KEEFEKTIVAN PEMODELAN TERHADAP PENINGKATAN EFIKASI-DIRI AKADEMIK SISWA SMP (Kajian Teoritik Aplikasi Teori Bandura)

Oleh:

Luhur Wicaksono³

FKIP-UNTAN

www.luhurwicaksono@yahoo.com No. Hp.085252585878

Abstract: Efikasi-diri akademik merupakan keyakinan-diri dan pengharapan terhadap hasil pada tugas-tugas khusus dalam bidang akademik. Individu yang mempunyai efikasi-diri akademik tinggi lebih memungkinkan untuk berpartisipasi dan berhasil dalam tugas-tugas akademik. Efikasi-diri akademik (khususnya yang rendah) dapat ditingkatkan melalui bantuan konseling modifikasi-kognitif perilaku (MKP) dengan memanfaatkan teknik pemodelan. Teknik ini menurut Bandura merupakan bentuk induksi yang dapat meningkatkan efikasi-diri akademik.

Kata Kunci: Efikasi-diri akademik, pemodelan.

Abstract: Academic self-efficacy is efficacy-belief and outcome expectations about the results of the specific tasks in the academic field. Individual who have high academic self-efficacy are more likely to participate and succeed in academic tasks. Academic self-efficacy (particularly low) can be improved through the help of cognitif-behavioral modification (CBM) counseling by making use of modeling techniques. This technique is a form of induction according to Bandura can increase academic self-efficacy.

Key Word: academic self-efficacy, modeling

Efikasi-diri (ED) merupakan *konsep multidimensional* gagasan Bandura yang menyatakan tentang ke-yakinan keberhasilan terhadap tugas-tugas khusus. Dalam dimensi akademik, tugas-tugas khusus tersebut adalah tugas-tugas dalam bidang akademik. Dengan demikian efikasi-diri akademik (EDA)

³ Luhur Wicaksono adalah *Dosen Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Untan*

merupakan keyakinan individu bahwa mereka dapat tampil dengan berhasil pada tugas-tugas akademik sesuai tingkatan yang dipilihnya (Ferla, Valcke, dan Cai, 2009)

Efikasi-diri (ED) merupakan salah satu dari kepribadian Individu, karena itu berkaitan dengan aspek pe-mahaman diri. Bimbingan dalam definisi sebagai konstruk pendidikan ternyata berusaha juga melengkapi pengalaman siswa untuk memahami dirinya (Shertzer and Stone, 1981). Bantuan yang diberikan dimaksudkan untuk mengenal kelebihan dan kekurangannya.

Efikasi-diri akademik penting untuk di kaji, karena mempunyai pengaruh sangat besar terhadap kepercayaan-diri serta pengharapan hasil (Bandura, 1986; Bell, 1986; Elliot et al.,2000), yang akan mengarah pada perilaku (performance) dan ketekunan (persistence). Individu yang memiliki efikasi-diri akademik (EDA) rendah cenderung menghindari mencapai tugas tertentu yang dianggap sulit, karena tidak yakin dapat berhasil menyelesaikan tugas-tugas akademik, menggunakan sedikit waktu untuk mengatasi tantangan, tidak kreatif dan miskin ide dalam memecahkan persoalan, serta tidak ulet dan takut gagal. Sementara individu yang percaya mengenai kemampuannya, lebih mungkin untuk berpartisipasi terhadap tugas-tugas akademik. Individu yang tinggi efikasi-diri akademiknya merasa yakin dapat berhasil menyelesaikan tugas akademik.

Beberapa hasil penelitian yang menguatkan pentingnya efikasi-diri akademik untuk diteliti, antara lain penelitian Multon and Brown (1991) yang menyatakan bahwa efikasi-diri membangun hasil konstruk dalam menjelaskan dan memprediksi prestasi akademik siswa. Keyakinan ED berpengaruh pada prestasi akademik (Liew, McTigue, Barrois, Hughes, 2008; Schunk dan Zimmerman, 2007). Penelitian Caprara et al (2011) menjelaskan bahwa ciri-ciri kepribadian (keterbukaan dan kesadaran) dan keyakinan efikasi-diri sebagai pre-diktor penting dari prestasi akademik siswa SMP. Dalam konteks pendidikan yang lebih rendah juga terungkap oleh penelitian yang dikemukakan oleh Liew dan kawan-kawan pada sebuah studi longitudinal di Amerika terhadap siswa SD menunjukkan bahwa efikasi-diri akademik (EDA) berpengaruh pada membaca dan matematika (Liew, Mc Tigue, Barrois, dan Hughes, 2008). Tentu saja untuk konteks siswa SMP akan mengkhawatirkan apabila tidak ditangani lebih serius.

Penelitian-penelitian lain dalam bidang BK yang menunjukkan bahwa efikasi-diri akademik siswa bisa ditingkatkan dan penting mendapatkan perhatian antara lain dikemukakan oleh Ummah (2010) menggunakan Konseling Singkat Berfokus Solusi, Permatasari (2010) menggunakan Kemanjuran konseling dengan teknik self-instruction, dan

Wachid (2012) menggunakan konseling kelompok dengan teknik metafora berbentuk healing stories. Adicondro dan Purnamasari (2011) meneliti tentang efikasi-diri pada 62 siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Yogyakarta menemukan sesuatu yang mengejutkan, karena siswa SMP ternyata mempunyai efikasi-diri akademik (*EDA*) yang rendah.

Efikasi-diri (ED) yang rendah, dapat ditingkatkan melalui kegiatan konseling dengan memodifikasi *perilaku kognitif* dengan mengajarkan kepada konseli cara mengidentifikasi kognitif yang rancu dan tidak berfungsi melalui proses evaluasi, dengan mengenali, mengamati, dan memantau mengenai jalan pikiran serta asumsi, terutama “jalan pikiran otomatis-nya”. Menurut Beck, pendekatan kognitif dimaksudkan untuk mengajar klien untuk menguji pikiran otomatis (yaitu, ide negatif tentang diri mereka sendiri, dunia, dan masa depan) kemudian menggantikan kognisi mereka yang menyimpang dengan interpretasi yang realistis dan akurat (Beck, 2011). Potensi siswa pengembangannya akan lebih baik dengan menyoroti aspek-aspek kognitif siswa daripada aspek negatifnya

Intervensi untuk mengubah perilaku kognitif dalam konseling mempunyai banyak pendekatan, salah satunya adalah pendekatan konseling aliran kognitif behavior yang meliputi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) oleh Albert Ellis, *Cognitive Therapy* (CT)/*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Oleh Aaron T. Beck, dan *Cognitive-Behavior Modification* (CBM) oleh Donald Meichenbaum. Walaupun *Cognitive Therapy* (CT)/Terapi Kognitif atau Terapi Perilaku Kognitif (TPK) dari Beck memiliki kesamaan tujuan dengan Ellis, yaitu menstruktur kembali aspek kognitif (*cognitive restructuring*) (Gunarsa, 2007: 230). Tetapi terapi Beck tidak memberikan label kepada klien mengenai *keyakinan yang irasional*, namun mengatakan bahwa saat ini klien sedang membuat *kesimpulan yang tidak akurat*. Lebih dari itu, TPK dari Beck menerapkan konseling yang bersifat kolaboratif. Sehingga sangat sesuai untuk diterapkan pada siswa SMP yang berada pada fase remaja.

Pendekatan TPK dipilih di-banding banyak pendekatan lain dalam konseling karena pendekatan ini telah banyak dimanfaatkan untuk intervensi berbagai gangguan emosi dan masalah akademik. Kemanjuran TPK ini juga telah dibuktikan melalui keberhasilannya dalam menangani tidak hanya gangguan-gangguan kejiwaan, tetapi juga ma-salah-masalah psikologis, bahkan kom-ponen-komponen problem medis dan psikologis (Beck, 2011: 4)

Intervensi TPK ini secara umum bertujuan untuk memecahkan masalah yang berkaitan dengan emosi, perilaku dan kognisi, melalui orientasi tujuan, prosedur sistematis. Menurut Beck, hal yang esensial adalah

memfokuskan penyelesaian masalah pada saat ini melalui modifikasi disfungsi (ketidakakuratan dan/atau ketaktertolongan) pikir dan tingkahlaku (Beck dalam Beck, 2011: 2). Dengan demikian sarannya adalah mengubah cara berfikir klien. Di sisi lain efikasi-diri akademik merupakan keyakinan individu mengenai kemampuan-nya, cara berfikirnya yang berpengaruh pada cara-cara bertingkahlaku untuk mencapai tujuan akademik. Jadi efikasi-diri akademik juga timbul dari penilaian kognitif mengenai kemampuan yang dimiliki individu.

Pendekatan Terapi Perilaku Kognitif (TPK) (*cognitive behavior therapy/CBT*) secara khusus meliputi strategi intervensi yang terdiri dari berbagai macam. TPK mencerminkan sifat-nya kompleks dan integratif serta mencakup topik-topik seperti pembiasaan, *pemodelan*, restrukturisasi kognitif, persuasi verbal, pemecahan masalah, dan pengembangan strategi coping, penguasaan, dan rasa kontrol diri (Benyamin, Puleo, Cummings, Kendall, 2011; Betz, 1992; Corey, 1996: 328). Pemodelan (M) dimanfaatkan pada penelitian ini untuk meningkatkan efikasi-diri akademik (EDA).

Pemodelan adalah proses pengamatan terhadap tingkahlaku orang yang dijadikan model. Pemodelan mengacu pada proses melalui pengamatan terhadap pola pikir, keyakinan serta perilaku mereka setelah ditampilkan oleh satu atau lebih model (Schunk dalam Schunk dan Zimmerman, 2007). Model akan memberikan informasi mengenai hal-hal yang akan meningkatkan efikasi-diri (ED) peserta didik. Model bisa berasal dari orang dewasa dan teman-teman dalam kehidupan siswa.

Pemodelan dapat memberikan beberapa manfaat bagi para siswa, yaitu untuk; (1) pembangkit tingkahlaku, (2) meningkatkan ketahanan diri dalam menghadapi kesulitan, (3) menyampaikan pola perilaku baru (Bell, 1986: 241-242), (4) memberikan standar yang bisa dipercaya sebagai pedoman bagi cita-cita si pengamat, atau memberikan tolok rujukan realistik sebagai perbandingan bagi si pengamat (Rosenthal & Zimmerman, 1978: 636), (5) meramal-kan konsekuensi yang mungkin terjadi (Bandura, 1977a), (6) termotivasi untuk bertingkahlaku tertentu dengan meng-harapkan konsekuensi yang akan di dapat.

Alasan penggunaan pemodelan dalam penelitian ini, didukung oleh beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan. Bandura & Mischel (1965) menggunakan model hidup dan model simbolik dalam rangka memodifikasi perilaku penundaan pemberian reward. Hasil penelitian lain berupa penggunaan pemodelan realita visual bahasa untuk pelajaran sejarah mengenai Candi Erechteum Athena untuk siswa kelas 4 (Eggaxou et al, 2007). Baker et al (2009) yang meneliti penggunaan video pemodelan pada siswa dengan

gangguan emosional dan perilaku. Berikutnya adalah penelitian Pinker (1979) mengenai penggunaan model formal dalam pembelajaran bahasa pada anak. Penelitian Muslikah (2012), yang membuktikan keefektifan teknik modeling simbolik untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa. Selanjutnya penelitian Adawiyah (2012) menggunakan teknik modeling untuk meningkatkan ke-mandirian belajar siswa SMP.

Pemodelan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan efikasi-diri akademik (EDA) siswa ternyata belum banyak memperoleh perhatian. Informasi sementara (berdasarkan wawancara in-formal dengan guru BK SMK dan SMP, bulan Agustus 2013 pada kegiatan Sertifikasi Guru) pada sekolah di hampir seluruh kabupaten/kota di Propinsi Kalimantan Barat juga pada wawancara informal di beberapa SMP di kota Tegal (Jawa Tengah) (July, 2012), secara umum menunjukkan belum telaksana. Walaupun sudah, maka pelaksanaannya juga masih terpecah-pecah dan masih belum sistematis (pengamatan sementara sebagai asesor akreditasi sekolah).

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan tersebut, peningkatan efikasi-diri akademik (EDA) diharapkan menjadikan siswa bisa menjalankan perilaku tertentu yang begitu penting artinya, agar ia dapat memilih kegiatan yang akan dijalannya sebagai siswa.

A. Hakekat *Self-efficacy* (SE)/ Efikasi-diri (ED)

1. Pengertian *Self-efficacy* (SE)/ Efikasi-diri (ED)

Bandura mengatakan bahwa *efikasi diri* merupakan keyakinan individu mengenai kemampuannya dalam mengatur serta menjalankan program tindakan yang diperlukan untuk mengelola situasi yang ada (*prospective situations*) (Bandura, 1977a, hal 2). Nilsen (2009) mengatakan bahwa "*self-efficacy is the belief that one has the ability to perform*". Sullivan dan Mahalik (2000:54) mendefinisikan efikasi-diri sebagai "*considered a cognitive structure created by cumulative learning experiences that leads to the belief or expectation that one can successfully perform a specific task or activity*". Elliot, Kratochwill, Cook, dan Traver (2000:352) mengungkapkan efikasi-diri sebagai "*individual beliefs in their abilities to exert control over their lives; feeling of competency*". Selanjutnya Schunk (1983: 848) mengemukakan efikasi-diri sebagai "*concerned with judgement about how well one can organize and execute course of action required in situation that may contain ambiguous, unpredictable, and stressful elements*". Berdasarkan beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah: (1) penilaian terhadap tingkat keyakinan dan pengharapan diri (berupa struktur kognitif) mengenai kesuksesan untuk melakukan kegiatan sehari-hari; (2) pemberi

arahan serta me-ngontrol perilaku kehidupan; (3) aspek perilaku dengan rentangan luas, dari penyelesaian tugas-tugas khusus hingga kegiatan penyelesaian masalah-masalah yang bersifat umum, membuat bingung, tidak pasti, serta sangat menegangkan.

2. Konsep Efikasi-diri

Kerangka teori besar yang mendasari *Self-efficacy* (SE) adalah teori Kognisi Sosial (*Social Cognitive Theory/ SCT*). Teori Kognisi Sosial merupakan penamaan baru dari Teori Belajar Sosial (*Social Learning Theory*) Albert Bandura yang melihat manusia sebagai suatu struktur *reciprocal determinism* (lihat gambar 2.1).

Bandura (1977, 1986) sebagai-mana gambar 2.1 mengemukakan bahwa terdapat hubungan timbal-balik (*Recipro-cal Determinism*) dari faktor-faktor penentu yaitu; (a) faktor pribadi /personal factors (P) dalam bentuk kognisi dan peristiwa-peristiwa biologis (biological events), (b) perilaku manusia/human behavior (B), dan (c) pengaruh faktor lingkungan/*environmental factors* (E) dalam interaksi segi-tiga (*reciprocity triadic*).

3. Konstruk Efikasi-diri

Efikasi-diri mempunyai dua konstruk (Bandura, 1986: 391-393; Bell, 1986: 250-251; Elliot et al., 2000: 352), yaitu;

1. Kepercayaan-diri (*efficacy-belief*) berhubungan dengan keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang diharapkan dalam mencapai suatu prestasi.
2. Pengharapan- hasil (*outcome expectations*) adalah perkiraan atau esti-masi diri bahwa tingkah laku yang dilakukan diri itu akan mencapai hasil tertentu.

Kepercayaan-diri individu ma-sing-masing berlainan, yang dasarnya adalah perbedaan lingkup yang disebut dengan dimensi. Bandura (1977: 84 – 85) mengajukan tiga dimensi efikasi-diri, yakni: 1) *Magnitude*, yang berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas, sejauh-mana individu merasa mampu dalam melakukan berbagai tugas dengan sederhana, yang agak sulit, hingga yang sangat sulit; tugas, sejauhmana individu merasa mampu dalam melakukan berbagai tugas dengan tingkat kesulitan tugas, mulai dari yang sederhana,

yang agak sulit, hingga yang sangat sulit; 2) *Generality*, sejauhmana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, mulai dari dalam melaku-kan suatu aktivitas atau situasi tertentu, hingga dalam serangkaian tugas atau situasi yang bervariasi; 3) *Strength*, kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Bandura (1986:391) lebih lanjut mengatakan bahwa dimensi-dimensi tersebut ter-cermin dalam *perceived self-efficacy* yaitu tingkat kepercayaan-diri serta pengharapan individu untuk berhasil sebagaimana dia mempersepsi dirinya.

Pengharapan-hasil terdiri atas tiga bentuk, yaitu; (1) pengharapan hasil positif (*positif expectation*) yang ber-tindak sebagai pendorong (*incentive*), (2) pengharapan negatif (*negative expect-ation*) yang bertindak sebagai peng-hambat (*disincentive*), dan dampak (*effect*) negatif atau positif dari ling-kungan sosial (Bandura, 1997:22).

Pernyataan perilaku siswa dapat dilihat pada: (1) unjuk kerja (*performance*), serta (2) keuletan (*persistence*). Dengan pernyataan perilaku tersebut dapat di deskripsikan konstruk efikasi-diri akademik Dengan merujuk pada deskripsi yang telah dikemukakan tersebut, maka dapat di susun konstruk efikasi-diri akademik

4. Sumber Ekspektasi Efikasi-diri

Perubahan tingkah laku, dalam sistem Bandura kuncinya adalah perubahan ekspektasi (efikasi diri). Efikasi diri atau keyakinan kebiasaan diri itu dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yakni pengalaman yang berhubungan dengan kesuksesan atau kegagalan menguasai sesuatu prestasi (*performance accomplishment*), pengalaman karena mengamati perilaku orang lain (*vicarious learning*), dorongan atau motivasi yang meyakinkan dari orang lain (*verbal per-suasion*) dan tingkat ketegangan emosi dalam menghadapi situasi yang penuh dengan tantangan dan hambatan (*Emo-tinal arousal/Physiological States*).

b). Pengalaman Vikarius

Diperoleh melalui model sosial. Efikasi akan meningkat ketika meng-amati pengalaman perilaku orang lain (*vicarious experience*) yang berhasil, sebaliknya efikasi akan menurun jika mengamati orang (model) yang ke-mampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal. Kegagalan model yang setara dengan dirinya, bisa jadi membuat individu tidak mau mengerjakan apa yang pernah gagal dikerjakan model yang diamatinya itu dalam jangka waktu yang lama. Kalau figur yang diamati berbeda dengan diri si-pengamat, pengaruh perilaku orang lain (*vicarious*) tidak besar.

Dalam menyelenggarakan peng-alaman vikarius (PV), secara operasional diungkapkan dalam strategi perubahan sumber ekspektasi, diinduksi melalui 2 (dua) cara, yaitu; (1) *live modeling*, dan (2) *symbolic modeling*

Pemodelan (*modeling*) me-nyediakan standar sosial untuk menilai kemampuan diri. Model-model yang pandai serta mempunyai efikasi-diri tinggi, akan mendorong kompetensi individu mencapai cita-cita mereka. Individu akan belajar dari model-modelnya mengenai cara berfikir, berekspresi, mengobservasi strategi serta ketrampilan-ketrampilan yang akan bermuara pada meningkatnya efikasi-diri.

c). Persuasi Sosial

Efikasi diri juga dapat di-peroleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi per-suasi, dan sifat realistik dari apa yang dipersuasikan.

d). Keadaan Emosi

Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi di bidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stress, dapat me-ngurangi efikasi diri. Namun bisa terjadi, peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan efikasi diri. Perubahan tingkah laku akan terjadi kalau sumber ekspektasi efikasinya berubah.

B. Hakikat Pemodelan

1. Pengertian Pemodelan (M)

Pemodelan (*Modeling*) merupa-kan tingkahlaku yang di demonstrasikan (dipertunjukkan) yang merupakan stimu-lus untuk belajar (Bell, 1986: 270). *Dictionary of Cuonseling Techniques and Terms* memandang sebagai teknik menggunakan model sebagai sarana untuk memfasilitasi perubahan (Harper, 1981: 26). *Modeling* mengacu pada proses melalui pengamatan terhadap pola pikir, keyakinan serta perilaku mereka setelah ditampilkan oleh satu atau lebih model (Schunk 1987 dalam Schunk dan Zimmerman, 2007). Dapat disimpulkan bahwa pemodelan merupakan proses pengamatan terhadap tingkahlaku orang yang dijadikan model, untuk sebagai suatu stimulus untuk belajar.

Proses pengamatan dalam pe-modelan akan melibatkan Konseli dan Model. Konseli pada kegiatan ini me-lakukan proses peniruan terhadap model untuk menghasilkan perubahan tingkah laku hampir menyerupai tingkah laku

model tersebut. Adapun yang dimaksud dengan *model* adalah individu yang di-jadikan rujukan atau contoh serta mem punyai pengaruh untuk bisa mengubah tingkahlaku dari individu (pemer-hati). Model akan memberikan informasi mengenai hal-hal yang akan meningkat-kan *efikasi-diri*, dalam hal ini adalah *efikasi-diri akademik* (*EDA*) peserta didik.

Pemodelan sebagai suatu teknik intervensi untuk mengubah perilaku siswa, layak dimanfaatkan. Salah satu bukti adalah penelitian yang dikemukakan oleh Meyers dan Craighead (dalam Benyamin, Puleo, Settipani, Brodman, Edmund, Cummings, Kendall, 2011) mengidentifikasikan bahwa ***kekuatan yang dapat mengintervensi perilaku*** anak-anak yaitu dengan melalui (a) ***pemodelan***, (b) ***pelatihan pembelajar-an-diri***, dan (c) ***pemecahan masalah***.

Dalam upaya peningkatan EDA melalui layanan konseling terapi perilaku kognitif (TPK) dengan teknik pemodelan ini, dilakukan melalui intervensi pe-modelan lambang (ML)/*Symbolic Mode-ling*. Intervensi pengubahan perilaku kognitif dilakukan melalui sajian model yang dalam hal ini dengan memanfaatkan video dan dikombinasi-kan dengan wawancara serta jurnal efikasi-diri. Pemodelan lambang (ML) ini untuk selanjutnya dalam pembahasan ini di-sebut dengan pemodelan.

Pemodelan pada TPK di-kembangkan berdasarkan pertimbangan unsur-unsur esensial *modeling* simbolik (MS) yang dikemukakan oleh Cormier dan Cormier (1985), yaitu: (1) ada ke-samaan sifa-sifat pemakai dengan model yang ditampilkan, (2) tingkahlaku model di spesifikasi, (3) menggunakan media tertulis atau rekaman (audio, video, film, atau slide), (4) ada skrip akan disajikan (instruksi, *modeling*, latihan, balikan, dan ringkasan), dan (5) *testing* lapangan dari model yang telah dikembangkan.

Pemodelan simbolik (MS) juga bisa digunakan untuk menghilangkan sikap emosional yang merupakan cara in-duksi *symbolic desensitization* dalam rangka pembangkitan emosi (*Emotinal arousal/Physiological States*) sebagai sumber untuk meningkatkan EDA.

2. *Vicarious Learning* (VL)

Vicarious Learning (VL), pada awalnya diciptakan oleh Bandura (1962) untuk merujuk pada pembelajaran bentuk perilaku dengan menonton video dari perilaku itu (misalnya, agresi).

Vicarious Learning (VL) di-gunakan untuk merujuk kepada keadaan yang terjadi ketika peserta didik melihat dan/ atau mendengar sebuah situasi pembelajaran (yaitu, pelajar dan/atau Guru atau Instruktur yang diamati dalam si-tuasi instruksional) dimana mereka bukan petutur dan tidak

berinteraksi dengan pembelajar yang diamati atau instruksi pelajar yang diamati itu (Gholson & Craig, 2006; Mayes, T et al, 2001; Rosenthal & Zimmerman, 1978).

Situasi belajarnya meskipun sering disajikan sebagai rekaman video dari interaksi manusia atau situasi belajar yang diciptakan dalam bentuk kartun (Bandura, 1986), namun bisa men-jangkau definisi *live vicarious learning*, misalnya, siswa menonton siswa lain berinteraksi dengan guru di depan kelas.

Vicarious Learning (VL) di induksi melalui dua cara, yaitu melalui; (1) *live modeling*, dan (2) *symbolic modeling* (Bandura, 1977b: 80). Live Modeling atau *Model Hidup* (MH) me-liputi anggota keluarga, teman, rekan se-kerja, dan orang-orang lain yang ada hubungannya dengan individu secara langsung (Bell, 1986: 242).

Symbolic Modeling atau *Model Simbolik* (MS), merupakan perwujudan tingkahlaku dalam gambar (Bell, 1986: 242). Pada masa usia SD sampai SMP, anak masih mempunyai ketertarikan yang besar untuk visualisasi gambar, misalnya dengan tampilan video se-demikian rupa untuk menarik minat siswa.

Video Permodelan

Bandura dalam pandangannya menekankan adanya suatu cara belajar melalui mengamati sebuah model. Ketika individu melihat orang secara berhasil melakukan sesuatu, maka ke-berhasilan ini merupakan informasi yang jelas kepada individu tersebut tentang cara terbaik untuk melakukan dan mem-perkuat rasa kemampuan. Pengamatan terhadap suatu model yang sesuai dengan konteks akan dapat bermuara pada peningkatan efikasi-diri (Bandura, 1977b). Salah satu bentuk pemodelan adalah tampilan secara lambang dengan melalui video pemodelan. Video permodelan mengacu pada "perubahan perilaku yang dihasil-kan dari pengamatan berulang pada rekaman video yang menunjukkan hanya perilaku yang diinginkan. Dalam pe-modelan, seorang individu belajar peri-laku produktif dengan mengamati ke-terlibatan orang yang serupa dalam perilaku positif dari rekaman awal kaset Penekanan video pemodelan terletak pada perilaku sukses yang focus-nya pada kekurangan dan masalah-masalah individu. Dengan memungkinkan indivi-du untuk menonton keterlibatan dirinya sendiri dalam peran model pada perilaku produktif dan fungsional, individu me-rasa diberdayakan untuk kompetensi mereka sendiri. Selama intervensi video per-modelan, individu mengamati tingkat superior kinerja yang menunjukkan pe-nguasaan masa depan perilaku. ***Video pemodelan*** ini ***dibangun*** dengan ***meng-identifikasi film gambar perilaku yang diinginkan melalui suatu pengeditan*** untuk menunjukkan hanya contoh sam-pel dari kemampuan orang tersebut. ***Video permodelan*** tentu saja

berbeda dari intervensi umpan balik yang melibatkan review kinerja masa lalu, yang sering berfokus pada kerugian dan kesalahan.

C. Pendekatan Kognitif Behavior Therapy (CBT)/Terapi Perilaku Kognitif (TPK).

1. Konsep Dasar Terapi Perilaku Kognitif (TPK)

Terapi perilaku kognitif (TPK) atau *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah sebuah *pen-dekatan konseling* yang bertujuan untuk memecahkan masalah yang berkaitan dengan emosi, perilaku dan kognisi, melalui orientasi tujuan, prosedur sis-tematis.

Isi Kognitif dari TPK berusaha Menciptakan perasaan (Feeling/F) baru melalui intervensi yang membantah/ meragukan (Disputing intervention) terhadap keyakinan (Belief/B). Beck mendasarkan teorinya pada rasionalitas yang menyatakan bahwa cara orang merasakan (B) dan berperilaku (C) ditentukan oleh cara mereka menyusun pengalaman (A). Sasaran dari pendekatan ini adalah menolong klien mengenali, mengamati dan memantau jalan pikiran (terutama “jalan pikiran otomatisnya”) yang menyimpang serta menggantikan dengan kesimpulan yang realistis dan akurat (Beck, 2011).

Terapi perilaku kognitif (TPK) atau *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan sebuah *pendekatan konseling* yang bertujuan untuk memecahkan masalah yang berkaitan dengan emosi, perilaku dan kognisi, melalui orientasi tujuan, prosedur sis-tematis.

2. Tahapan-tahapan Pemodelan dalam TPK

Beck mengemukakan proses konseling CBT yang memerlukan waktu terbatas, yaitu 6 sampai 14 kali pertemuan (sesi). Dalam kaitan ini waktu yang dirancang adalah 12 kali pertemuan, termasuk persiapan non konseling. Berdasarkan hal tersebut, disusunlah formulasi langkah-langkah konseling TPK melalui pemodelan sebagai berikut:

- a. **Assesmen dan Masalah Utama;** pendekatan dan kesepakatan untuk membangun kekuatan terapeutik. Selanjutnya menentukan diagnosis permasalahan (dengan data penguat awal adalah informasi dari konselor sekolah dan pre tes EDA).
- b. **Mencari akar permasalahan-an** yang bersumber dari kesimpulan-kesimpulan yang tidak akurat dengan melakukan identifikasi. Dan melakukan evaluasi untuk menemukan keyakinan utama disfungsional yang menyebabkan efikasi-diri akademik (EDA) rendah.
- c. **Menyusun rencana inter-vensi** (kolaborasi konselor dan konseli) dengan memberikan konsekuensi positif-negatif kepada konseli.

- d. **Rekonseptualisasi**, yaitu me-nata kembali atau me-rancang ulang dalam bentuk kesimpulan yang akurat, dan dimunculkan dalam ting-kahlaku yang dijalankan oleh Model.
- e. **Intervensi Tingkahlaku** me-lalui pemodelan dalam rangka memodifikasi keyakinan-keyakinan konseli. Dalam kegiatan ini terdapat proses kognitif, yaitu **atensi** dan **retensi**.
- f. **Pengakhiran Terapi**; me-liputi penilaian keefektifan proses bantuan, dan meng-akhiri proses bantuan, baik sementara maupun tetap

D. Keterkaitan antara TPK dan Efikasi-diri Akademik (EDA)

Pendekatan TPK sering dipilih dalam bidang konseling untuk mengatasi masalah akademik, termasuk efikasi-diri akademik. Secara teoritik ada tiga cara pendekatan, yaitu; *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang digagas oleh Beck (1976), *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) yang digagas oleh Ellis (1987), serta *Cognitive Be-havior Modification* (CBM) dari Meichenbaum. Pendekatan tersebut sama –sama berasumsi bahwa terjadinya masalah akademik seperti efikasi-diri akademik disebabkan oleh cara berfikir yang mal-adaptif. Namun CBT memiliki perbedaan, yaitu bahwa pendekatan ini tidak memberikan kesimpulan bahwa klien yang “bermasalah” adalah individu yang irrasional yang akan membuat klien lebih terpukul, tetapi klien hanya memiliki “kesimpulan yang tidak akurat”. Oleh karena itu pemberian layanannya lebih menekankan kepada mempertanyakan akurat dan tidaknya kesimpulan-kesimpulan yang dibuat klien sehingga menjadi sadar serta bisa menangani masalahnya secara lebih efektif. Untuk pelaksanaannya dilakukan melalui permodelan.

Konseling yang berorientasi kognitif perilaku dipilih, dengan alasan karena telah banyak digunakan untuk mengintervensi berbagai gangguan-gangguan kejiwaan, masalah-masalah psikologis (Beck, 2011). Masalah Psikologis bisa berupa gangguan kecemasan umum dan gangguan perilaku. Sedangkan efikasi-diri akademik rendah adalah merupakan salah satu gangguan perilaku (perilaku kognitif). Sedangkan salah satu problem akademik adalah bagaimana meningkatkan efikasi-diri akademik siswa yang rendah. Problem ini secara umum pemecahannya bisa melalui intervensi yang melibatkan proses kognitif perilaku dalam rangka perubahan perilaku dan kognitif. Di bagian lain efikasi-diri akademik menurut kerangka teori *social learning* mempunyai konsep yang merupakan perpaduan antara kognitif dan behavior (Bandura, 1976; Bandura, 1986; Guire, 2000). Dalam pandangan Bandura, efikasi-diri timbul sebagai penilaian kognitif terhadap kemampuan yang dimiliki individu. Sementara, konseling kognitif-perilaku mempunyai

tujuan utama meningkatkan kesadaran individu mengenai keyakinan irrasionalnya menjadi keyakinan yang lebih akurat, adaptif serta berbasis realitas.

Terapi perilaku kognitif (TPK) dalam penerapannya ke dalam konseling kognitif-perilaku di sisi lain memberikan intervensi yang secara umum bertujuan untuk memecahkan masalah yang ber-kaitan dengan emosi, perilaku dan kognisi, melalui orientasi tujuan serta prosedur sistematis. Menurut Beck (Beck dalam Corey, 1996: 337), hal yang esensial adalah memfokuskan pada isi kognitif dari reaksi individual... sasarannya adalah mengubah cara berfikir klien. Penilaian kognitif yang rendah mengenai kemampuan yang dimiliki individu (diri sendiri), merupakan bentuk dari efikasi-diri akademik (EDA) yang rendah. Lebih lanjut, untuk mengubah EDA rendah menjadi tinggi, diberikan-lah perlakuan dengan eksperimen melalui terapi perilaku-kognitif (TPK).

Berdasarkan penjelasan yang sudah dikemukakan tersebut, dapat digambarkan keterkaitan antara TPK dengan efikasi-diri akademik (EDA) sebagaimana gambar 2.3:

Individu yang mempunyai efikasi-diri akademik tinggi lebih memungkinkan untuk berpartisipasi dan berhasil dalam tugas-tugas akademik.

Efikasi-diri akademik (khususnya yang rendah) dapat ditingkatkan melalui bantuan konseling modifikasi-kognitif perilaku (MKP) dengan memanfaatkan teknik pemodelan yang merupakan salah satu bentuk induksi yang dapat meningkatkan efikasi-diri akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R. 2012. Pengembangan Model Konseling Behaviour dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMPN 4 Wanasari Brebes. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Adicondro, Nobelina dan Purnamasari, Alfi. 2011. Efikasi-diri, Dukungan Sosial Keluarga, dan Self Regulated Learning pada Siswa Kelas VIII. *Humanitas*, Januari Vol. VIII No.1.
- Ary, Donald., Jacobs, L.C., Razavieh, Asghar. 1982. *Pengantar Penelitian dalam Pendidikan* (Judul asli: *Introduction to Research in Education*), penterjemah Arief Furchan. Surabaya: Usaha Nasional.
- Baker, Sonia D., Lang, Russell., O'Reilly, Mark. 2009. Review of Video Modeling with Students with Emotional and Behavioral Disorders. *Education & Treatment of Children*, 32 (3).
- Bandura, A. 1962. *Social learning through imitation*. In M. R. Jones (Ed.), Nebraska symposium of motivation (pp. 211-269). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Bandura, A 1977a. Self-efficacy toward unifying theory behaviour change. *Psychological Review*, 84, 191-215
- Bandura, A, 1977b. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Bandura, A. 1986. *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc. Englewood Cliffs
- Bandura, A. 1994. Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bandura, A., dan Mitschel. 1965. Modification of Self-Imposed Delay of Reward Through Exposure to Live and Symbolic Model. *Journal of Personality and Social Psychology*. Stanford University.

- Bandura, A., dan Schunk, Dale. 1984. Enhancing Self Efficacy and Achievement Through Rewards and Goals : Motivation and Information Effects, (ed). *The Journal of Educational Research*, 76, (1).
- Beck, Judith S. 2011. *Cognitive Behavior Therapy Basic and Beyond*. Second Edition. New York – London: The Guilford Press.
- Benyamin, Courtney L., Puleo, Connor M., Settipani, Cara A., Brodman, Douglas M., Edmund, Juli M., Cummings, Colleen M., Kendall, Philip M., (2011). History of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) in Youth. *Journal List NIH Public Access*, 20(2): 179-189.
- Berlant, Anthony R., Weiss, Maureen R. (1997). Goal Orientation and the Modeling Process: An Individual's Focus on Form and Outcome. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68 (4)
- Betz. N.E. 1992. Counseling uses of career self-efficacy theory. *The Career Development Quarterly*, 41, 22-26.
- Boesdorfer, Sarah., Lorschbach, Anthony., Morey, Marilyn., (2011). Using a Vicarious Learning Event to Create a Conceptual Change in Preservice Teachers' Under-standings of the Seasons. *Electronic Journal of Science Education* Vol. 15, No. 1.
- Bray, M.A., & Kehle, T.J. 1996. Self-modeling as an intervention for stuttering. *School Psychology Review*, 25, 358–369.
- Caprara, Gian Vittorio., Vecchione, Michele., Alessandri, Guido., Gerbin, Maria., Barbaranelli, Claudio., (2011). The contribution of personality traits and self-efficacy beliefs to academic achievement: A longitudinal Study. *British Journal of Educational Psychology*. 81 , 78-96.
- Chan, Joanne C. Y. dan Lam, Shui-fong, 2008. Effects of competition on students' self-efficacy in vicarious learning. *British Journal of Educational Psychology*. 78 (1)
- Cherry, Kendra. 2005. What is Cognitive Behavior Therapy?. Kendra-cherry.about.com/guide
- Clare, Susan K., Jenson, William R., Kehle, Thomas J and Bray, Melissa A. 2000. Self-Modeling as a Treatment for Increasing On-Task Behavior. *Psychology in the Schools*, 37 (6): 517-522.
- Clark, E., & Kehle, T. J. 1992. Evaluation of the parameters of self-modeling interventions. *School Psychology Review*, 21, 246–255.
- Cormier, W.H. and Cormier, L.S. 1985. *Interviewing Strategies for Helper Fundamental Skill an Cognitive Behavioral Inter-ventions*. Third Edition. Pasific Grove, California: Brooks Publishing Company.

- Corey, G. 1996. *Theory and Prractice of Counseling and Psychotherapy*. Fifth edition. Pasific Grove, Albany: Brooks/Cole Publish-ing Company.
- Cox, Richard., dan Pang, Jiangxiong. (...). *VL-PATSy Facilitating vi-carious learning via intelligent resource provision*. Depart-ment of Informatics, University of Sussex, Brighton, UK.
- Creswell, J.W. 2012. *Educational Research*. Fourth Edition. USA: Pearson.
- Dimyati, Mohammad. 1997. *Penelitian Kualitatif*. Malang: Program Pascasarjana IKIP Malang bekerjasama dengan Ikatan Profesi Teknologi Pendidikan Indonesia.