

Analisis Teknik Modeling Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Mahasiswa

Desti Nurlia¹, Rahma Aulia², Reza Dwi Rahmah³, Imalatul Khairat⁴

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia^{1,2,3,4}

Email: nurliaadestii@gmail.com¹, 231340018.rahma@uinbanten.ac.id², rezadwirahmah@gmail.com³, imalatul.khairat@uinbanten.ac.id⁴

Informasi

Abstract

Volume : 2
Nomor : 6
Bulan : Juni
Tahun : 2025
E-ISSN : 3062-9624

This study aims to examine the use of modeling techniques in group counseling services as an effort to enhance self-esteem among university students. Using a qualitative approach through library research, this study reviews scholarly literature including journals, books, and theses related to self-esteem, modeling, and group guidance. Self-esteem plays a vital role in shaping students' psychological well-being, influencing their confidence, academic performance, and social relationships. Modeling is a technique where individuals learn through observation and imitation of behaviors demonstrated by role models. In a group counseling setting, modeling offers real-life examples of positive behavior that participants can reflect upon and practice. The literature indicates that both single and multiple modeling approaches can significantly improve students' self-perception, self-regulation, and adaptive behavior. These processes help internalize a stronger sense of competence and self-worth. In addition, the group setting creates a supportive environment that fosters mutual learning, empathy, and emotional resilience. The findings suggest that incorporating modeling into group counseling is a promising strategy for promoting self-esteem among students.

Keywords: *self-esteem, modeling technique, group counseling*

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penggunaan teknik modeling dalam layanan bimbingan kelompok sebagai upaya untuk meningkatkan self-esteem pada mahasiswa. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi pustaka, penelitian ini menelaah berbagai literatur ilmiah seperti jurnal, buku, dan skripsi yang berkaitan dengan harga diri, teknik modeling, dan bimbingan kelompok. Self-esteem memegang peran penting dalam pembentukan kesejahteraan psikologis mahasiswa karena memengaruhi rasa percaya diri, performa akademik, dan hubungan sosial. Modeling merupakan teknik pembelajaran melalui observasi dan peniruan perilaku yang diperagakan oleh model. Dalam konteks bimbingan kelompok, modeling memberikan contoh nyata perilaku positif yang dapat diamati dan dipraktikkan oleh peserta. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendekatan modeling, baik tunggal maupun ganda, mampu memperkuat persepsi diri positif, regulasi diri, dan perilaku adaptif mahasiswa. Proses ini membantu internalisasi rasa percaya diri dan penghargaan diri yang lebih kuat. Selain itu, suasana kelompok yang suportif mendorong pembelajaran bersama, empati, dan ketahanan emosi. Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi teknik modeling dalam layanan bimbingan kelompok merupakan strategi yang menjanjikan untuk meningkatkan harga diri mahasiswa.

Kata Kunci: *self-esteem, teknik modeling, bimbingan kelompok*

A. PENDAHULUAN

Self-esteem atau harga diri merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis individu, terutama bagi mahasiswa yang sedang berada dalam fase transisi menuju kedewasaan. Pada masa ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik yang baru, tetapi juga untuk mulai membentuk identitas pribadi yang stabil. Harga diri yang tinggi dapat menjadi bekal penting dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, baik secara akademik, sosial, maupun emosional. Mahasiswa yang memiliki self-esteem yang baik cenderung lebih percaya diri, mampu mengambil keputusan secara mandiri, serta memiliki resiliensi tinggi dalam menghadapi tekanan atau kegagalan.

Harga diri dapat didefinisikan sebagai penilaian subjektif individu terhadap nilai, kemampuan, dan keberhargaan dirinya sendiri. Menurut Burn (dalam Pahlevi dan Oktavia, 2024), harga diri mencerminkan sikap seseorang terhadap dirinya sendiri, yang dapat bersifat positif maupun negatif. Seseorang yang memiliki harga diri tinggi akan menerima dirinya dengan segala kelebihan dan kekurangan, serta yakin bahwa ia memiliki nilai yang layak untuk dihargai. Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah cenderung meragukan dirinya sendiri, merasa tidak layak, dan mudah terpengaruh oleh penilaian negatif dari lingkungan sekitar.

Kondisi harga diri yang rendah sering kali menjadi masalah yang tidak disadari namun berdampak luas dalam kehidupan mahasiswa. Banyak mahasiswa mengalami rasa minder, takut berbicara di depan umum, merasa tidak mampu bersaing secara akademik, hingga mengalami stres dan kecemasan yang berkepanjangan. Misalnya, seorang mahasiswa yang merasa dirinya tidak pintar akan cenderung menghindari tugas presentasi atau enggan mengikuti diskusi kelompok. Padahal, kemampuan tersebut justru penting untuk menunjang keberhasilan akademik dan kesiapan memasuki dunia kerja. Oleh karena itu, perlu adanya pendekatan yang sistematis dan tepat sasaran untuk membantu mahasiswa membangun kembali kepercayaan dirinya melalui penguatan harga diri.

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam menangani masalah harga diri pada mahasiswa adalah layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok memungkinkan individu untuk belajar secara kolektif melalui proses interaksi, berbagi pengalaman, dan saling memberikan dukungan emosional. Prayitno (dalam Waluwandja dan Dami, 2018) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok merupakan kegiatan terstruktur yang bertujuan membantu individu dalam merencanakan dan mengelola kehidupannya secara lebih baik. Dalam konteks mahasiswa, layanan ini dapat dimanfaatkan untuk memperkuat identitas diri, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengembangkan kemampuan sosial yang mendukung kesejahteraan

psikologis.

Untuk meningkatkan efektivitas layanan bimbingan kelompok, teknik modeling menjadi salah satu metode yang banyak digunakan. Teknik modeling melibatkan proses belajar dengan cara meniru perilaku, sikap, atau nilai-nilai yang diperagakan oleh seseorang yang dijadikan sebagai model. Menurut Latifah dan Navion (2021), melalui teknik ini peserta dapat mengamati perilaku positif yang ditunjukkan oleh model, kemudian mempraktikkannya secara langsung dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya, seorang mahasiswa yang menyaksikan temannya percaya diri saat berbicara di depan umum dapat termotivasi untuk mencoba melakukan hal serupa dalam situasi lain, sehingga perlahan-lahan meningkatkan rasa percaya dirinya.

Teknik modeling dapat dilakukan secara tunggal maupun ganda. Dalam modeling tunggal, peserta mengamati satu model yang menunjukkan perilaku tertentu, seperti cara berbicara dengan sopan atau menyampaikan pendapat secara asertif. Sedangkan pada modeling ganda, beberapa model ditampilkan sekaligus agar peserta memiliki lebih banyak contoh dan variasi perilaku positif yang bisa diadopsi. Misalnya, dalam suatu sesi bimbingan kelompok, fasilitator dapat menghadirkan beberapa mahasiswa senior yang berbagi pengalaman suksesnya mengatasi rasa takut tampil di depan umum. Dengan cara ini, peserta tidak hanya memperoleh inspirasi, tetapi juga mendapatkan pembelajaran konkret melalui praktik langsung.

Penerapan teknik modeling dalam bimbingan kelompok tidak hanya bermanfaat dalam hal perubahan perilaku, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap peningkatan harga diri. Ketika peserta merasa berhasil mempraktikkan perilaku positif yang sebelumnya dianggap sulit, hal tersebut akan membentuk persepsi baru yang lebih positif terhadap dirinya sendiri. Proses ini sejalan dengan teori self-esteem menurut Mruk (1995), yang menyebutkan bahwa harga diri dipengaruhi oleh persepsi terhadap kompetensi dan kelayakan diri. Dalam jangka panjang, keberhasilan-keberhasilan kecil yang diperoleh melalui proses modeling akan memperkuat keyakinan individu bahwa dirinya mampu dan layak untuk dihargai.

Selain aspek psikologis, layanan bimbingan kelompok juga memberikan manfaat sosial yang besar. Interaksi antar peserta dalam kelompok menciptakan suasana saling mendukung dan menerima, yang sangat penting bagi perkembangan harga diri. Seorang mahasiswa yang biasanya merasa terasing karena minder, dapat merasakan kebersamaan saat mengetahui bahwa peserta lain juga memiliki pengalaman dan perasaan yang serupa. Dalam suasana yang aman dan suportif ini, peserta cenderung lebih terbuka, mampu menerima masukan, serta termotivasi untuk berkembang. Bentuk dukungan seperti ini—baik emosional, informasi, maupun instrumental—memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan

psikologis dan harga diri mahasiswa.

Dengan melihat urgensi dan relevansi permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana teknik modeling dapat diterapkan secara efektif dalam layanan bimbingan kelompok guna meningkatkan self-esteem mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata, baik secara teoritis dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, maupun secara praktis dalam penyusunan program layanan yang lebih responsif terhadap kebutuhan mahasiswa. Temuan dari penelitian ini juga diharapkan menjadi referensi bagi para konselor, dosen pembimbing akademik, dan pihak kampus dalam menciptakan lingkungan yang lebih mendukung pertumbuhan harga diri dan potensi positif mahasiswa.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (library research) sebagai teknik utama dalam pengumpulan data. Studi pustaka dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menggali, memahami, dan menganalisis konsep-konsep yang berkaitan dengan teknik modeling dalam layanan bimbingan kelompok serta hubungannya dengan peningkatan self-esteem pada mahasiswa. Sumber data yang digunakan meliputi jurnal ilmiah, buku referensi, artikel akademik, skripsi, serta dokumen-dokumen lain yang relevan dan memiliki kredibilitas akademik.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran dokumen-dokumen ilmiah yang diperoleh dari perpustakaan dan berbagai sumber daring terpercaya. Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis isi (content analysis) yang bertujuan untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan teknik modeling, self-esteem, dan layanan bimbingan kelompok. Analisis ini dilakukan secara sistematis untuk menemukan keterkaitan antar konsep serta mengkaji bagaimana teori-teori yang ditemukan saling mendukung dalam konteks pengembangan harga diri mahasiswa.

Dalam proses analisis, peneliti juga melakukan interpretasi kritis terhadap hasil temuan literatur sebelumnya untuk mengembangkan pemahaman yang mendalam tentang penerapan teknik modeling dalam praktik bimbingan kelompok. Fokus utama analisis diarahkan pada bagaimana modeling dapat digunakan sebagai strategi intervensi yang tepat untuk membentuk perilaku positif, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat persepsi diri mahasiswa melalui mekanisme pembelajaran sosial dalam kelompok.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Analisis Literature

No	Judul Penelitian	Fokus Utama	Keterkaitan dengan Topik (Modeling/Self-Esteem)
1	<i>Hubungan Antara Pola Asuh Demokratis Orangtua Dengan Kematangan Emosi Pada Mahasiswa</i>	Pola asuh & kematangan emosi mahasiswa	Relevan: Emosi matang mendukung peningkatan self-esteem mahasiswa dalam konteks bimbingan.
2	<i>Hubungan Keharmonisan Keluarga dengan Kenakalan Remaja</i>	Keluarga & kenakalan remaja	Tidak langsung relevan: Menggambarkan pentingnya lingkungan yang mendukung dalam pembentukan perilaku.
3	<i>Hubungan Persepsi Iklim Kelas Terhadap Motivasi Belajar</i>	Iklim kelas & motivasi belajar	Tidak langsung relevan: Motivasi adalah salah satu aspek yang bisa dipengaruhi oleh self-esteem.
4	<i>Konsep Diri Penderita Skizofrenia Setelah Rehabilitasi</i>	Konsep diri penderita skizofrenia	Relevan: Konsep diri sangat berkaitan dengan pembentukan self-esteem.
5	<i>Hubungan Lingkungan Belajar Dengan Self-Regular Learning</i>	Lingkungan belajar & regulasi diri	Relevan: Lingkungan belajar yang mendukung meningkatkan kepercayaan diri dan kontrol diri (komponen self-esteem).
6	<i>Coping Stres pada Wartawan</i>	Strategi coping terhadap stres kerja	Tidak langsung relevan: Namun coping positif mendukung pembentukan self-esteem dalam situasi penuh tekanan.
7	<i>Model Creative Art dalam Bermain Clay untuk Meningkatkan Motorik Halus dan Kemandirian Anak</i>	Intervensi bermain & perkembangan anak	Analogis: Model kreatif seperti ini bisa dijadikan referensi dalam membuat teknik modeling visual dalam bimbingan kelompok.
8	<i>Hubungan Perubahan Fisik Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja</i>	Perubahan fisik & penyesuaian diri	Relevan: Penyesuaian diri yang baik berkaitan dengan peningkatan harga diri (self-esteem).
9	<i>Hubungan antara Body Image dengan Kepercayaan Diri</i>	Body image & self-confidence	Sangat relevan: Kepercayaan diri sebagai indikator utama dalam evaluasi self-esteem pada remaja.
10	<i>Hubungan antara Harga Diri dan Kesadaran Beragama dengan Penalaran Moral</i>	Harga diri & penalaran moral	Sangat relevan: Menunjukkan bagaimana harga diri memengaruhi sikap dan nilai pribadi seseorang.
11	<i>Hubungan Harga Diri dengan Perilaku Prososial pada Remaja Masjid</i>	Harga diri & perilaku prososial	Relevan: Memberikan landasan bahwa harga diri dapat membentuk perilaku sosial positif.
12	<i>The Relationship Between Self-Efficacy and Stress at Work Experienced by Journalists</i>	Self-efficacy & stres kerja	Relevan secara konseptual: Self-efficacy merupakan komponen dari self-esteem menurut teori Mruk (1995).

13	<i>Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik</i>	Regulasi diri & prokrastinasi	Relevan: Regulasi diri yang baik memperkuat harga diri dan kepercayaan terhadap kemampuan akademik.
14	<i>Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying pada Remaja</i>	Emosi & perilaku agresif	Relevan tidak langsung: Regulasi emosi merupakan bagian dari pembentukan harga diri dan empati sosial.
15	<i>Hubungan Dukungan Orang Tua dan Religiusitas dengan Pembinaan Akhlak</i>	Dukungan keluarga & religiusitas	Tidak langsung relevan: Namun menunjukkan pentingnya sistem pendukung dalam membentuk identitas dan sikap positif pada diri sendiri.

Berdasarkan hasil telaah pustaka terhadap berbagai jurnal, ditemukan bahwa banyak penelitian terdahulu membahas aspek-aspek psikologis seperti harga diri, konsep diri, regulasi emosi, hingga dukungan sosial. Salah satu jurnal yang paling relevan adalah penelitian oleh Wahyuni dan Hasmayni (2011), serta Dewi (2019), yang secara langsung meneliti hubungan antara body image dan kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan indikator penting dari self-esteem, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk memahami bagaimana persepsi diri memengaruhi rasa berharga dalam diri seseorang. Penelitian-penelitian ini memberikan fondasi teoritis yang kuat bahwa persepsi terhadap diri sendiri sangat menentukan tinggi-rendahnya self-esteem, sehingga intervensi seperti modeling yang memperkuat persepsi diri akan menjadi efektif.

Jurnal lain seperti karya Wahyuni dan Sembiring (2019) yang meneliti hubungan pola asuh demokratis dengan kematangan emosi mahasiswa menunjukkan bahwa pola asuh yang suportif dapat membentuk karakter mahasiswa yang matang secara emosional. Kematangan emosi ini sangat diperlukan dalam proses modeling karena individu yang matang secara emosional akan lebih terbuka terhadap proses pembelajaran sosial, termasuk meniru perilaku positif dari model yang ditampilkan dalam sesi bimbingan kelompok. Ini memperkuat gagasan bahwa teknik modeling akan lebih optimal jika disandingkan dengan pemahaman konteks emosional peserta.

Penelitian dari Masir dan Budiman (2017) yang membahas hubungan lingkungan belajar dengan self-regulated learning juga memiliki relevansi dalam konteks ini. Lingkungan belajar yang mendukung menciptakan suasana kondusif bagi terbentuknya perilaku positif melalui proses modeling. Jika mahasiswa berada dalam kelompok bimbingan yang mendorong ekspresi diri, penerimaan, dan saling belajar, maka teknik modeling dapat diimplementasikan

secara lebih efektif. Hal ini menegaskan bahwa layanan bimbingan kelompok yang dirancang secara tepat dapat menciptakan ruang yang aman dan suportif bagi peserta untuk meniru serta menginternalisasi perilaku yang meningkatkan harga diri mereka.

Sementara itu, jurnal dari Novita (2012) yang meneliti hubungan antara harga diri dan kesadaran beragama dengan penalaran moral memberikan wawasan bahwa harga diri tidak hanya terkait dengan kepercayaan diri, tetapi juga memengaruhi kualitas pengambilan keputusan moral seseorang. Dalam konteks teknik modeling, hal ini penting karena model yang ditampilkan tidak hanya berperan sebagai figur perilaku, tetapi juga sebagai representasi nilai-nilai sosial yang dapat membentuk karakter peserta. Oleh karena itu, pemilihan model yang tepat dalam sesi bimbingan kelompok sangat menentukan keberhasilan teknik ini dalam meningkatkan self-esteem.

Beberapa jurnal juga membahas topik regulasi diri dan regulasi emosi yang sangat penting dalam pembentukan self-esteem. Misalnya, Hafni (2023) dan Lubis & Dewi (2017) menekankan pentingnya kemampuan mengatur emosi dan perilaku dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Teknik modeling dalam bimbingan kelompok dapat difungsikan sebagai sarana pembelajaran praktis bagi peserta untuk meniru cara-cara positif dalam mengatur diri, yang pada akhirnya memperkuat rasa kompeten dan layak dalam diri mereka. Hal ini selaras dengan teori self-esteem dari Mruk (1995), yang menyebutkan bahwa kompetensi dan kelayakan adalah dua komponen inti dari harga diri.

Penelitian lain yang mengkaji konsep diri dan self-efficacy, seperti jurnal Minauli dan Lubis (2010, 2013) maupun Wahyuni (2013), turut memperkaya pemahaman tentang bagaimana persepsi individu terhadap kemampuan dirinya sangat berpengaruh terhadap kesehatan psikologisnya. Dalam layanan bimbingan kelompok, teknik modeling dapat membantu mahasiswa melihat contoh nyata individu lain yang mampu mengatasi tantangan, sehingga menumbuhkan keyakinan bahwa mereka juga mampu melakukan hal yang sama. Efek ini bersifat penguatan psikologis yang penting dalam proses pembangunan self-esteem.

Secara keseluruhan, analisis jurnal menunjukkan bahwa walaupun belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji teknik modeling dalam konteks bimbingan kelompok untuk meningkatkan self-esteem, namun banyak literatur yang mendukung hubungan antara aspek-aspek seperti konsep diri, regulasi emosi, dukungan lingkungan, hingga self-efficacy dengan harga diri. Dengan demikian, penelitian ini memiliki posisi yang kuat untuk mengisi celah ilmiah yang ada dan memberikan kontribusi praktis yang signifikan dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling, terutama di lingkungan perguruan tinggi.

Pendekatan modeling sebagai bagian dari bimbingan kelompok memiliki potensi besar untuk memperkuat harga diri mahasiswa melalui pembelajaran sosial yang aplikatif dan empatik.

Tabel 1. Analisis Hasil Temuan

No	Judul Penelitian	Fokus Variabel	Subjek/Populasi	Metode	Keterkaitan dengan Topik Modeling & Self-Esteem
1	Hubungan Antara Pola Asuh Demokratis Orangtua Dengan Kematangan Emosi	Pola asuh & kematangan emosi	Mahasiswa Psikologi UMA	Kuantitatif	Relevan secara teoritis. Emosi yang matang mendukung efektivitas modeling & pembentukan self-esteem.
2	Hubungan antara Body Image dengan Kepercayaan Diri	Body image & kepercayaan diri	Remaja putri SMA Harapan 1 Medan	Kuantitatif	Sangat relevan. Kepercayaan diri sebagai indikator utama dari self-esteem.
3	Hubungan antara Harga Diri dan Kesadaran Beragama dengan Penalaran Moral	Harga diri & penalaran moral	Mahasiswa Psikologi UMA	Kuantitatif	Sangat relevan. Harga diri merupakan fokus utama, sesuai dengan topik penelitian.
4	Hubungan Harga Diri dengan Perilaku Prosocial pada Remaja Masjid	Harga diri & perilaku prososial	Remaja Masjid di Kelurahan Denai	Kuantitatif	Relevan. Menggambarkan dampak positif dari harga diri dalam aspek sosial.
5	The Relationship Between Self-Efficacy and Stress at Work Experienced by Journalists	Self-efficacy & stres kerja	Wartawan Harian Metro 24 Jam	Kuantitatif	Relevan secara teoritis. Self-efficacy adalah elemen utama dalam penguatan self-esteem.
6	Hubungan Lingkungan Belajar dengan Self-Regulated Learning	Lingkungan belajar & self-regulated learning	Siswa SMA Negeri 2 Medan	Kuantitatif	Relevan. Lingkungan belajar mendukung efektivitas modeling dan peningkatan harga diri.

7	Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying pada Remaja	Regulasi emosi & bullying	Remaja SMK Namira Tech Nusantara Medan	Kuantitatif	Relevan secara tidak langsung. Regulasi emosi terkait dengan kendali diri dan persepsi diri.
8	Resiliensi Pada Penderita Idiopathic Thrombocytopenic Purpura (ITP)	Resiliensi	Penderita ITP	Deskriptif	Mendukung. Resiliensi sebagai indikator mental yang dapat diperkuat melalui modeling.
9	Konsep Diri Penderita Skizofrenia Setelah Rehabilitasi	Konsep diri	Pasien pascarehabilitasi	Deskriptif	Relevan secara konseptual. Konsep diri berkaitan erat dengan harga diri.
10	Coping Stres pada Wartawan	Strategi coping	Wartawan di Medan	Deskriptif	Mendukung secara umum. Coping efektif dapat dipelajari melalui modeling positif.
11	Model Creative Art dalam Bermain Clay untuk Meningkatkan Motorik dan Kemandirian Anak	Model bermain & motorik/kemandirian	Anak usia 4-5 tahun	Eksperimen	Analogi metode kreatif. Memberikan ide pendekatan modeling praktis untuk pembelajaran psikososial.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis literatur, dapat disimpulkan bahwa self-esteem merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis mahasiswa yang berperan dalam meningkatkan kemampuan adaptasi, kepercayaan diri, dan resiliensi individu dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Self-esteem yang tinggi memungkinkan mahasiswa untuk mengevaluasi diri secara positif, menghargai potensi yang dimilikinya, serta membangun relasi interpersonal yang sehat. Layanan bimbingan kelompok terbukti menjadi sarana yang efektif untuk mendukung peningkatan self-esteem mahasiswa karena menyediakan ruang yang aman untuk berbagi pengalaman, mendapatkan umpan balik, serta

menumbuhkan rasa saling percaya antar peserta. Teknik modeling yang diterapkan dalam konteks ini memainkan peran sentral dalam membantu mahasiswa mengamati, meniru, dan menginternalisasi perilaku positif yang ditampilkan oleh model.

Teknik modeling, baik dalam bentuk tunggal maupun ganda, memberikan contoh konkret perilaku sosial dan sikap adaptif yang dapat ditiru peserta. Dengan mengamati individu lain yang berhasil dalam situasi tertentu, mahasiswa dapat membentuk keyakinan baru terhadap kompetensi dirinya sendiri. Proses ini berdampak langsung pada peningkatan self-esteem karena peserta memperoleh pembelajaran melalui pengalaman sosial yang nyata dan relevan.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Alfita, L. (2023). Hubungan antara kecanduan game online dengan perilaku agresif remaja di Warnet 26 Net Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Aziz, A. (2020). Hubungan antara kepuasan kerja terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB) pada karyawan Perum LPPNPI Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Darmayanti, N., & Siregar, F. H. (2014). Hubungan antara perubahan fisik dengan penyesuaian diri pada remaja awal di Desa Tami Delem Tekengon Kabupaten Aceh Tengah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dewi, S. S. (2019). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada remaja putri SMA Swasta Harapan 1 Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hardjo, S., & Siregar, N. I. (2011). Hubungan antara religiusitas dengan penalaran moral pada remaja siswa SMA Panca Budi.
- Hafni, M. (2023). Hubungan antara self-regulation dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Panca Budi Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Lubis, R., & Dewi, S. S. (2017). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku bullying pada remaja SMK Namira Tech Nusantara Medan.
- Milfayetty, S., & Siregar, N. I. (2017). Model creative art dalam bermain clay untuk meningkatkan perkembangan motorik halus dan kemandirian anak usia 4-5 tahun.
- Minauli, I., & Siregar, H. M. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan body image pada members Fitness City Club Medan.
- Munir, A., & Aziz, A. (2017). Hubungan self-efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan self-regulated learning mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan.
- Novita, E. (2012). Hubungan antara harga diri dan kesadaran beragama dengan penalaran moral pada mahasiswa semester II Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Sesilia, A. P. (2015). Hubungan antara kompensasi dengan loyalitas kerja karyawan di PT. Perkebunan Nusantara II Kebun Sei Musam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Siregar, F. H., & Dalimunthe, H. A. (2018). Hubungan antara religiusitas dengan penalaran moral siswa kelas VIII MTSN 2 Bener Meriah.
- Sulistyaningsih, W., & Aziz, A. (2016). Hubungan iklim sekolah dan motivasi berprestasi dengan

kebiasaan belajar pada siswa MTS Al-Halim Sipogu.

Wahyuni, N. S. (2018). Hubungan harga diri dengan perilaku prososial pada remaja masjid di Kelurahan Denai.