

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok menurut Nurihsan adalah sebuah upaya kegiatan membantu individu dalam menjalankan sesuatu secara berkelompok. Di dalam bimbingan kelompok biasanya memuat beberapa layanan seperti layanan informasi atau berupa kegiatan kelompok mengenai karir, pribadi, pendidikan, pekerjaan hingga permasalahan sosial. Bimbingan kelompok bisa dibagi menjadi beberapa bentuk mulai dari kelompok besar yaitu 13-20 orang, kelompok sedang yaitu 7-12 orang, kelompok kecil 2-6 orang dan juga terkadang dalam bentuk kelas 20-40 orang. Tujuan diberikannya informasi pada bimbingan kelompok yaitu memberikan pengetahuan mengenai aturan hidup, kenyataan dan cara menyelesaikan tugas dan mencapai masa depan dalam kehidupan, karir dan studi. Kegiatan kelompok menjadi upaya dalam mengembangkan dan memperbaiki pengetahuan manusia terhadap lingkungan dan dirinya, serta upaya dalam penyesuaian diri.¹

Selanjutnya menurut Miyaningrum dan Harwanti Noviandari bimbingan kelompok ialah kegiatan kelompok yang memberikan pengalaman atau informasi secara terorganisasi dan terencana. Di antaranya yaitu informasi mengenai sosial, pribadi, pekerjaan dan pendidikan yang tujuannya memberikan informasi secara valid untuk kelompoknya dalam memutuskan dan merencanakan kehidupannya dengan tepat.²

Adapun pemaknaan bimbingan kelompok menurut Naili adalah layanan konseling dan bimbingan yang memiliki kemungkinan diikuti oleh beberapa orang secara berbarengan dengan dinamika kelompok untuk kemudian mendapatkan bagam bahan dari narasumber atau pemimpin

¹ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2017), 23.

² Miyaningrum dan Harwanti Noviandari, "Efektifitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa," *Jurnal Sosioedukasi* 7, no. 1 (2018): 67.

kelompok serta menyelesaikan secara bersama pokok pembahasan berkaitan dengan sosial, pribadi, pekerjaan dan pendidikan yang memiliki nilai guna dan menunjang pengetahuan dan kehidupan kesehariannya, sebagai pelajar dan juga individu serta menjadi bahan yang bisa dipertimbangkan dalam mengambil keputusan.³

Berdasarkan definisi yang disebutkan, bisa diambil kesimpulan bahwa bimbingan kelompok ialah sebuah kegiatan pelayanan yang membentuk dinamika kelompok untuk memberikan beberapa macam layanan informasi atau pembahasan mengenai keluhan (pribadi, karier, sosial), kemudian dilakukan diskusi agar tercipta solusi dan keputusan diri.

b. Tujuan Bimbingan Kelompok

Secara umum terdapat beberapa tujuan dalam bimbingan kelompok yaitu:

- 1) Membahas topik atau masalah yang menjadi kepentingan bersama atau dirasakan.
- 2) Akrab dengan yang lainnya.
- 3) Memiliki rasa tenggang rasa.
- 4) Memiliki kemampuan dalam menahan emosi dan mengendalikan diri yang sifatnya negatif.
- 5) Bertanggung jawab pada argumen yang disampaikan.
- 6) Belajar menghargai argumen lainnya.
- 7) Memiliki kemampuan dalam memaparkan perasaan, tanggapan, saran dan ide kepada orang lain.
- 8) Memiliki kemampuan dan kepercayaan diri untuk berbicara didepan orang lain.⁴

Berdasarkan pendapat yang disebutkan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan diri yang baik untuk mencapai tujuan perilaku yang diharapkan dari adanya pengaruh tingkah laku individu lain dalam kelompok tersebut.

³ Naili Faizatis Syifa, “Upaya Meningkatkan Motivasi Berwirausaha Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling,” *Didaktikum: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas* 20, no. 2 (2020): 2.

⁴ Intan Sari, “Layanan Bimbingan Kelompok untuk Pencegahan Radikalisme di Perguruan Tinggi Islam,” *Fuaduna: Jurnal Kajian Keagamaan dan Kemasyarakatan* 3, no. 2 (2019): 122.

c. Jenis-jenis Bimbingan Kelompok

Prayitno memaparkan dua jenis bimbingan kelompok yaitu tugas dan bebas, dimana secara lebih jauh dijelaskan kedua topik ini yaitu:

- 1) Topik tugas, topik sudah ditentukan dan juga disampaikan oleh peneliti yang berperan sebagai pemimpin kelompok secara langsung kemudian anggota kelompok membahasnya secara bersama-sama.
- 2) Topik bebas, dimana dalam kelompok ini anggota secara bebas menyampaikan masalah yang hendak diselesaikannya dan dibahas satu persatu.⁵

Jenis bimbingan kelompok yang dimaksud di atas adalah berupa proses yang dijalani di antaranya topik tugas yaitu fokus kegiatan penugasan yang diberikan peneliti sedangkan topik bebas yaitu fokus kegiatan yang diajukan oleh masing-masing individu dan problemnya bersifat random sebagaimana yang dikehendaki konseli (anggota kelompok).

d. Asas-asas Bimbingan Kelompok

Berikut beragam asas dalam bimbingan kelompok secara umum digunakan sebagai pedoman dasar untuk memperlancar kegiatan kepada keberhasilan layanan yaitu:

- 1) Asas kerahasiaan, ialah keharusan untuk merahasiakan dan menyimpan informasi dan data yang dibicarakan dan didengar didalam kelompok khususnya pembahasan yang tidak layak dan boleh diketahui orang lain. Hal yang bersifat rahasia dilarang dibicarakan dan anggota wajib berjanji akan hal itu.
- 2) Asas keterbukaan, ialah kebebasan anggota kelompok dalam menyampaikan saran, ide, pendapat serta rasa yang dipikirkan, tidak memiliki keraguan, ketakutan, malu untuk menyampaikannya mengenai keluarga, pergaulan, sekolah, dirinya dan lain-lain.
- 3) Asas kesukarelaan, ialah kebolehan seluruh anggota mengekspresikan diri secara spontan tanpa dipaksa, malu dan disuruh oleh pembimbing atau anggota lain.
- 4) Asas kenormatifan, pada asas ini mengatur pembahasan yang tidak boleh keluar dari norma yang ada, sehingga norma yang ada baik norma ilmu, hukum, agama, adat

⁵ Prayitno, Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil), (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995), 25.

dan kebiasaan yang berjalan tidak diperbolehkan dilanggar.⁶

Adapun asas-asas dalam bimbingan konseling Islam di mana terpadukan dengan dasar bimbingan pada umumnya hanya saja dalam bimbingan konseling Islam berlandaskan pada dasar moralitas dengan nilai-nilai keIslaman berpacu pada Al-Qur'an dan hadis dalam pelaksanaannya, berikut menurut Saiful mengungkapkan 5 asas dalam konseling Islami diantaranya yaitu:

1) Asas Ketauhidan

Dasar dalam konseling Islam adalah Tauhid atau “Ketuhanan yang Maha Esa” dimana hal ini merujuk pada perilaku mentauhidkan Allah dalam diri manusia sejalan dengan ajaran Islam. Proses yang dijalankan selaras dengan konsep Tauhidi. Konseling Islami juga berusaha menghantarkan manusia dalam memahami dirinya sebagai khalifah dan hamba Allah supaya manusia menjadi manusia yang sempurna keduanya.

2) Asas Amaliah

Tuntutan untuk realistis terdapat dalam diri konselor Islam hal ini mengharuskan eksistensi integrasi amal dan ilmu dalam diri konselor. Bentuk bimbingan ini menjadi pantulan nurani dalam diri konselor yang sudah dikondisikan dengan baik.

3) Asas Akhlaq al-Karimah

Di dalam asas ini tercakup proses proses dan tujuan konseling Islam. Pada bagian proses terjadinya interaksi antara konseli dan konselor didasarkan pada norma yang dihormati dan berlaku. Kemudian bagian tujuan diharapkan munculnya akhlak mulia.

4) Asas Profesional (Keahlian)

Keahlian wajib ada dalam diri konselor karena berkenaan dengan permasalahan agama dan pekerjaan sehingga tidak mendapatkan kegagalan.

⁶ Syifa Nur Fadilah, “Layanan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan,” *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 3, no. 2 (2019): 170-171.

Keahlian ini berkenaan dengan masalah empirik dan juga psikis yang wajib dipahami secara ilmiah dan rasional.

5) Asas Kerahasiaan

Konseling yang dijalankan wajib menyentuh jati diri atau *self* konseli dimana yang memahami dirinya sendiri adalah diri. Kemudian permasalahan psikisnya adalah suatu rahasia. Kemudian konseli tidak bisa menyelesaikannya secara sendiri, sehingga konseli membutuhkan bantuan orang lain yang memiliki keilmiaannya. Pada bagian ini konseli berhadapan dengan dua permasalahan dimana yang pertama adalah ketika proses dan kedua cara menyelesaikannya. Ketika konseli memandang permasalahannya adalah aib dan merasakan tidak terjaminnya rahasia maka akan menghambat pemanfaatan layanan konseling. Hal ini membuat Dewa Ketut Sukardi memberikan penekanan bahwasanya konseling wajib dijalankan secara private dan dijamin kerahasiaan hasilnya.⁷

Melalui deskripsi yang diberikan, bisa diketahui bahwasanya asas-asas dalam bimbingan kelompok baik secara umum atau secara Islami diartikan sebagai dasar atau pedoman dalam proses kegiatan bimbingan kelompok untuk menjunjung kerahasiaan antara anggota dan pemimpin kelompok hingga kegiatan terlaksana dengan baik karena adanya sikap saling percaya antara pemimpin dan anggota kelompok.

e. Manfaat Bimbingan Kelompok

Terdapat beragam kemanfaatan dalam bimbingan kelompok, yaitu:

- 1) Sebagai wahana untuk membicarakan dan berpendapat mengenai segala hal yang terjadi dilingkungan sekitar.
- 2) Mempunyai pemahaman luas, tepat, dan obyektif mengenai beragam hal.
- 3) Memunculkan sikap positif dalam lingkungan dan keadaan diri berkenaan dengan segala hal yang dibicarakan.

⁷ Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*, (Bandung: Citapusaka Media Perintis, 2007), 91-97.

- 4) Memiliki kemampuan dalam menyusun program kegiatan demi menolak hal buruk dan mendukung kebaikan.
- 5) Menjalankan kegiatan langsung dan nyata serta menghasilkan keadaan yang disepakati dalam kelompok pada program yang sudah direncanakan secara bersamaan.⁸

Terdapat beragam hal yang menguntungkan pada layanan bimbingan kelompok, di antaranya:

- 1) Memiliki sifat yang efisien dan efektif.
- 2) Melalui bimbingan kelompok pengaruh individu atau kelompok dapat mempengaruhi kelompok lain.
- 3) Pertukaran pengalaman terjadi dalam bimbingan kelompok dan mempengaruhi perilaku individu.
- 4) Bimbingan kelompok bisa menjadi awal konseling individual.
- 5) Konseling individu bisa dilengkapi melalui Bimbingan kelompok.
- 6) Ketika kasus tidak bisa diselesaikan melalui teknik lain maka bimbingan kelompok bisa menjadi salah satu alternatif teknik penyelesaian.
- 7) Kesempatan untuk menyegarkan watak anggota terdapat dalam bimbingan kelompok.⁹

Bimbingan kelompok bermanfaat untuk melatih kemampuan diri karena dalam kelompok individu berkesempatan mengekspresikan keterampilan interpersonalnya.

f. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno dan Amti ada empat tahap pelaksanaan bimbingan kelompok di antaranya:

- 1) Tahap Pembentukan

Tahapan ini juga dinamakan tahap pelibatan, pemasukan dan juga pengenalan ke dalam kegiatan kelompok. Seluruh pola yang dijalankan yaitu peran pemimpin, kegiatan, tujuan dan juga tema. Pada tahapan ini pemimpin kelompok menerangkan tata cara

⁸ Hadi Pranoto, "Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMA Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara," Jurnal Lentera Pendidikan LPPM UM Metro 1, no. 1 (2016): 104.

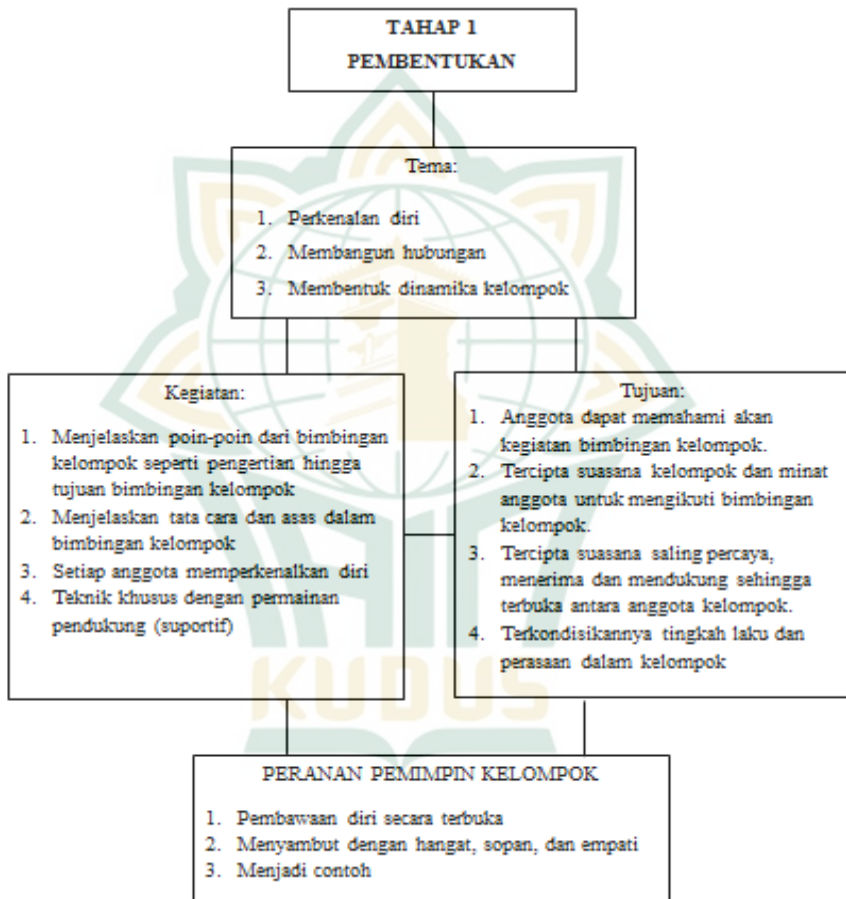
⁹ Nandang Rusmana, "Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi) ," (Bandung: Rizqi Press, 2009).

hingga beragam asas dalam bimbingan kelompok. Kemudian pemimpin kelompok melakukan kegiatan permainan atau sejenisnya untuk menetralkan suasana agar lebih tenang namun tetap suportif.¹⁰

Gambar 2.1

Tahap 1 Pembentukan

2) Tahap Peralihan

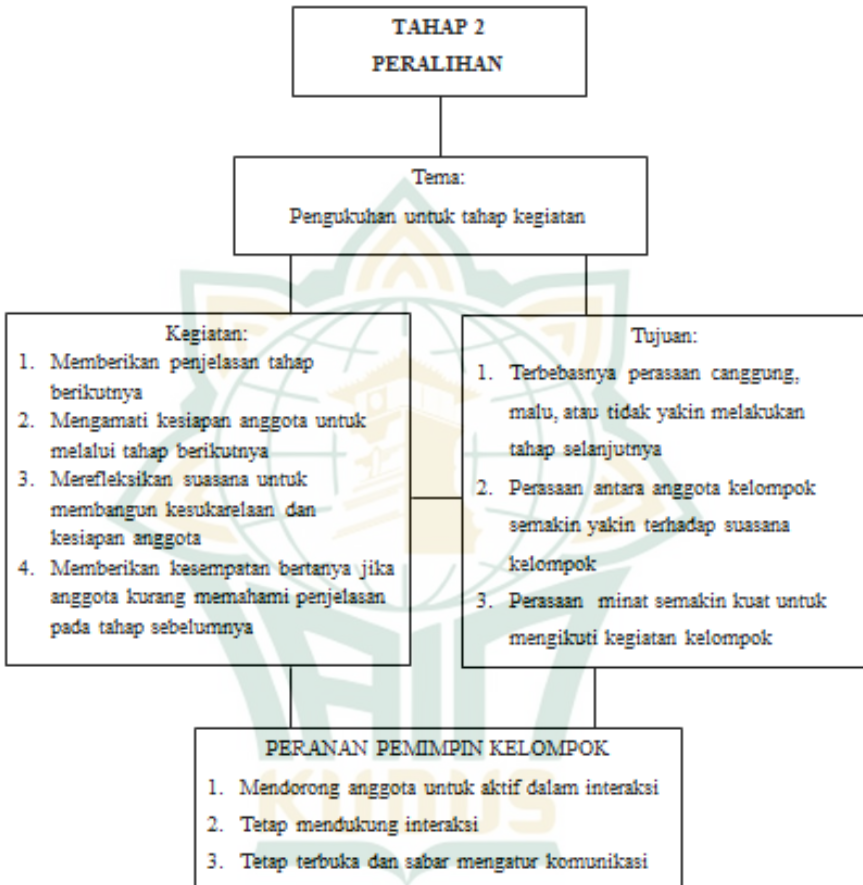


Sesudah suasana kelompok tercipta dan kelompok telah memunculkan kegiatan kemudian ialah peralihan yaitu pemimpin kelompok memastikan ulang anggota benar-benar siap melaksanakan tahap

¹⁰ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Renika Cipta, 2009) 37.

berikutnya. Pada tahapan peralihan ini ialah berada di antara tahap pertama dan tahap kedua.¹¹

Gambar 2.2
Tahap 2 Peralihan



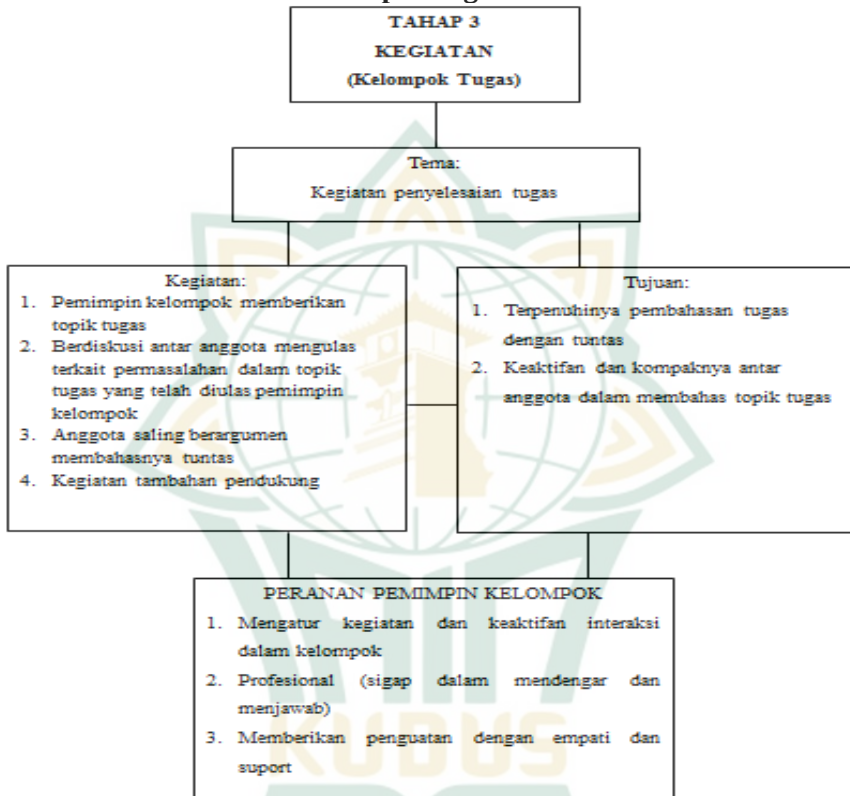
3) Tahap Kegiatan

Tahapan ini menjadi tahapan inti bimbingan kelompok dimana aspek dan sisi yang mengiringinya banyak dan membutuhkan perhatian khusus dari pemimpin kelompok. Tahapan ini ialah hidup yang sesungguhnya dari kelompok. Kegiatan kelompok tugas merupakan kegiatan membahas mengenai topik/masalah umum bukan mengenai topik/masalah pribadi terkait permasalahan masing-masing individu.

¹¹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar*, 37.

Oleh sebab itu topik kegiatan yang dilakukan dalam bimbingan kelompok telah ditentukan oleh pemimpin kelompok berupa tugas tertentu yang juga diselesaikan melalui bantuan bimbingan kelompok.¹²

Gambar 2.3
Tahap 3 Kegiatan



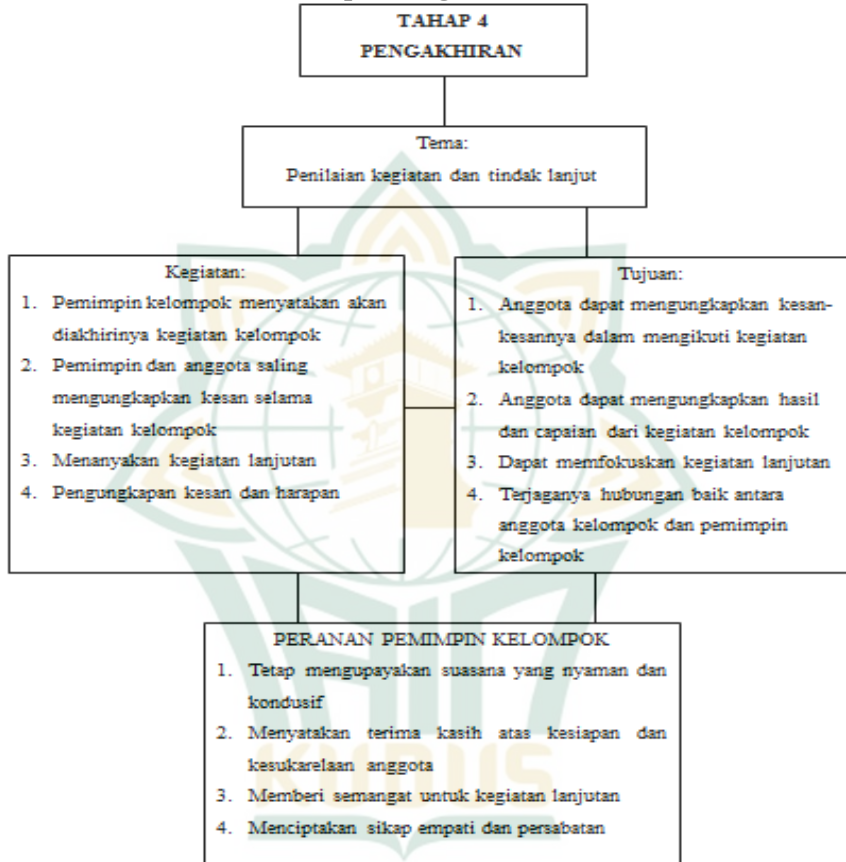
4) Tahap Pengakhiran

Sesudah bimbingan kelompok tuntas kemudian kegiatan diakhiri pada saat yang tepat dengan menanyakan pada anggota mengenai kesepakatan akan dilanjutkan atau tidak dilanjutkan kegiatan. Pada pembahasan jadwal pertemuan, biasanya membahas mengenai berapa kali dan kapan pertemuan dijalankan. Keutamaan dalam tahapan ini ialah bukan mengenai berapa kali kelompok diharuskan berjumpa, namun berdasarkan hasil yang dicapai saat memutuskan

¹² Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar*, 22.

penyelesaian pertemuan. Akan tetapi mengenai pembahasan keberhasilan kelompok, hendaknya fokus pada tujuan anggota kelompok.¹³

Gambar 2.4
Tahap 4 Pengakhiran



Tahapan ini dibuat untuk mengetahui susunan kegiatan yang akan dijalani ketika bimbingan kelompok. Mulai dari pembentukan (membangun kelompok), peralihan (observasi/transisi), kegiatan (tindakan), dan pengakhiran (penutup).

¹³ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar*, 39.

g. Dinamika Kelompok

Dinamika kelompok menurut Indah Sukmawati dkk, adalah kekuatan operasional kelompok yang menjadi pemicu munculnya proses kelompok dalam menjalankan pertukaran semangat dan hubungan pemimpin dan anggota kelompok. Dinamika kelompok bisa dimaknai dengan kekuatan sosial dalam kelompok yang menghambat dan memperlancar proses kerjasama dalam kelompok. Semua teknik, sarana dan metode pembelajaran bisa diterapkan ketika sejumlah orang bekerja sama dalam kelompok.¹⁴

Daniel mengartikan dinamika kelompok sebagai studi ilmiah tentang tindakan, proses dan perubahan yang terjadi di dalam dan antar kelompok. Dinamika kelompok adalah bidang ilmu sosial yang berfokus pada kemajuan ilmu pengetahuan tentang sifat kehidupan kelompok. Dinamika kelompok merupakan kombinasi teori, penelitian dan praktis, kejadian dalam kelompok bersifat dinamis.¹⁵

Daniel juga mendefinisikan *experiential learning* sebagai pembentuk teori tindakan berdasarkan pengalaman sendiri dan kemudian terus memodifikasinya meningkatkan efektivitas tindakan, melibatkan refleksi dari pengalaman seseorang untuk terus menerus menghasilkan dan memperbarui teori tindakan yang mengarahkan pada efektivitas tindakan. Teori tindakan (*experiential learning*) dilakukan dalam bentuk (*procedural learning*) pembelajaran prosedural, yang meliputi belajar teori ataupun konsep tentang suatu ketrampilan, kemudian mempraktikkannya sampai tidak melakukan kesalahan hingga tingkat penguasaan dengan sendirinya tercapai. Pembelajaran dalam prosedural dalam *experiential* meliputi:

- 1) Memahami konsep dasar dari keterampilan tersebut.
- 2) Mempraktekan keterampilan tersebut.
- 3) Mendapatkan umpan balik dari praktek keterampilan tersebut.

¹⁴ Indah Sukmawati, dkk., “Peningkatan Hasil Belajar Melalui Dinamika Kelompok Dalam Perkuliahan Pengajaran Psikologi dan Bimbingan Konseling (PPBK),” *Pedagogi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 13, no. 2 (2013): 11.

¹⁵ Daniel Purwoko Budi Susetyo, *Dinamika Kelompok – Pendekatan Psikologi Sosial*, (Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata, 2021), 10.

- 4) Melakukan modifikasi keterampilan berdasarkan umpan balik, mempraktekkan kembali sampai tidak melakukan kesalahan dan mencapai taraf mahir.¹⁶

Dengan diadakannya kegiatan dinamika kelompok yaitu untuk memahami beragam hal mulai dari kerja pengorganisasian, komunikasi dan tim kerja. Ketika pemimpin menanyakan hal yang memberi bantuan anggota untuk menganalisis hal yang sudah dipelajari menjadi waktu yang penting.

Tujuannya adalah agar anggota memiliki kemampuan untuk menjalankan kegiatan kelompok. Waktu yang digunakan dalam dinamika kelompok adalah selama 45 menit. Kemudian seluruh hal yang diperlukan untuk menjalankan beragam kegiatan, mulai dari kertas dan juga alat tulis lainnya untuk mendukung penganalisaan. Berikut langkah-langkah dalam melaksanakan dinamika kelompok:

- 1) Menggunakan suatu topik dalam bimbingan kelompok.
- 2) Menggunakan beragam pertanyaan berikut demi membantu anggota menganalisis bimbingan:
 - a) “Apa yang kita kerjakan selama kegiatan dinamika kelompok?”
 - b) “Bagaimana caranya untuk mempermudah kegiatan dinamika kelompok tersebut?”
 - c) “Apa tujuan kegiatan dinamika kelompok tersebut?”
 - d) “Pertanyaan apa yang perlu diajukan pemandu untuk membantu menganalisa kegiatan Dinamika Kelompok tersebut? Mengapa?”
- 3) Membentuk anggota kedalam kelompok kecil. Setiap kelompok diberikan kegiatan dinamika kelompok yang wajib dijalankan pada sesi dinamika kelompok selanjutnya. Sesudah akhir kegiatan kemudian anggota diminta mengomentari mengenai pelaksanaannya.¹⁷

Berdasarkan uraian di atas dinamika kelompok ialah pola tindakan dari sekumpulan orang dalam kegiatan kelompok yang memiliki tujuan untuk perubahan hidup.

¹⁶ Daniel, *Dinamika Kelompok*, 11-12.

¹⁷ Simon HT, dkk., *Panduan Sekolah Lapangan: Kepemanduan dan Dinamika Kelompok*, (Jakarta: FIELD Indonesia, 2010), 27-28.

2. Teknik Modeling

Teknik dimaknai dengan metode, langkah dan cara yang digunakan dalam menggapai tujuan.¹⁸ Kemudian pendekatan behavioral didasari pada penelitian psikologi prihal cara belajar dalam diri hewan dan manusia. Sebelum tahun 1960, behavioral mulai digunakan secara luas dalam industri dan bisnis, meningkatkan penampilan atlet, pengasuhan anak dan lainnya.¹⁹

Dalam *behavioristik* dijelaskan bahwasanya perilaku manusia bisa dimanipulasi atau dirubah, metode yang dilakukan untuk melakukan pengendalian perilaku manusia ialah dengan melakukan kontrol beragam perangsang yang terdapat dalam lingkungan. Pendekatan *behavioral* memiliki pusat perhatian mengenai perilaku yang terlihat yang menandakan ketika menjalankan konseling yang bisa diperhatikan yaitu urgensi konselor dalam memahami problematika menyimpang dari sikap konseli yang terlihat untuk kemudian merancang dengan jelas mengenai adanya perubahan yang diinginkan, kecakapan baru yang diinginkan konseli dan cara kecakapan baru ini bisa dipelajari.²⁰

Teknik dalam pendekatan *behavioral* terbagi kedalam *latihan asertif*, dimana teknik ini dipakai dalam memberikan latihan kepada konsulti dengan kesulitan dalam menyatakan bahawasanya perilakunya merupakan benar dan layak. *Desensitisasi sistematis*, ialah metode konseling *behavioral* dimana fokusnya untuk membantu konseli tenang dari gangguan yang dideritanya dengan mengajarkan rileks pada konseli. *Pengkondisian aversi*, merupakan teknik untuk menghilangkan kebiasaan buruk, stimulus yang tidak menyenangkan disajikan dengan bersama-sama dengan perilaku yang kemunculannya tidak diinginkan. *Teknik modeling*, teknik ini digunakan untuk merancang perilaku baru dalam diri konseli serta menguatkan perilaku yang sudah terbentuk. *Covert sensitization*, teknik ini bisa dipakai untuk memberikan perawatan perilaku yang menyenangkan konseli namun menyimpang. *Thought stopping*,

¹⁸ Moh. Anwar Yasfin, *Metode dan Teknik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Pati: Al-Qalam Media Lestari, 2021), 1.

¹⁹ Arga Satrio Prabowo dan Wening Cahyawulan, “Pendekatan Behavioral: Dua Sisi Mata Pisau,” *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 5, no.1 (2016): 15.

²⁰ Nova Erlina dan Laeli Anisa Fitri, “Penggunaan Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioral untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung III Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus,” *KONSELI: Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 1 (2016): 20.

teknik ini ditujukan kepada konseli yang mengalami kecemasan berlebihan.²¹

a. Pengertian Teknik Modeling

Modeling ialah salah satu teori yang dibawa oleh seorang tokoh modeling yang terkenal yaitu Albert Bandura sejak kisaran tahun 50 an di antaranya ialah penokohan nyata, penokohan dalam film, dan penokohan imajinasi. Teknik modeling tidak hanya memberikan contoh tapi dari meniru (model) tersebut dapat merangsang respon kognitif individu dan diterapkannya dalam kehidupan berperilaku dengan menambah, mengurangi ataupun memodifikasi hasil dari obeservasi sehingga segala aspek yang timbul dari individu berasal dari proses yang dipelajari begitu pula observasi tersebut dikatakan sebagai proses modeling.²²

Terapi Bandura yang paling terkenal adalah terapi modeling. Teorinya adalah jika seseorang mengalami masalah berupa gangguan psikologis dapat didukung melalui belajar mengamati model untuk mendukung perubahan perilakunya.²³

Menurut Bandura modeling merupakan proses belajar mengobservasi tingkah laku orang lain yang ada di sekitar melalui pengamatan model yang diamati.²⁴ Maksudnya modeling yaitu mengamati model yang disajikan melalui pengamatan model.

Modeling diartikan sebagai proses belajar dengan cara pengamatan mengenai perilaku yang dipelajari. Baik dari individu ataupun kelompok yang menjadi pemeran model, berperan menstimulus pikiran dengan mengamati model.²⁵

²¹ Sestuningsih Margi Rahayu, “Konseling Keluarga dengan Pendekatan Behavioral: Strategi Mewujudkan Keharmonisan dalam Keluarga,” (Proceeding Seminar dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium dan Jurnal Ilmiah dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan dan Konseling Berbasis KKNI, Malang, 4-6 Agustus, 2017).

²² Cucu Arumsari, “Konseling Individual dengan Teknik Modeling Simbolis terhadap Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri,” Jurnal Konseling Gusjigang 2, no. 1 (2016): 3.

²³ Albert Bandura, Personality Theories, (Pennsylvania: Shippensburg University, 1925), 7.

²⁴ Albert Bandura, Aggression a Social Learning Analysis, (United States of America: e-Book International Psychotherapy Institute, 2015), 250.

²⁵ Gede Agus Sutama, dkk., “Penerapan Teori Behavioral dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas AK C SMK Negeri 1 Singaraja,” e-journal Undika Jurusan Bimbingan Konseling 2, no. 1 (2014): 4.

Modeling dalam pandangan Corey adalah kegiatan individu berupa mengamati model untuk kemudian diperkuat dan dicontoh perilaku model yang telah diamati. Pengamatan tersebut bisa diperoleh secara langsung ataupun tidak langsung serta diikuti juga dengan konsekuensinya.²⁶

Pengertian teknik modeling menurut Siti Rahmi adalah sebuah proses mempelajari respon baru dengan mengamati respon orang lain, dengan mengamati seseorang bisa mendapatkan respon tak terhingga, yang kemungkinan diikuti atau tidak diikuti dengan penguatan atau hubungan.²⁷

Melalui deskripsi yang diberikan, bisa dipahami bahwasanya modeling ialah teknik yang berakar dari behavioristik (tingkah laku) yaitu kegiatan mencontoh tingkah laku seseorang karena adanya reaksi dalam diri dan lingkungan yang bertujuan untuk mendorong manusia memodifikasi tingkah lakunya.

b. Tujuan Modeling

Modeling bertujuan untuk mempelajari keterampilan dengan mengamati karakter model yang diobservasi agar tercipta perilaku baru dari pengamatnya.²⁸

Berikut adalah tujuan dari teknik modeling yaitu:

- 1) Membantu memperoleh bentuk sikap baru dari model simbolik atau nyata.
- 2) Membantu mewujudkan perilaku yang sudah ada sesuai kondisi yang diharapkan konseli.
- 3) Mengendalikan rasa takut dan kecemasan.
- 4) Menciptakan keterampilan bersosial
- 5) Membantu individu dalam mengatasi perbaikan perilaku verbal dan mengobati kecanduan obat-obatan ataupun alkohol.²⁹

²⁶ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2003), 222.

²⁷ Siti Rahmi, *Bimbingan dan Konseling Pibadi Sosial*, (Banda Aceh: Syiah Kuala University Press, 2021),159.

²⁸ Irvan Usman, dkk., “Teknik Modeling Simbolis dalam Layanan Bimbingan dan Konseling,” (Proceding Seminar dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium dan Jurnal Ilmiah dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan dan Konseling Berbasis KKNI, Malang, 4-6 Agustus, 2017).

²⁹ Mochamad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2013), 121.

Tujuan modeling bermaksud untuk merubah seluruh atau sebagian kepribadian dari pengamat berupa perilaku baru yang diharapkan.

c. Macam-macam Modeling

Macam-macam teknik modeling terbagi menjadi tiga yaitu *live models*, *symbolic models*, dan *multiple models*, adapun penjelasannya sebagai berikut:³⁰

1) *Live models* (pemodelan yang nyata)

Ialah metode yang dijalankan dengan memakai model secara langsung misalnya teman, guru, konselor atau lainnya dengan mencontohkan perilaku yang diinginkan atau hendaknya ada dalam diri manusia.

2) *Symbolic models* (pemodelan simbolik)

Model/penokohan simbolik ialah metode yang dijalankan dengan memanfaatkan media, misalnya pedoman, buku, video, film atau lainnya dengan mencontohkan sikap yang hendaknya terdapat dalam diri manusia.

3) *Multiple models* (pemodelan ganda)

Model ganda relevan dimanfaatkan dalam keadaan kelompok. Manusia bisa merubah sikap dengan mengamati mengenai beragam model. Model ganda merupakan individu dalam kelompok yang merubah perilaku dan mempelajari sikap baru sesudah memperhatikan cara anggota lainnya dalam kelompok berperilaku, keadaan ini ialah sebuah efek yang didapatkan oleh seseorang secara tidak langsung ketika mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.³¹

Berdasarkan penjelasan di atas macam-macam modeling terbagi menjadi 3 yang berupa: *live models* (model langsung/nyata) yaitu berasal dari model secara langsung misalnya pemimpin kelompok, teman sebaya, orang tua yang secara langsung menjadi contoh; *symbolic models* (model simbolik) yaitu berasal dari model tidak langsung misalnya tokoh yang ada dalam film/video/gambar yang diartikan juga sebagai model

³⁰ Ni Putu Vivin Indrawati, dkk., “Implementasi Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kemampuan Berbicara pada Anak Kelompok B1,” e-Journal Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini 4, no. 2, (2016): 3.

³¹ Mochamad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, 122.

tidak langsung atau melalui media; *multiple models* (model ganda) yaitu model yang ada dalam kelompok dan secara tidak langsung diamati oleh anggota lainnya.

d. Prinsip-prinsip Modeling

Terdapat beragam prinsip modeling, di antaranya yaitu:

- 1) Belajar bisa didapatkan dari pengalaman langsung dan tidak dengan memperhatikan perilaku orang lain dengan konsekuensi yang didupatkannya.
- 2) Kecakapan sosial tentu mampu dihilangkan melalui pengamatan yang dijalankan kepada orang lain yang mendekati keadaan atau obyek ketakutannya tanpa mengalami akibat menakutkan dengan tindakan yang dijalankan.
- 3) Pengendalian diri didapatkan dengan mengamati model yang terkena hukuman.
- 4) Status kehormatan model sangat berarti.
- 5) Individu melakukan observasi kepada model dan dianjurkan untuk mencontoh perilakunya.
- 6) Model bisa dijalankan dengan simbol melalui film dan alat visual lain.
- 7) Pada bimbingan kelompok akan berlaku model ganda karena anggota memiliki kebebasan untuk mencontoh sikap pimpinan kelompok atau anggota lainnya.
- 8) Prosedur modeling bisa memakai beragam teknik dasar modifikasi tingkah laku.³²

Prinsip modeling bermakna penentuan kriteria dari adanya model yang dituju.

e. Langkah-langkah Modeling

Terdapat beragam langkah yang mampu dijalankan dalam modeling yaitu:

- 1) Menetapkan bentuk penokohan atau “*live model, symbolic model, multiple model*”.
- 2) Pada *live model*, pilihlah teman sebaya konseli atau model yang bersahabat dengan kesamaan penampilan fisik, ekonomi dan usia khususnya ketika konseli adalah anak-anak.
- 3) Model yang digunakan bisa lebih dari satu.

³² Gantina Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks Permata Puri Media, 2016), 178.

- 4) Kompleksitas tingkah laku model harus sejalan dengan tingkat perilaku konseli.
- 5) Modeling dikombinasikan dengan penguatan, intruksi dan aturan.
- 6) Ketika konseli memperhatikan model maka penguatan alamiah wajib diberikan.
- 7) Jika memungkinkan maka desain pelatihan bisa dibuat agar konseli tepat dalam menirukan model dan penguatan alamiah bisa didapatkan konseli. Ketika hal ini tidak bisa didapatkan, maka perencanaan pemberian penguatan dalam setiap peniruan perilaku yang tepat wajib dilakukan.
- 8) Ketika perilaku memiliki kompleksitas maka modeling dijalankan dengan cara termudah sampai kepada tersulit.
- 9) Terdapat keharusan realistik dalam Skenario modeling.
- 10) Menjalankan permodelan yang mana tokoh memperlihatkan sikap yang tidak memunculkan rasa takut dalam diri konseli atau “dengan sikap manis, perhatian, bahasa yang lembut dan perilaku yang menyenangkan konseli”.³³

Langkah-langkah modeling merupakan proses mempersiapkan tindakan yang akan dilakukan dalam membentuk tingkah laku tersebut.

f. Penerapan Modeling

Manusia bisa mendapatkan perilaku yang baru melalui observasi terhadap model baik secara langsung ataupun tidak dengan bantuan media atau simbolik berupa gambar, film, audio visual. Ketika menjalankan permodelan yang dipilihnya. Hasil menjalankan pengamatan bisa berbentuk kata atau perilaku baru dari model.

- 1) Perhatian atau “*attention*”, yang mana konseli memandang mengenai tindakan atau perilaku yang dijalankan oleh model.
- 2) Representasi atau “*retention*”, dijalankan sesudah oservasi perilaku yang hendak ditiru dan menyimpan seluruh data yang diperoleh kedalam ingatan, dimana ingatan ini akan dikeluarkan ketika dibutuhkan.
- 3) Produksi perilaku atau “*reproduction*”, yang menyatakan bahwasanya kecakapan motorik manusia

³³ Gantina Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, 179-180.

memberikan pengaruh untuk menirukan apa yang diperhatikan baik sebagian atau keseluruhan.

- 4) Motivasi atau “*motivation*” sebagai penentu kemampuan individu meniru yaitu penguatan dari sisi motivasi yang mampu mendorong apa yang diinginkan individu dalam memenuhi tahap belajarnya.³⁴

Penerapan modeling diartikan sebagai cara yang dilakukan ketika mengobservasi model.

g. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan dalam Penerapan Modeling

Terdapat beragam komponen yang mesti dilihat dalam penerapan teknik modeling yaitu:

- 1) Indikator model misalnya kemampuan, keramahan, jenis kelamin, status sosial dan usia penting diperhatikan dalam mendukung imitasi.
- 2) Anak pada usianya menyukai meniru model setara dengan usia sebayanya daripada model yang terlalu dewasa.
- 3) Anak memiliki kecenderungan menirukan model yang sesuai dengan standar prestasi dan pemahamannya.
- 4) Anak memiliki kecenderungan meniru model yang terbuka dan hangat. Misalnya gadis lebih sering menirukan ibunya.³⁵

Dalam penelitian ini *live model* digunakan pemimpin kelompok dengan partisipan yang secara langsung menjadi model/tokoh dalam kegiatan bimbingan kelompok, adapun *symbolic model* dengan memberikan tayangan berupa tokoh motivasi yang dapat menstimulus anggota secara tidak langsung, sehingga secara tidak langsung anggota juga menerapkan *multiple model* atau model ganda di mana dalam hal ini anggota kelompok berani ikut berperan aktif dalam kegiatan kelompok.

h. Modeling Menurut Pandangan Islam

Pentingnya model atau tokoh yang memiliki nilai positif yaitu dapat memberikan contoh yang baik untuk individu/pengamatnya, dengan begitu dalam berorganisasi juga membutuhkan model yang dapat membangun dan

³⁴ Naili Faizatis Syifa, *Menjadikan Peserta Didik SMK Gemar Berwirausaha*, (Kediri: Pernal Edukreatif, 2021), 49.

³⁵ Gantina Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, 177.

mencetak kader-kader atau anggota-anggota agar menjadi pribadi yang dapat mencontoh sikap Rasulullah saw. berikut adalah dasar kepemimpinan yang diterapkan oleh Rasulullah saw. pembahasan mengenai hal tersebut terdapat dalam Al-Qur'an yang berbunyi:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ

وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ﴿٢١﴾

Artinya: “Sesungguhnya telah ada pada diri Rasulullah itu suri tauladan yang baik bagimu, yaitu bagi orang yang mengharap rahmat Allah dan kedatangan hari kiamat dan ia banyak menyebut nama Allah.” (Q.S. Al-Ahzab : 21).³⁶

Ayat ini menjelaskan bahwasanya kehidupan Nabi Muhammad merupakan contoh sempurna bagi hidup manusia. Namun, keuntungan yang sesungguhnya ialah ketika manusia mencintai Tuhannya dengan besar dimana aspirasi dan harapannya juga merujuk pada Allah swt. Mengirimkan Nabi agar menjadi contoh dalam kehidupan sebagai hadiah bagi manusia sebagai model ideal dalam mendapatkan kehidupan yang suci.³⁷

Pada dasarnya manusia bersifat baik. Sifat ini mampu dikembangkan dengan bimbingan yang akan membantunya dalam menyempurnakan, mengembangkan dan memelihara beragam sifat yang setara dengan fungsi dan tugasnya.

Terdapat tiga hal pengaruh dalam menirukan model yaitu:

- 1) Mengambil keterampilan atau respon baru dan menunjukkannya didalam perilakunya sesudah menggabungkan apa yang didapatkan dengan perilaku yang baru;
- 2) Menghilangkan ketakutan sesudah memperhatikan tokoh menjalankan sesuatu yang memunculkan rasa

³⁶ Al-Qur'an, Al-Ahzab ayat 21, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Klaten: Departemen Agama RI, CV Sahabat, 2014), 420.

³⁷ Ali Musthofa, “Metode Keteladanan Perspektif Pendidikan Islam,” *Cendekia: Jurnal Studi Keislaman* 5, no. 1 (2019): 25-26.

takut, tidak mengakibatkan hal buruk malahan hal positif;

- 3) Dorongan untuk menjalankan sesuatu yang dipelajari melalui pengamatan bisa didapatkan tanpa adanya hambatan.³⁸

Menurut Nursalim terdapat kegunaan perilaku yang dicontohkan oleh model yaitu:

- 1) Memunculkan perilaku baru dalam diri konseli,
- 2) Memperkuat perilaku yang ada.³⁹

Melalui pengertian ini teknik modeling dipakai oleh peneliti dengan tujuan untuk mengolah perilaku-perilaku yang sudah ada dengan mengarahkan pada pemahaman yang harus ditambah ataupun dikurangi sebagaimana karakter yang dimiliki oleh Nabi Muhammad mengenai sikap percaya diri dalam melaksanakan dakwahnya, dari kegiatan modeling tersebut bermanfaat sebagai prinsip dasar individu agar lebih tangguh dalam bertindak memimpin diri ataupun melaksanakan tugasnya.

3. Kepercayaan Diri

a. Pengertian Kepercayaan Diri

Percaya diri dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki arti kemampuan diri, potensi diri, dan juga kekuatan diri sendiri.⁴⁰

Percaya diri menurut Martin Perry merupakan perasaan positif mengenai hal yang dijalankan dan tidak merasa khawatir dengan apa yang tidak mampu dijalankan, namun mempunyai keinginan dalam belajar.⁴¹

Sedangkan kepercayaan diri dalam pandangan Hakim ialah keyakinan manusia mengenai semua kelebihan yang dimiliki dan membantu kecakapan dalam menggapai beragam tujuan hidup.⁴²

Dengan adanya kepercayaan diri seseorang tidak merasakan kecemasan berlebih, sehingga memiliki kebebasan

³⁸ Gantina Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, 178-179.

³⁹ Mochamad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, 121.

⁴⁰ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Gramedia, 2008), 256.

⁴¹ Martin Perry, *Confidence Boosters Pendongkrak Kepercayaan Diri*, (Jakarta: Erlangga, 2006), 9.

⁴² Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2005), 63.

dalam menjalankan hal yang sejalan dengan tanggung jawab dan keinginan mengenai perbuatannya, memiliki kesopanan dalam berinteraksi dengan lainnya, mempunyai dorongan prestasi dan bisa mengenali kekurangan dan kelebihan diri sendiri. Terciptanya kecakapan percaya diri ialah proses belajar mengenai cara dalam memberikan respon beragam rangsangan dari luar diri dengan berinteraksi dengan lingkungan.⁴³

Manusia adalah makhluk yang tercipta atas izin Allah Swt. yang memiliki derajat tertinggi diantara makhluk Tuhan yang lain. Dalam agama Islam mengajarkan umatnya agar mempunyai kepercayaan diri yang tinggi sesuai dengan contoh yang diberikan oleh Rasulullah saw. yang sangat berani dalam menyampaikan dakwah tanpa menyerah meskipun berkali kali ditolak hingga mencoba berbagai macam cara untuk memperjuangkan agama Islam.⁴⁴ Berikut firman Allah Swt. yang menerangkan mengenai kepercayaan diri terdapat dalam surah Ali-Imran ayat 139, yang berbunyi:

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

Artinya: “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman.” (Q.S. Ali Imran:139).⁴⁵

Adapun hadis yang terkait dengan kepercayaan diri yaitu:

عن أبي هريرة يبلغ به النبي صَلَّى الله عليه وسلم قال المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير احرص على ما ينفعك ولا تعجز فإن غلبك أمر فقل قدر الله وما شاء فعل وإياك واللّو فإنّ اللّو تفتح عمل الشيطان

Artinya: Dari Abu Hurairah dan sampai kepada Nabi Muhammad saw. beliau bersabda, “Seorang

⁴³ Syaipul Amri, “Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu,” Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia 3, no. 2 (2018): 159.

⁴⁴ Aya Mamlu’ah, “Konsep Percaya Diri dalam al-Qur’an Surat Ali Imran Ayat 139,” Al-Aufa: Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman 1, no. 1 (2019): 32.

⁴⁵ Al-Qur’an, Ali Imran ayat 139, *Al-Qur’an dan Terjemahnya* (Klaten: Departemen Agama RI, CV Sahabat, 2014), 67.

mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada seorang mukmin yang lemah, dan dalam masing-masing keduanya itu terdapat kebaikan. Bersungguh-sungguhlah terhadap sesuatu yang bermanfaat bagimu dan jangan lemah semangat. Jika suatu perkara mengalahkanmu maka katakanlah, ‘Ketentuan Allah telah ditetapkan, dan suatu yang telah Dia kehendaki maka akan terjadi’. Dan jauhilah olehmu dari ucapan ‘Seandainya’, karena sesungguhnya ungkapan ‘Seandainya’ membuka peluang masuknya setan” (HR. Ibn Majah).⁴⁶

Berdasarkan uraian diatas diketahui bahwa percaya diri adalah sebuah keyakinan dalam diri manusia yang dapat mendorong dan memotivasi manusia kepada hal-hal yang diinginkan dan juga berperan sebagai pedoman dalam bertahan diri. Kepercayaan diri ada karena adanya kepercayaan kepada sang Kuasa yaitu Allah Swt. kepercayaan tersebut disebut sebagai iman dan keimanan setiap orang yang beragama Islam berpedoman pada dasar Al-Qur’an dan hadis dengan demikian manusia juga akan percaya akan adanya takdir Allah.

b. Jenis-jenis Kepercayaan Diri

Lindenfield membagi percaya diri kedalam dua jenis, yaitu batin dan lahir. Kedua jenis kepercayaan diri ini pada dasarnya saling memberi dukungan dan membentuk hal yang lebih efektif dan kuat daripada jumlah bagiannya.

1) Percaya Diri Lahir

Kepercayaan diri dalam lahirian mengharuskan individu menjeaskan keyakinan dirinya dengan mengembangkan kecakapan pada bidang tertentu. Kecakapan ini berupa:

a) Komunikasi

Kecakapan ini merupakan dasar dalam membentuk kepercayaan diri. Mahir berdiskusi, memahami kapan berhenti bicara, berganti topik, berbicara didepan umum, menghargai lawan bicara menjadi bagian dari kecakapan ini yang bisa dijalankan ketika individu mempunyai kepercayaan diri.

⁴⁶ Hadis, *Sahih Ibnu Majah* (Beirut: Dar al-Fikr, 1995), 4158.

b) Ketegasan

Ketegasan dalam tindakan dibutuhkan, supaya individu bisa menjelaskan keinginan dan aspirasinya serta menghindari perilaku pasif dan agresif serta pembelaan hak pribadi.

c) Penampilan Diri

Individu yang memiliki kepercayaan diri selalu memandang penampilannya, baik cara berpakaian, aksesoris, gaya hidup yang tidak terbatas pada keinginan untuk menyenangkan orang lain.

d) Pengendalian Perasaan

Individu juga perlu mengendalikan perasaannya. Ketika perasaan dikelola dengan baik, maka akan terbentuk suatu kepercayaan besar yang nantinya akan menguntungkan individu.

2) Percaya Diri Batin

Ciri utama dalam kepercayaan diri yang bisa digunakan untuk mengukur kepercayaan diri tersebut adalah:

a) Cinta Diri

Kemampuan untuk menghargai orang lain dan diri sendiri adalah bukti kecintaan akan diri. Usaha yang dilakukan adalah menjaga kesehatan dan memenuhi kebutuhan, memiliki keahlian dalam bidang tertentu dan bisa dibanggakan. Hal ini yang menjadi penyebab individu tersebut percaya diri.

b) Pemahaman Diri

Memiliki kesadaran diri dengan mengintrospeksi dirinya agar perilakunya tidak merugikan lainnya.

c) Tujuan yang Jelas

Memiliki tujuan hidup yang jelas dan menjadi alasan mengenai tindakan yang dijalankan dan hasil yang diperoleh.

d) Berpikir Positif

Biasanya menjadi teman yang menyenangkan dimana hal ini disebabkan pandangannya mengenai kehidupan yang dilihat

dari sisi cerah dan mengharapkan pengalaman melalui hasil bagus.⁴⁷

Jenis-jenis kepercayaan diri tersebut dilatarbelakangi dari berbagai macam sisi seperti dari internal dan eksternal individu tersebut, seperti percaya diri secara lahir ataupun percaya diri batiniah.

c. Ciri-ciri Kepercayaan Diri

Iswidharmanjaya & Enterprise menyebutkan bahwa ciri-ciri rasa percaya diri seseorang di antaranya:

- 1) Tanggung jawab atas pilihan dan keputusannya
- 2) Mudah beradaptasi
- 3) Memunculkan motivasi diri
- 4) Bekerja keras
- 5) Memiliki keyakinan mengenai perannya
- 6) Memiliki keberanian untuk bertindak dalam setiap kesempatannya
- 7) Penerimaan diri secara realistik
- 8) Menghargai diri secara positif
- 9) Yakin atas kemampuan sendiri dan tidak terpengaruh oleh orang lain
- 10) Optimis dalam menghadapi tantangan dan tidak mudah cemas.⁴⁸

Ciri-ciri kepercayaan diri dari individu tersebut memberikan gambaran akan adanya tingkat kepercayaan diri.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Terdapat dua faktor yang bisa memberikan pengaruh pada kepercayaan diri yaitu:

- 1) Faktor Internal
 - a) Konsep diri, yang mana perkembangan konsep diri menjadi awal terbentuknya kepercayaan diri yang didapatkan dalam pergaulan kelompok. Centi menjelaskan mengenai konsep diri yang berupa ide mengenai dirinya sendiri. Individu dengan kerendahan diri akan memunculkan konsep negatif dalam diri dan begitu juga sebaliknya.

⁴⁷ Gael Lindenfield, *Mendidik Anak Agar Percaya Diri (Diterjemahkan oleh Edati Kamil)*, (Jakarta: Arcan, 1997), 4-11.

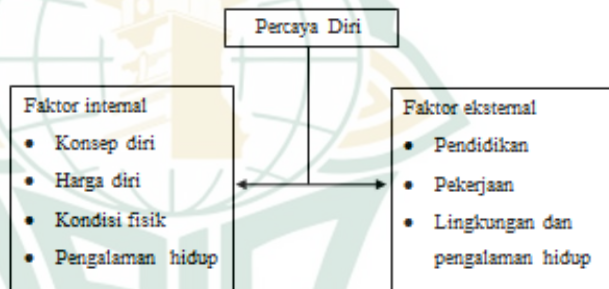
⁴⁸ Derry Iswidharmanjaya dan Jubilee Enterprise, *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*, (Jakarta: Gramedia, 2014), 48-49.

- b) Harga diri, atau penilaian mengenai diri sendiri. Penilaian yang benar dan rasional menunjukkan tingginya harga diri individu dimana hal ini akan mempermudah menjalin hubungan dengan yang lainnya. Adanya harga diri juga memunculkan pandangan bahwa dirinya merupakan orang yang berhasil dalam menerima orang lain.
 - c) Kondisi fisik, kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh keadaan fisik. Anthony menjelaskan mengenai penampilan fisik adalah penyebab utama rendahnya kepercayaan dan harga diri individu.
 - d) Pengalaman hidup, Lauster mengatakan bahwa kepercayaan diri didapatkan dari pengalaman yang mengecewakan sebagai sumber kemunculan rasa rendah diri. Akan menjadi lebih parah ketika individu merasa kurang perhatian, kasih sayang dan tidak aman.
- 2) Faktor Eksternal
- a) Pendidikan, pendidikan juga berpengaruh terhadap kepercayaan diri individu. Menurut Anthony rendahnya pendidikan individu akan memunculkan kecenderungan dirinya dikuasai oleh orang yang lebih pandai, kemudian individu yang pendidikannya tinggi akan cenderung memandirikan tidak perlu tergantung pada orang lain. Individu ini akan memenuhi kebutuhan kehidupannya dengan percaya akan kekuatannya dan menunjukkan keadaan dari kenyataan.
 - b) Pekerjaan, dengan bekerja maka kepercayaan diri, kemandirian dan kreatifitas individu akan berkembang. Kepercayaan diri ini akan muncul ketika individu memunculkan pekerjaan. Selain rasa bangga, kepuasan dan materi yang didapatkan saat bekerja, individu juga akan mampu mengembangkan kecakapan diri.
 - c) Lingkungan dan pengalaman hidup. Lingkungan yang dimaksud adalah masyarakat. Dukungan baik yang didapatkan dari keluarga berupa interaksi yang diperoleh dari anggotanya akan memunculkan kepercayaan dan kenyamanan. Masyarakat juga demikian ketika interaksi yang dijalankan lancar maka akan meningkatkan harga

diri. Selain itu pengalaman pribadi juga menjadi sumber terbentuknya kepercayaan diri. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis ketika anak masih kecil akan memunculkan ketidakpercayaan diri dalam diri individu.⁴⁹

Melalui deskripsi yang diberikan, maka bisa dikatakan bahwasannya faktor kepercayaan diri berasal dari internal dan eksternal setiap individu. Bahwa faktor internal mencakup adanya konsep diri dan harga diri, sedangkan faktor eksternal mencakup pola asuh orang tua, pengalaman, dan pendidikan yang dilalui setiap individu selama hidupnya.

Gambar 2.5
Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri



e. Tips dan Trik Membangun Kepercayaan Diri

Adapun tips dan trik membangun rasa percaya diri sebagai berikut:

- 1) Tampilkan kepribadian unggul
- 2) Tumbuhkan kepribadian yang percaya diri
- 3) Pikiran positif membentuk kepribadian memikat
- 4) Bangun integritas diri
- 5) Buat orang percaya pada anda
- 6) Ciptakan sikap tangguh dan memikat
- 7) Hidupkan persepsi positif
- 8) Banyak tersenyum
- 9) Pandai mengelola amarah
- 10) Kendalikan pikiran dan perasaan
- 11) Bersikap ramah
- 12) Ciptakan bahasa tubuh yang memikat

⁴⁹ Aya, "Konsep Percaya Diri," 36-37.

- 13) Gunakan bahasa tubuh yang positif
- 14) Ciptakan cara berbicara memikat dan berpengaruh
- 15) Ciptakan daya tarik⁵⁰

Beberapa tips dan trik meningkatkan kepercayaan diri yang telah disebutkan di atas mengajak individu untuk memiliki karakteristik tersendiri dalam dirinya agar tercipta pribadi yang unik dan mendorong mewujudkan prestasi yang diharapkan oleh setiap individu.

4. IPPNU

a. Pengertian IPPNU

IPPNU (Ikatan Pelajar Putri Nahdlatul Ulama) adalah organisasi yang bersifat kepelajaran, kekeluargaan, keagamaan, dan kemasyarakatan yang bersifat nirlaba. Organisasi ini menjadi ikatan bagi pelajar putri yang merupakan bagian dari badan otonom Nahdlatul Ulama di Indonesia.⁵¹

b. Fungsi IPPNU

- 1) Menjadi wadah bagi pejuang pelajar putri Nahdlatul Ulama di dalam kepelajaran.
- 2) Menjadi wadah penggerak komunikasi pelajar antar ukhuwah Nadliyyah, Islamiyyah, Insaniyyah, dan Wathoniyah.
- 3) Menjadi wadah pengembangan dan pelaksanaan pelajar dalam pergerakan Islam *Ahlusunnah wal Jamaah*.⁵²

c. Tujuan IPPNU

Tujuan IPPNU

Sebagai penyempurna kepribadian dasar bagi pelajar putri Indonesia yang juga membentuk ketaqwaan kepada Allah Swt. berakhlak mulia, berwawasan kebangsaan, berilmu dan bertanggung jawab dalam melaksanakan syariat Islam sesuai dengan faham *Ahlusunnah wal Jamaah*.⁵³

B. Penelitian Terdahulu

Hasil penelitian terdahulu yang juga membahas beberapa penelitian yang sesuai dengan judul skripsi pengaruh bimbingan

⁵⁰ Danieda Fanun, *Percaya Diri Harga Mati*, (Yogyakarta: Araska, 2019), 122-182.

⁵¹ PW IPPNU, *Rancangan Materi Kongres PP IPPNU*, (Jakarta: 2003), 14-15.

⁵² Asrorun Niam Sholeh dan Sulton Fatoni, *Kaum Muda NU dalam Lintas Sejarah 50 th Pergaulan dan Kiprah NU dalam Mengabdikan Ibu Pertiwi*, (Jakarta: eLSAS, 2003), 13-15.

⁵³ PW IPPNU, *Rancangan Materi Kongres PP IPPNU*, 17.

kelompok dengan teknik modeling terhadap kepercayaan diri yang telah diteliti oleh peneliti sebelumnya di antaranya sebagai berikut:

1. Penelitian Siti Choirunisa, dengan judul skripsi “Pengaruh Teknik *Modelling* dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik Kelas VIII Smp Negeri 08 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemandirian bejar peserta didik.⁵⁴

- a. Persamaan

Penelitian yang dijalankan Siti mempunyai persamaan dengan peneliti yaitu sama-sama meneliti bimbingan kelompok dengan teknik modeling.

- b. Perbedaan

Dalam penelitian ini mengarahkan kepada peningkatan kemandirian belajar peserta didik, sedangkan peneliti meneliti bagaimana efektivitas dari bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan kepercayaan diri anggota IPPNU.

2. Penelitian Dwi Rahayu, dengan judul skripsi “Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Pemahaman Perilaku Bullying Siswa (Penelitian Pada Siswa Kelas XII MA Negeri 1 Kota Magelang)”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan pemahaman perilaku *bullying* siswa.⁵⁵

- a. Persamaan

Penelitian yang dijalankan Dwi memiliki kesamaan dengan peneliti yaitu sama-sama meneliti bimbingan kelompok dengan teknik modeling.

- b. Perbedaan

Dalam penelitian ini meneliti bagaimana pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan pemahaman perilaku *bullying* siswa, sedangkan peneliti meneliti efektivitas bimbingan kelompok

⁵⁴ Siti Choirunisa, “Pengaruh Teknik *Modelling* dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP NEGERI 08 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017,” (Skripsi, IAIN Raden Intan Lampung, 2017).

⁵⁵ Eva Yunita Putri, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling Untuk Mereduksi Burnout Pada Peserta Didik Kelas IX di SMP Negeri 29 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020,” (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2019).

dengan teknik modeling untuk meningkatkan kepercayaan diri anggota IPPNU.

3. Penelitian Aluh Hartati, dengan judul jurnal “Pengaruh Teknik Modeling untuk Meningkatkan Empati Siswa”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh teknik modeling untuk meningkatkan empati siswa.⁵⁶

- a. Persamaan

Penelitian yang dilakukan oleh Aluh memiliki kesamaan dengan peneliti yaitu sama-sama meneliti teknik modeling.

- b. Perbedaan

Dalam penelitian ini meneliti pengaruh teknik modeling untuk meningkatkan empati siswa, sedangkan peneliti meneliti efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan kepercayaan diri anggota IPPNU.

4. Penelitian Afrina Sarwan dan Nur’aini, dengan judul jurnal “Pengaruh Bimbingan Kelompok dan Harga Diri Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMAN 5 Takengon Aceh Tengah”. Tujuan dalam penelitian ini adalah ditunjukkan guna memahami perbedaan kepercayaan diri peserta didik yang ikut dalam layanan bimbingan kelompok (BKp) dimana teknik yang digunakan ialah diskusi dan latihan asertif, perbedaan harga diri tinggi dan rendah peserta didik serta interaksi harga diri dan bimbingan kelompok dalam mempengaruhi kepercayaan diri siswa.⁵⁷

- a. Persamaan

Penelitian yang dijalankan Afrina dan Nur’aini mempunyai persamaan dengan peneliti yaitu sama-sama meneliti bimbingan kelompok dan kepercayaan diri.

- b. Perbedaan

Dalam penelitian ini meneliti pengaruh bimbingan kelompok dan harga diri terhadap kepercayaan diri siswa, sedangkan peneliti meneliti efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan kepercayaan diri anggota IPPNU.

⁵⁶ Aluh Hartati, “Pengaruh Teknik Modeling untuk Meningkatkan Empati Siswa,” *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRbk)* 6, no. 2 (2021): 1365.

⁵⁷ Afrina Sarwan dan Nur’aini, “Pengaruh Bimbingan Kelompok dan Harga Diri terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMAN 5 Takengon Aceh Tengah,” *Jurnal Diversita* 4, no. 1 (2018): 32.

5. Penelitian Rizky Faridatul Latifah dan Febrianti Putri Navion, dengan judul jurnal “Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Modelling* untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Mahasantri”. Tujuan penelitiannya ialah memahami pengaruh bimbingan kelompok teknik *modelling* dalam meningkatkan *self-efficacy* mahasantri.⁵⁸

- a. Persamaan

Penelitian yang dilakukan oleh Rizky dan Febrianti memiliki kesamaan dengan peneliti yaitu sama-sama meneliti bimbingan kelompok dengan teknik modeling.

- b. Perbedaan

Dalam penelitian ini meneliti pengaruh bimbingan kelompok teknik *modelling* untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasantri, sedangkan peneliti meneliti efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan kepercayaan diri anggota IPPNU.

C. Kerangka Berpikir

Penelitian ini memposisikan dua buah variabel baik dependen dan independen berupa bimbingan kelompok dengan teknik modeling sebagai variabel independen dan variabel dependennya yaitu percaya diri. Pada penelitian ini peneliti melibatkan anggota IPPNU untuk diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik modeling. Berikut merupakan gambaran kerangka berpikir pada penelitian ini:

Gambar 2.6
Kerangka Berpikir



⁵⁸ Khoirul Nisa dan Miftakhul Jannah, “Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri,” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 3 (2021): 36.

D. Hipotesis

Hipotesis ialah jawaban atau dugaan yang sifatnya masih sementara dengan kemungkinan salah dan juga benar. Kemudian dalam penelitian ini hipotesis merupakan dugaan atau jawaban yang sifatnya sementara mengenai masalah penelitian yang memerlukan uji data empiris untuk mengetahui kebenarannya.⁵⁹

Berdasarkan dasar penjelasan yang diberikan, hipotesis pada penelitian ini yaitu:

1. Hipotesis Nihil (H_0) : “Tidak adanya perbedaan tingkat kepercayaan diri anggota IPPNU Desa Jleper Mijen Demak antara sebelum dan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik modeling”
2. Hipotesis Kerja (H_a): “Adanya perbedaan tingkat kepercayaan diri anggota IPPNU Desa Jleper Mijen Demak antara sebelum dan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik modeling”

Keputusannya yaitu “Jika (H_0) terbukti setelah diuji maka (H_0) diterima dan (H_a) ditolak. Namun sebaliknya jika (H_a) terbukti setelah diuji maka (H_a) diterima dan (H_0) ditolak.”

Berikut hipotesis statistiknya;

$H_0 : u_1 = u_2$

$H_a : u_1 \neq u_2$

Di mana :

u_1 = Kepercayaan diri anggota IPPNU sebelum pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik modeling

u_2 = Kepercayaan diri anggota IPPNU setelah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik modeling

⁵⁹ Agung Edy Wibowo, *Metodologi Penelitian: Pegangan untuk Menulis Karya Ilmiah*, (Cirebon: Penerbit Insania, 2021), 72.