingan yang menggunakan proses belajar melalui pengamatan terhadap model dan perubahan perilaku yang terjadi karena peniruan dalam menggunakan teknik modeling simbolik kaitannya dengan *self efficacy* yakni siswa dapat meniru perilaku yang diharapkan dengan mencontoh atau mengamati model yang sudah disediakan, dengan begitu siswa akan memilik kesadaran dan akan tumbuh motivasi untuk dapat meningkatkan keyakinan diri kearah yang lebih positif.

2.1.15 Manfaat Teknik Modeling Simbolik

Menurut Sofyian Wilis (Febrianti dkk, 2022) manfaat teknik modeling simbolik adalah:

- 1) Agar memperoleh keterampilan-keterampilan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.
- 2) Memberikana pengalaman belajar yang dicontoh oleh konseli.
- 3) Menghapus hasil belajar yang tidak adaptif.
- 4) Memperoleh tingkah laku yang lebih efektif.

Sementara itu, menurut Yulia (2019) manfaat teknik modeling simbolik adalah:

- 1) Agar memperoleh keterampilan-keterampilan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya
- 2) Memberikan pengalaman belajar yang dicontoh oleh konseli
- 3) Menghapus hasil belajar yang tidak adaptif
- 4) Memperoleh tingkah laku yang lebih efektif
- 5) Mengatasi gangguan-gangguan keterampilan sosial, gangguan reaksi emosional dan pengendalian diri

Manfaat teknik modeling simbolik adalah dapat memberikan pengalaman belajar secara optimal dan meningkatkan *self efficacy* siswa. Pengalaman belajar yang dapat di contoh adalah dari model simbolik tentang meningkatnya *self efficacy* siswa SMA N. 1 Percut Sei Tuan serta dapat bermanfaat untuk mebentuk

dan mengubah perilaku negatif menjadi positif. Dalam hal ini dapat membentuk keyakinan diri siswa dalam proses belajar yang sesuai dengan model simbolis.

2.1.16 Langkah-langkah Teknik Modeling Simbolik

Langkah-langkah teknik modeling simbolik menurut Corey (Febrianti & Nawantara, 2022) terbagi menjadi lima langkah sebagai berikut:

1) Rasional

Pada tahap rasional, konselor memberikan penjelasan atau uraian singkat tentang tujuan, prosedur, dan komponen-komponen strategi yang akan digunakan dalam proses memberikan layanan bimbingan.

2) Memberi contoh

Pada tahap memberi contoh, konselor memberikan contoh kepada konseli berupa model yang di sajikan dalam bentuk video atau media lainnya, dimana perilaku model yang akan di perhatikan telah di setting untuk di tiru oleh konseli.

3) Praktek/Latihan

Pada tahap praktek/latihan, konseli akan diminta untuk mempraktekkan setelah ia memahami perilaku model yang telah disaksikan. Biasanya praktik atau latihan ini mengikuti suatu urutan yang telah disusun.

4) Pekerjaan rumah

Pada tahap pekerjaan rumah, konselor memberikan pekerjaan rumah kepada konseli yang berisi tentang enam komponen yaitu: apa yang akan di kerjakan oleh konseli, kapan perilaku itu harus dilakukan, di mana tingkah laku tersebut dilakukan, bagaimana mencatat tingkah laku tersebut, dan membawa hasil pekerjaan rumah ke pertemuan selanjutnya.

5) Evaluasi

Pada tahap ini konselor bersama dengan konseli mengevaluasi apa saja yang telah dilakukan, serta kemajuan apa saja yang dirasakan oleh klien, selama proses konseling.

2.2.17 Kelebihan dan Kelemahan Teknik Modeling Simbolik

Teknik modeling simbolik memiliki banyak kelebihan. Menurut Harimah & Thalib (2023) dengan teknik modeling simbolik siswa mendapatkan keterampilan baru, menghilangkan respon takut dan pengambilan suatu respon yang diperlihatkan oleh model dengan jalan melakukan pengamatan atau observasi. Dengan modeling dapat memfasilitasi siswa dalam mencari informasi untuk membuat keputusan yang sesuai dengan kondisi dirinya.

Pendapat yang lain dikemukakan oleh Febrianti & Nawantara (2022) bahwa kelebihan teknik modeling simbolis adalah dapat menjadikan perubahan bagi siswa SMA N. 1 Percut Sei Tuan dan siswa mampu meniru tingkah laku melalui model yang disajikan berupa video, gambar, rekaman suara, dan lain sebagainya. Dengan demikian, teknik modeling simbolik memiliki kelebihan dalam meningkatkan perubahan siswa.

Sementara kelemahan teknik modeling simbolik menurut Muhammad Dkk (2023) adalah keberhasilan modeling simbolik tergantung persepsi konseli terhadap model. Jika konseling tidak menaruh kepercayaan pada model, maka konseli akan kurang mencontoh tingkah laku model tersebut. Jika model kurang dapat memerankan tingkah laku yang diharapkan, maka tujuan tingkah laku yang didapat konseli bias jadi kurang tepat.

Berdasarkan pendapat diatas kelebihan modeling simbolik adalah lebih murah dan dapat menjangkau siswa dalam jumlah yang lebih besar, efisien, praktis, serta lebih menarik dalam pembelajaran. Dengan teknik modeling simbolik juga dapat meningkatkan perubahan perubahan siswa sesuai dengan tokoh yang disimbolkan dalam pembelajaran. Namun demikian, teknik modeling simbolik juga memiliki kelemahan yaitu keberhasilan teknik ini bergantung pada persepsi dan kemampuan konseli dalam mengadaptasi modeling simbolik.

2.2.18 Pengertian *Self efficacy*

Menurut Bandura *self efficacy* adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. *Self efficacy* berhubungan dengan keyakinan diri memiliki kemampuan melakukan tindakan

yang diharapkan. *Self efficacy* adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. *Self efficacy* berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedang *self efficacy* menggambarkan penilaian kemampuan diri (Alwisol, 2017:287).

Self efficacy merupakan konstruk yang diajukan Bandura yang berdasarkan teori sosial kognitif. Dalam teorinya, Bandura menyatakan bahwa tindakan manusia merupakan suatu hubungan yang timbal balik antara individu, lingkungan, dan perilaku (*triadic reciprocal causation*). Teori *self efficacy* merupakan komponen penting pada teori kognitif sosial yang umum, di mana dikatakan bahwa perilaku individu, lingkungan, dan faktor-faktor kognitif (misalnya, pengharapan-pengharapan terhadap hasil dan *self-efficacy*) memiliki saling keterkaitan yang tinggi. Bandura mengartikan *self-efficacy* sebagai kemampuan pertimbangan yang dimiliki seseorang untuk melaksanakan pola perilaku tertentu (Bandura, 2005: 470)

Gist (1987) dengan merujuk pendapat Bandura, Adam, Hardy dan Howells, menyebutkan bahwa *self efficacy* timbul dari perubahan bertahap pada kognitif yang kompleks, sosial, linguistik, dan/atau keahlian fisik melalui pengalaman. Individu-individu nampak mempertimbangkan, menggabungkan, dan menilai informasi berkaitan dengan kemampuan mereka kemudian memutuskan berbagai pilihan dan usaha yang sesuai (Gist,1987:472-485).

Bandura, A. (2001) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan manusia pada kemampuan mereka untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian-kejadian di lingkungannya, dan ia juga yakin kalau *self efficacy* adalah fondasi keagenan manusia (Bandura,A. 2001).

Bandura dan Wood (1989) menyatakan bahwa *self-efficacy* memiliki peran utama dalam proses pengaturan melalui motivasi individu dan pencapaian kerja yang sudah ditetapkan. Pertimbangan dalam *self-efficacy* juga menentukan bagaimana usaha yang dilakukan orang dalam melaksanakan tugasnya dan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Lebih jauh

disebutkan bahwa orang dengan pertimbangan *self efficacy* yang kuat mampu menggunakan usaha terbaiknya untuk mengatasi hambatan, sedangkan orang dengan *self efficacy* yang lemah cenderung untuk mengurangi usahanya atau lari dari hambatan yang ada (Bandura dan Wood, 1989:805-814).

Self-efficacy merupakan kepercayaan terhadap kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas. Orang yang percaya diri dengan kemampuannya cenderung untuk berhasil, sedangkan orang yang selalu merasa gagal cenderung untuk gagal. Bandura mengungkapkan bahwa individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan mencapai suatu kinerja yang lebih baik karena individu ini memiliki motivasi yang kuat, tujuan yang jelas, emosi yang stabil dan kemampuannya untuk memberikan kinerja atas aktivitas atau perilaku dengan sukses. Berbeda individu dengan *self efficacy* rendah yang akan cenderung tidak mau berusaha atau lebih menyukai kerjasama dalam situasi yang sulit dan tingkat kompleksitas tugas yang tinggi (Bandura, 1991).

Menurut Gibson et al (1997) konsep *self efficacy* atau keberhasilan diri merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat berprestasi baik dalam satu situasi tertentu. Keberhasilan diri mempunyai tiga dimensi yaitu: tingginya tingkat kesulitan tugas seseorang yang diyakini masih dapat dicapai, keyakinan pada kekuatan, dan generalisasi yang berarti harapan dari sesuatu yang telah dilakukan.

Peter mempunyai pendapat bahwa *Self efficacy* merupakan sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta mengenal kelebihan dan kekurangannya.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya diberbagai situasi serta mampu menentukan tindakan dalam menyelesaikan tugas atau masalah tertentu, sehingga individu tersebut mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan (Gibson,1997).

2.2.18 Tahap perkembangan *Self efficacy*

Bandura menyatakan bahwa *self efficacy* berkembang secara teratur. Bayi mulai mengembangkan *self efficacy* sebagai usaha untuk melatih pengaruh lingkungan fisik dan sosial. Mereka mulai mengerti dan belajar mengenai kemampuan dirinya, kecakapan fisik, kemampuan sosial, dan kecakapan berbahasa yang hampir secara konstan digunakan dan ditujukan pada lingkungan. Awal dari pertumbuhan *self efficacy* dipusatkan pada orangtua kemudian dipengaruhi oleh saudara kandung, teman sebaya, dan orang dewasa lainnya. *Self efficacy* pada masa dewasa meliputi penyesuaian pada masalah perkawinan dan peningkatan karir. Sedangkan *self efficacy* pada masa lanjut usia, sulit terbentuk sebab pada masa ini terjadi penurunan mental dan fisik, pensiun kerja, dan penarikan diri dari lingkungan sosial. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tahap perkembangan *self efficacy* dimulai dari masa bayi, kemudian berkembang hingga masa dewasa sampai pada masa lanjut usia (Bandura, 1997).

2.2.19 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self efficacy*

Bandura menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self efficacy* pada diri individu antara lain:

a. Budaya

Budaya mempengaruhi *self efficacy* melalui nilai (*values*), kepercayaan (*beliefs*), dalam proses pengaturan diri (*self-regulatory process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self efficacy*.

b. Gender

Perbedaan gender juga berpengaruh terhadap *self efficacy*. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura yang menyatakan bahwa wanita lebih efikasnya yang tinggi dalam mengelola peranya. Wanita yang memiliki peran selain sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki *self efficacy* yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

c. Sifat dari tugas yang dihadapi

Derajat dari kompleksitas dari kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri. Semakin kompleks tugas yang dihadapi oleh individu maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Sebaliknya, jika individu dihadapkan pada tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.

d. Intensif eksternal

Faktor lain yang dapat mempengaruhi *self efficacy* individu adalah insentif yang diperolehnya. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self efficacy* adalah *competent continges incentive*, yaitu insentif yang diberikan orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

e. Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki status yang lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga *self efficacy* yang dimilikinya juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga *self efficacy* yang dimilikinya juga rendah. Informasi tentang kemampuan diri Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi, jika ia memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu akan memiliki *self efficacy* yang rendah, jika ia memperoleh informasi negatif mengenai dirinya. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor faktor yang mempengaruhi *self efficacy* adalah budaya, gender, sifat dari tugas yang dihadapi, intensif eksternal, status dan peran individu dalam lingkungan, serta informasi tentang kemampuan dirinya.