

Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Symbolic Modeling* Untuk Mereduksi *Feeling Guilty* Siswa

Ummu Kultsum¹, Bakhrudin All Habsy², Wisnu Kurniawan³, Ely Roy Madoni⁴

¹⁻⁴ Universitas Darul Ulum, Jombang, Indonesia

*E-mail: ummukultsum.new@gmail.com

Received: 11 August 2026

Accepted: 29 September 2026

Published: 9 October 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan konseling kelompok dengan teknik *symbolic modeling* dalam mereduksi *feeling guilty* atau perasaan bersalah pada siswa. Remaja di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang berada di lingkungan pesantren menghadapi tekanan akademik, sosial, dan aturan kedisiplinan yang berpotensi memicu munculnya *feeling guilty* secara berlebihan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen semu (*quasi-experimental design*) jenis *nonequivalent control group design*. Subjek penelitian berjumlah 20 siswa kelas X SMKS Pesantren Terpadu Roudlotul Hidayah yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria skor *feeling guilty* tinggi, yaitu skor > 100. Subjek dibagi ke dalam kelompok eksperimen ($n = 10$) yang menerima konseling kelompok dengan teknik *symbolic modeling* dan kelompok kontrol ($n = 10$) yang menerima konseling kelompok konvensional tanpa teknik *symbolic modeling*. Data dikumpulkan menggunakan angket *feeling guilty* berbasis teori eksistensial Rollo May yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,931. Uji homogenitas dan kesetaraan pretest menunjukkan bahwa kedua kelompok setara sebelum intervensi. Uji beda *independent sample t-test* terhadap *gain score* menghasilkan nilai $t(18) = -2,181$, $p = 0,035$ ($p < 0,05$), dengan nilai *effect size* Cohen's $d = 1,358$ yang termasuk dalam kategori efek sangat besar. Kelompok eksperimen mengalami penurunan rata-rata skor *feeling guilty* sebesar 33,6 poin, yaitu dari 105,2 menjadi 71,6, sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan sebesar 22,4 poin, yaitu dari 110,8 menjadi 88,4. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *symbolic modeling* efektif sebagai intervensi alternatif bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam menurunkan *feeling guilty* siswa secara adaptif.

Kata Kunci: konseling kelompok; teknik *symbolic modeling*; *feeling guilty*

The Effectiveness Of Group Counseling With Symbolic Modeling Technique To Reduce Students' Feeling Guilty

ABSTRACT

This study aimed to examine the effectiveness of group counseling using the symbolic modeling technique in reducing students' feeling guilty. Adolescents at a vocational high school located within an Islamic boarding school environment face academic, social, and disciplinary pressures that may trigger excessive feelings of guilt. This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental design, specifically a nonequivalent control group design. The subjects consisted of 20 tenth-grade students from SMKS Pesantren Terpadu Roudlotul Hidayah, selected using purposive sampling based on high feeling guilty scores, namely scores > 100. The subjects were divided into an experimental group ($n = 10$), which received group counseling using the symbolic modeling technique, and a control group ($n = 10$), which received conventional group counseling without symbolic modeling. Data were collected using a feeling guilty questionnaire based on Rollo May's existential theory, which had been tested for validity and reliability, with a Cronbach's alpha value of 0.931. Homogeneity and pretest equivalence tests indicated that both groups were equivalent before the intervention. An independent sample t-test on the gain scores yielded $t(18) = -2.181$, $p = 0.035$ ($p < 0.05$), with Cohen's d effect size of 1.358, indicating a very large effect. The experimental group experienced an average decrease in feeling guilty scores of 33.6 points, from 105.2 to 71.6, whereas the control group experienced a decrease of 22.4 points, from 110.8 to 88.4. These findings indicate that group counseling using the symbolic modeling technique is effective as an alternative intervention for Guidance and Counseling teachers in adaptively reducing students' feeling guilty.

Keywords: group counseling; symbolic modeling technique; feeling guilty

PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang berada di bawah naungan pondok pesantren menghadirkan realitas pedagogis dan manajerial yang kompleks. Siswa yang berstatus ganda sebagai peserta didik vokasi sekaligus santri dituntut untuk mampu membagi kapasitas fisik dan mentalnya secara seimbang. Di satu sisi, mereka dihadapkan pada kurikulum kejuruan yang padat dan berfokus pada penguasaan keterampilan teknis yang membutuhkan energi. Di sisi lain, mereka terikat oleh aturan serta jadwal pengasuhan asrama yang berlangsung intensif dari dini hari hingga larut malam (Maulina et al., 2026). Kompleksitas peran dan tingginya beban ekspektasi lingkungan tersebut rentan memicu gejala emosi negatif, salah satunya *feeling guilty* atau perasaan bersalah.

Pada siswa pesantren, *feeling guilty* memiliki dinamika psikologis yang khas karena bersinggungan langsung dengan sanksi pelanggaran aturan pondok (*ta'zirat*), kekhawatiran akan kegagalan memenuhi harapan orang tua yang membiayai pendidikan, serta konflik batin antara keinginan pribadi dan norma religius (Hidayat et al., 2024). *Feeling guilty* yang tidak dikelola secara efektif dapat berkembang dari perasaan bersalah yang wajar menjadi *neurotic guilt* yang bersifat melumpuhkan. Kondisi ini berpotensi memicu rasa rendah diri, ketidaknyamanan emosional kronis, *self-blame* atau penyesalan berlebihan yang destruktif terhadap diri sendiri, hingga penarikan diri dari lingkungan sosial maupun aktivitas akademik (Amalia, 2023).

Meskipun kajian mengenai penanganan masalah emosional dan perilaku siswa telah banyak dilakukan, masih terdapat keterbatasan mendasar pada pendekatan yang digunakan. Harits et al. (2025) mengungkapkan bahwa pendekatan intervensi berbasis realita dengan teknik *modeling* mampu mereduksi *self-blame* pada siswa. Namun, fokus utama intervensi

tersebut lebih berorientasi pada koreksi perilaku konkret dalam dinamika *toxic relationship*, belum menyentuh ranah *feeling guilty* sebagai emosi moral eksistensial yang kompleks. Sementara itu, Giri (2020) mengkaji penggunaan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi gangguan emosional, termasuk *guilt feeling*. Studi tersebut menekankan restrukturisasi kognitif secara langsung, tetapi masih terbatas pada tataran konseptual-teoretis dan belum menyajikan bukti eksperimental empiris di lapangan. Selain itu, teknik behavioral konvensional juga sering diterapkan untuk memodifikasi perilaku luar atau prokrastinasi akademik melalui peniruan langsung, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian Yovandra & Widyatmoko (2025). Akan tetapi, intervensi tersebut belum secara spesifik mengeksplorasi bagaimana teknik *modeling* dapat mereduksi emosi batin seperti rasa bersalah.

Pendekatan konseling konvensional yang bersifat konfrontatif atau langsung sering kali menemui hambatan ketika berhadapan dengan *feeling guilty*. Siswa yang diselimuti perasaan bersalah tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan dan rasa malu (*shame*) yang besar sehingga mereka dapat bersikap defensif, tertutup, atau merasa dihakimi apabila kesalahannya dieksplorasi secara terbuka (A'yun et al., 2023). Hingga saat ini, penelitian eksperimental yang secara khusus menguji keefektifan teknik *symbolic modeling* untuk mereduksi emosi internal *feeling guilty* pada populasi siswa SMK berbasis pesantren yang memiliki beban ganda, yaitu religius dan vokasional, masih terbatas.

Teknik *symbolic modeling* dipandang relevan untuk mengisi celah tersebut. Melalui pemanfaatan media audio-visual seperti video pendek, siswa tidak disudutkan secara langsung atas kesalahan pribadinya. Sebaliknya, siswa diberikan ruang aman untuk memproyeksikan konflik batin, rasa takut, dan penyesalan mereka ke dalam alur cerita tokoh model

tanpa merasa terintimidasi atau terhakimi. Secara teoretis, *symbolic modeling* yang berakar pada teori belajar sosial Albert Bandura tidak bekerja melalui proses imitasi mekanistik semata, yakni sekadar mengamati lalu meniru tindakan luar (Tullah & Amiruddin, 2020). Mekanisme perubahan bertumpu pada pemrosesan kognitif mendalam melalui empat tahapan utama, yaitu *attention*, *retention*, *reproduction*, dan *motivation*, yang memfasilitasi proses reinterpretasi pengalaman (Safitri et al., 2022).

Melalui pengamatan terhadap model simbolis, siswa mempelajari strategi regulasi emosi secara tidak langsung (*vicarious learning*). Model simbolis mendemonstrasikan secara konkret bagaimana mengubah penyesalan pasif menjadi tindakan pemulihan yang konstruktif (*reparative behavior*), seperti keberanian mengakui kesalahan, meminta maaf, melakukan perbaikan diri, serta memaafkan diri sendiri (*self-forgiveness*). Keunggulan teknik ini menjadi semakin optimal ketika diintegrasikan ke dalam setting konseling kelompok (Durrotunnisa & Sari, 2022). Dinamika kelompok menciptakan iklim terapeutik yang hangat, di mana keterbukaan antaranggota didukung oleh rasa kebersamaan. Adanya dukungan teman sebaya (*peer support*) dan ruang diskusi yang aman membantu siswa menyadari bahwa beban yang mereka rasakan bersifat universal dan juga dialami oleh orang lain (Aini, 2022). Kesadaran kolektif ini mengikis perasaan terisolasi sekaligus membantu siswa membentuk respons emosional yang lebih adaptif, akseptabel, dan berdaya dalam menghadapi kesalahan di masa depan (Daulay et al, 2025).

Berdasarkan fenomena empiris yang ditemukan di SMKS Pesantren Terpadu Roudlotul Hidayah, sejumlah siswa kelas X menunjukkan indikasi *feeling guilty* dalam kategori tinggi. Indikasi tersebut terlihat dari tingginya penilaian negatif terhadap diri sendiri, munculnya rasa takut berlebihan dalam mengecewakan guru maupun

orang tua, serta kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial akibat penyesalan atas pelanggaran aturan asrama pesantren. Mengingat belum adanya intervensi spesifik yang memadukan kekuatan *symbolic modeling* dalam format kelompok untuk mengatasi dinamika emosional tersebut, penelitian ini penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris keefektifan konseling kelompok dengan teknik *symbolic modeling* dalam mereduksi *feeling guilty* siswa SMKS Pesantren Terpadu Roudlotul Hidayah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi-experimental design*) jenis *nonequivalent control group design*. Rancangan ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang masing-masing diberikan tes sebelum intervensi (*pretest*) dan sesudah intervensi (*posttest*) (Yusuf, 2017).

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMKS Pesantren Terpadu Roudlotul Hidayah sebanyak 49 siswa. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) terdaftar aktif sebagai siswa kelas X; (2) menetap di asrama pesantren; dan (3) memiliki skor *feeling guilty* dalam kategori tinggi berdasarkan hasil skrining awal instrumen. Kategori tinggi ditetapkan berdasarkan batas potong (*cut-off point*) skor > 100 dari rentang teoretis instrumen 32–160. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 20 siswa yang memenuhi syarat sebagai sampel penelitian. Sampel kemudian dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen ($n = 10$) yang berasal dari kelas X-1 dan kelompok kontrol ($n = 10$) yang berasal dari kelas X-2.

Penetapan kelompok berdasarkan kelas yang sudah ada (*intact class*) dilakukan atas pertimbangan efisiensi jadwal sekolah dan pesantren. Meskipun demikian, hasil analisis kesetaraan awal melalui uji beda *pretest* menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang

signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum intervensi, $t(18) = -1,302$, $p = 0,209$ ($p > 0,05$). Dengan demikian, kedua kelompok dapat dinyatakan setara pada kondisi awal. Namun, peneliti tetap menyadari adanya potensi *selection bias* atau *class effect* sebagai keterbatasan inheren dari rancangan non-randomisasi.

Pengumpulan data menggunakan Angket *Feeling Guilty* yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori eksistensial Rollo May (dalam Feist et al., 2017). Instrumen ini mencakup tiga dimensi utama, yaitu: (1) *Umwelt* atau dimensi lingkungan fisik/aturan, dengan indikator rasa bersalah akibat pelanggaran tata tertib sekolah/pesantren dan kegagalan mengelola waktu; (2) *Mitwelt* atau dimensi hubungan sosial/interpersonal, dengan indikator rasa bersalah akibat mengecewakan harapan orang tua, konflik dengan teman sebaya, dan perasaan merugikan orang lain; serta (3) *Eigenwelt* atau dimensi relasi dengan diri sendiri/intrapersonal, dengan indikator penyesalan batin, *self-blame* berlebihan, dan perasaan gagal memenuhi potensi pribadi.

Uji validitas butir dilakukan pada sampel uji coba di luar sampel penelitian ($n = 30$). Dari 50 item awal yang diuji menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*, diperoleh 32 item yang dinyatakan valid dengan nilai korelasi item-total berkisar antara $r = 0,368$ hingga $r = 0,742$. Seluruh nilai tersebut berada di atas nilai r tabel = 0,355 pada $\alpha = 0,05$. Sebanyak 18 item yang tidak valid ($r < 0,355$) dieliminasi karena memiliki redaksi ganda atau daya pembeda yang lemah. Uji reliabilitas terhadap 32 item valid menggunakan koefisien Cronbach's alpha menghasilkan nilai $\alpha = 0,931$, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas sangat tinggi.

Kelompok eksperimen menerima layanan konseling kelompok dengan teknik *symbolic modeling* sebanyak enam sesi pertemuan, dengan durasi 45 menit per sesi. Intervensi menggunakan media video animasi

atau rekaman pendek berdurasi 10–15 menit yang menggambarkan perjalanan tokoh santri SMK yang mengalami *feeling guilty* berat akibat kegagalan akademik dan pelanggaran aturan, namun secara bertahap mampu merestrukturisasi pemikirannya, melakukan tindakan perbaikan, dan bangkit secara positif. Rincian struktur intervensi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rincian Sesi Intervensi

Sesi	Fokus Layanan	Aktivitas Utama
1	Membina hubungan baik, penyamaan persepsi, dan pengenalan konsep <i>feeling guilty</i> .	Pengenalan anggota kelompok, penyepakatan norma kelompok, dan identifikasi bentuk-bentuk rasa bersalah yang dialami siswa.
2	Observasi model simbolis dan identifikasi proses <i>attention & retention</i> .	Pemutaran Video Part 1 (Konflik Tokoh Model & Pemicu Rasa Bersalah). Diskusi kelompok menelusuri pikiran negatif model.
3	Restrukturisasi pemikiran dan reduksi <i>feeling guilty</i> melalui <i>vicarious learning</i> .	Pemutaran Video Part 2 (Proses Tokoh Model Memahami Kesalahan). Refleksi kelompok.
4	Pembentukan <i>reframe</i> kognitif dan alternatif aksi adaptif (<i>reproduction</i>).	Pemutaran Video Part 3 (Strategi Tokoh Model Melakukan Perbaikan/ <i>Reparative Action</i>). Latihan menyusun afirmasi positif.
5	Latihan perilaku adaptif dan penguatan motivasi kelompok (<i>motivation</i>).	Simulasi/ <i>role-play</i> mengungkapkan permintaan maaf, perbaikan sikap, serta pemberian umpan balik positif antar-anggota.
6	Evaluasi, terminasi, dan komitmen pemeliharaan perubahan perilaku.	Refleksi menyeluruh perkembangan anggota, penyusunan rencana tindak lanjut (RTL), dan penutupan intervensi.

Sementara itu, kelompok kontrol merupakan kelompok pembanding aktif yang menerima layanan konseling kelompok konvensional, yaitu diskusi kelompok umum tanpa pemberian teknik khusus atau media *symbolic modeling*. Kelompok kontrol

memperoleh layanan dengan frekuensi dan durasi yang setara, yaitu enam sesi dengan durasi 45 menit per sesi.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial dengan bantuan SPSS versi 22. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan skor *pretest*, *posttest*, dan *gain score* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 (Razali & Wah, 2011). Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). Selanjutnya, uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data dinyatakan homogen apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) (Sugiyono, 2014).

Uji hipotesis dilakukan menggunakan *independent sample t-test* untuk mengetahui perbedaan rata-rata *gain score* atau penurunan skor *feeling guilty* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, uji *effect size* dilakukan menggunakan Cohen's d untuk mengetahui besarnya efek intervensi. Menurut Cohen (dalam Pallant, 2016), nilai Cohen's d sebesar 0,2 termasuk kategori efek kecil (*small effect*), 0,5 termasuk kategori efek sedang (*medium effect*), dan 0,8 atau lebih termasuk kategori efek besar (*large effect*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di SMKS Pesantren Terpadu Roudlotul Hidayah. *Pretest* dilakukan dengan menyebarkan angket kepada 49 siswa kelas X. Berdasarkan hasil kategorisasi data, diperoleh 20 siswa dengan tingkat *feeling guilty* tinggi. Selanjutnya, 20 siswa tersebut dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data hasil *pretest*, *posttest*, dan *gain score* menjadi dasar untuk mengetahui penurunan skor *feeling guilty* pada masing-masing kelompok.

Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Kelompok eksperimen memperoleh perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *symbolic modeling*. Hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen disajikan pada Tabel II.

Tabel II. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

No	Konseli	Pretest	Posttest	Gain
1.	KA	101	64	37
2.	IF	112	68	44
3.	MA	106	64	42
4.	VS	106	60	46
5.	AZ	104	65	39
6.	NI	113	83	30
7.	AK	104	85	19
8.	EN	103	77	26
9.	MP	101	79	22
10.	SA	102	71	31
Mean		105,2	71,6	33,6

Berdasarkan Tabel II, rata-rata skor *pretest* kelompok eksperimen adalah 105,2, sedangkan rata-rata skor *posttest* adalah 71,6. Rata-rata penurunan skor atau *gain score* sebesar 33,6. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan skor *feeling guilty* pada kelompok eksperimen setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *symbolic modeling*.

Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

Kelompok kontrol memperoleh layanan konseling kelompok konvensional tanpa teknik khusus atau media *symbolic modeling*. Hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol disajikan pada Tabel III.

Tabel III. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

No	Konseli	Pretest	Posttest	Gain
1.	NH	122	96	16
2.	SR	102	77	25
3.	IM	105	95	10
4.	KN	103	89	14
5.	KA	110	88	22
6.	SK	115	92	23
7.	AL	102	80	22
8.	NR	113	96	17
9.	NS	114	79	35
10.	SH	122	92	20
Mean		110,8	88,4	22,4

Berdasarkan Tabel III, rata-rata skor *pretest* kelompok kontrol adalah 110,8, sedangkan rata-rata skor *posttest* adalah 88,4. Rata-rata penurunan skor atau *gain score* sebesar 22,4. Hasil ini menunjukkan bahwa kelompok kontrol juga mengalami penurunan skor *feeling guilty*, meskipun penurunannya lebih kecil dibandingkan kelompok eksperimen.

Uji Asumsi Prasyarat Analisis

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas varians. Uji normalitas dilakukan terhadap nilai *gain score* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk disajikan pada Tabel IV.

Tabel IV. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Kelompok	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Gain Kelompok Eksperimen	0,947	10	0,638
Kelompok Kontrol	0,953	10	0,702

Berdasarkan Tabel IV, hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi pada kelompok eksperimen sebesar $p = 0,638$ dan kelompok kontrol sebesar $p = 0,702$. Karena seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa data *gain score* pada kedua kelompok berdistribusi normal. Selanjutnya, uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji homogenitas varians disajikan pada Tabel V.

Tabel V. Hasil Uji Homogenitas Varians

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2,699	3	36	0,060

Berdasarkan Tabel V, hasil Levene's Test menunjukkan nilai $F = 2,699$ dengan signifikansi $p = 0,060$. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (p

$> 0,05$), varians data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dinyatakan homogen.

Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil uji normalitas dan homogenitas, seluruh kriteria parametrik telah terpenuhi. Oleh karena itu, pengujian beda rerata penurunan skor atau *gain score* dilakukan menggunakan *independent sample t-test*. Hasil pengujian disajikan pada Tabel VI.

Tabel VI. Hasil Uji Independent Sample t-Test

F	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
6,373	-2,181	38	0,035	-11,200	5,136
	-2,181	34,895	0,036	-11,200	5,136

Berdasarkan Tabel VI, hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan nilai $t = -2,181$ dengan nilai signifikansi $p = 0,035$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan skor *feeling guilty* yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik *symbolic modeling* terbukti efektif dalam mereduksi *feeling guilty* siswa.

Selanjutnya, hasil uji *effect size* menggunakan Cohen's d menunjukkan nilai $d = 1,358$. Nilai tersebut lebih besar dari 0,8 sehingga termasuk dalam kategori efek besar. Dengan demikian, intervensi konseling kelompok dengan teknik *symbolic modeling* yang diberikan kepada kelompok eksperimen memberikan efek yang besar dalam mereduksi *feeling guilty* siswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh temuan bahwa konseling kelompok dengan teknik *symbolic modeling* efektif dalam mereduksi *feeling guilty* siswa. Efektivitas tersebut ditunjukkan oleh adanya penurunan skor *feeling guilty* pada siswa setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *symbolic modeling*. Hasil analisis data juga menunjukkan adanya perbedaan penurunan skor yang signifikan antara kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga hipotesis penelitian dapat diterima.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Kouchaki et al. (dalam Putri & Aulia, 2025) yang menyatakan bahwa *feeling guilty* memiliki potensi untuk mendorong seseorang ke arah perilaku prososial, terutama melalui refleksi diri dan rasa tanggung jawab. Menurut May (dalam Setyorini et al., 2024), perasaan bersalah tidak semata-mata dipandang sebagai kondisi negatif, tetapi juga sebagai bagian penting dari pengalaman eksistensial manusia yang dapat membantu individu memperoleh pemahaman lebih mendalam tentang dirinya serta mendorong pertumbuhan pribadi. Namun, rasa bersalah dapat berkembang menjadi masalah apabila dialami secara berlebihan dan tidak dikelola dengan baik. Dalam kondisi tersebut, individu cenderung menyalahkan diri sendiri secara terus-menerus, merasa tidak berharga, serta mengalami kesulitan dalam menjalankan fungsi sosial dan akademik (Gil-LaOrden et al., 2024).

Menarik untuk dicermati bahwa kelompok kontrol juga mengalami penurunan skor *feeling guilty* sebesar 22,40 poin. Penurunan pada kelompok kontrol ini wajar terjadi karena kelompok kontrol tetap menerima layanan konseling kelompok konvensional, bukan tanpa intervensi sama sekali. Menurut Prayitno (dalam Yandri et al., 2022), dinamika umum dalam konseling kelompok, seperti faktor terapeutik kebersamaan (*universality*), dukungan emosional dari teman sebaya, katarsis, serta kesempatan mengungkapkan masalah, secara alami dapat membantu meringankan beban emosional siswa.

Melalui interaksi kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan pengalaman, menerima umpan balik, serta belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya (Asmaida & Darmayanti, 2024). Proses tersebut memungkinkan munculnya kesadaran bahwa kesalahan merupakan bagian dari

proses belajar yang dapat diperbaiki, bukan sesuatu yang harus terus-menerus disesali (Hijr Amelya et al., 2025). Dengan demikian, penurunan skor pada kelompok kontrol dapat dipahami sebagai dampak dari dinamika dasar konseling kelompok, meskipun penurunannya tidak sebesar kelompok eksperimen yang memperoleh teknik *symbolic modeling*.

Teknik *symbolic modeling* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior yang menekankan proses belajar melalui pengamatan terhadap model yang ditampilkan melalui media, seperti video atau cerita (Aulia et al., 2024). Melalui teknik ini, individu dapat memperoleh perilaku baru dengan cara mengamati dan memahami perilaku orang lain sehingga konseli mampu menata dirinya serta menjadikan perilaku yang diamati sebagai sumber arah dalam bertindak (Habsy, 2021). Sejalan dengan pendapat Bandura (dalam Erford, 2016), konseli dapat belajar melaksanakan tugas dan perilaku tertentu dengan mengamati orang lain serta meniru perilaku yang dilihatnya.

Dalam konteks penelitian ini, *symbolic modeling* tidak hanya membantu siswa meniru perilaku positif, tetapi juga memberi ruang bagi siswa untuk memaknai ulang rasa bersalah secara lebih adaptif. Model simbolis yang ditampilkan melalui media video memungkinkan siswa mengamati tokoh yang mengalami kesalahan, menyadari dampak perilakunya, melakukan refleksi, meminta maaf, memperbaiki diri, dan kembali membangun kepercayaan diri. Proses ini membantu siswa memahami bahwa rasa bersalah tidak harus berkembang menjadi *self-blame* yang destruktif, tetapi dapat diarahkan menjadi motivasi untuk melakukan tindakan perbaikan (*reparative action*).

Dibandingkan dengan temuan Harits et al. (2025) mengenai efektivitas *modeling* dalam mereduksi *self-blaming*, penelitian ini memiliki keterkaitan konseptual sekaligus perbedaan substantif. Konstruksi *self-blaming*

berfokus pada kecenderungan kognitif individu untuk mengatribusikan penyebab peristiwa negatif sepenuhnya kepada kesalahan diri sendiri. Sementara itu, *feeling guilty* dalam penelitian ini diukur sebagai emosi moral multidimensi berbasis kerangka eksistensial Rollo May, yaitu *Umwelt*, *Mitwelt*, dan *Eigenwelt*, yang melibatkan komponen emosional, penilaian etis, serta dorongan relasional (Feist et al., 2017). Dengan demikian, penelitian ini memperluas penggunaan teknik *modeling* dari ranah koreksi perilaku dan *self-blame* menuju pengelolaan emosi moral yang lebih kompleks.

Penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2018) juga menunjukkan bahwa teknik *modeling* mampu membantu mengatasi kenakalan remaja awal yang dipengaruhi oleh masalah psikologis, seperti kecemasan, perasaan tidak aman, dan rasa bersalah. Melalui pemberian model perilaku yang positif, perubahan perilaku maladaptif dapat ditunjukkan melalui meningkatnya keterbukaan, interaksi sosial yang lebih baik, serta berkurangnya perilaku menyimpang yang muncul akibat konflik batin yang dialami remaja. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *symbolic modeling* dapat membantu siswa mengelola *feeling guilty* secara lebih adaptif melalui pengamatan, refleksi, pemaknaan ulang, dan pembentukan perilaku perbaikan diri.

KESIMPULAN

Konseling kelompok dengan teknik *symbolic modeling* terbukti efektif dalam mereduksi *feeling guilty* siswa SMKS Pesantren Terpadu Roudlotul Hidayah. Keefektifan ini ditunjukkan oleh adanya perbedaan *gain score* yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai $p = 0,035$ ($p < 0,05$). Selain itu, nilai ukuran efek Cohen's $d = 1,358$ menunjukkan bahwa intervensi memiliki efek yang besar dalam menurunkan *feeling guilty* siswa. Intervensi

terstruktur selama enam sesi membantu siswa mengevaluasi perasaan bersalah secara lebih adaptif melalui proses perhatian, pengamatan model, pemaknaan ulang, peniruan respons positif, serta penyusunan tindakan perbaikan diri.

Hasil penelitian ini memberikan panduan operasional yang aplikatif bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam merancang intervensi berbasis pesantren untuk menangani masalah emosional siswa. Implementasi layanan dapat diawali dengan asesmen awal, yaitu mengadministrasikan instrumen *feeling guilty* atau melakukan wawancara mendalam untuk mengidentifikasi siswa yang mengalami kecenderungan rasa bersalah eksistensial maupun kecemasan akibat pelanggaran aturan dan tekanan akademik. Tahap berikutnya adalah pemilihan dan pengembangan media model, yaitu menyusun atau memilih media audio-visual berupa video pendek yang relevan dengan konteks kehidupan santri SMK, menampilkan tokoh yang realistis, serta menyajikan solusi yang adaptif.

Selanjutnya, pelaksanaan konseling kelompok terstruktur dapat dilakukan melalui rangkaian sesi yang mencakup penayangan video, diskusi refleksi kognitif, penyusunan rencana tindakan perbaikan (*reparative action*), serta latihan penguatan diri melalui afirmasi positif. Alur intervensi diakhiri dengan evaluasi dan tindak lanjut yang berfokus pada pemantauan berkala terhadap dinamika perubahan emosional dan sosial siswa. Guru BK juga dapat memfasilitasi sesi konsultasi individual bagi siswa yang memerlukan pendampingan lanjutan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menggeneralisasi hasil. Pertama, penentuan sampel tidak menggunakan alokasi acak individu (*non-random assignment*), tetapi menggunakan kelas yang sudah ada (*intact class*), sehingga berpotensi menimbulkan *selection bias* atau *class effect*. Kedua, ukuran sampel relatif kecil dan

terbatas pada satu sekolah. Ketiga, pengukuran instrumen sepenuhnya mengandalkan laporan diri (*self-report questionnaire*). Keempat, penelitian ini belum melakukan pengukuran tindak lanjut (*follow-up study*) pascaintervensi untuk memantau retensi dan stabilitas penurunan *feeling guilty* dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas, menggunakan alokasi kelompok yang lebih kuat secara metodologis, serta menambahkan pengukuran tindak lanjut untuk menilai keberlanjutan efek intervensi.

REFERENSI

- A'yun, Q., Aini, Z., & Heni, R. (2023). Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk melatih kepercayaan diri pada siswa. *Jurnal Psiko-Konseling*, 1(2), 53–66.
- Aini, M. K. (2022). Efektivitas konseling kelompok behavior teknik modeling untuk meningkatkan kecerdasan sosial bagi siswa sekolah menengah pertama di Kota Semarang. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 6(3), 66–73. <https://doi.org/10.22460/quanta.v6i3.3314>
- Amalia, I. (2023). Rasa bersalah pada pelaku dalam hubungan berpacaran. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(1).
- Asmaida, & Darmayanti, N. (2024). Peran konseling kelompok untuk pengembangan diri siswa: Studi literatur. *Didakta: Jurnal Kependidikan*, 13(001), 607–618. <https://jurnaldidaktika.org>
- Aulia, D., Netrawati, N., & Ardi, Z. (2024). Pendekatan behavior menggunakan teknik modeling simbolik dalam mengurangi perilaku bullying. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 27606–27612. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/16881/12457/30423>
- Daulay, M., Neviyarni, N., Netrawati, N., & Hariko, R. (2025). Penerapan bimbingan dan konseling kelompok dengan pendekatan behavior untuk mengatasi stres mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir (skripsi). *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 24–37. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2025.v10i1.024-037>
- Durrotunnisa, & Sari, T. D. (2022). Bimbingan kelompok teknik modeling simbolik untuk meningkatkan konsep diri siswa. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6828–6835. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.2984>
- Erford, B. T. (2016). *40 teknik yang harus diketahui setiap konselor*. Pustaka Pelajar.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2017). *Teori kepribadian*. Salemba Humanika.
- Gil-LaOrden, P., Carlotto, M. S., & Gil-Monte, P. R. (2024). The role of guilt feelings in the development of the burnout process: The influence on psychosomatic problems. *Behavioral Sciences*, 14(12), 1196. <https://doi.org/10.3390/bs14121196>
- Giri, P. A. S. P. (2020). Konseling model rasional emotif dalam menanggulangi gangguan emosional siswa. *Widyadari*, 21(2), 665–675. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4049442>
- Habsy, B. A. (2021). *Panorama teori-teori konseling modern dan post modern*. Media Nusa Creative.
- Harits, I. B., Fauzan, L., & Setiyowati, A. J. (2025). Keefektifan konseling realita dengan teknik modeling terhadap self-blaming pada siswa dengan toxic relationship. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 10(1), 52–58. <https://doi.org/10.17977/um027v10i12025p52-58>
- Hidayat, A. A. R., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2024). Kepatuhan terhadap peraturan di pondok pesantren: Bagaimana peranan kontrol diri. *INNER: Journal of Psychological Research*, 4(1), 34–44. <https://doi.org/10.69957/inner.v4i1.1468>
- Hijr Amelya, H., Clara, I., Addli, M. R. B., Azzahra, N., & Dewi, R. S. (2025). Konseling kelompok sebagai dasar untuk mereduksi kesulitan belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 3(2), 339–349. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i2.3211>

- Jannah, S. (2018). *Teknik modeling dalam upaya mengatasi kenakalan seorang remaja awal di Kebonsari Surabaya* [Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya].
<http://digilib.uinsa.ac.id/id/eprint/22759/>
- Maulina, D., Mustika, M., Afiyah, P. N., & Adawiyah, S. M. (2026). Manajemen Kurikulum Merdeka lintas mata pelajaran untuk menciptakan lingkungan belajar kondusif di SMK Ar-Rahman. *Journal of Innovative and Creativity (Joecy)*, 6(2), 30997–31003.
- Pallant, J. (2016). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (6th ed.). McGraw-Hill Education.
- Putri, R. W., & Aulia, Q. (2025). Psychological dynamics of increasing guilt feelings in prisoners in child violence convicts at the Class IIA Madiun Youth Prisons. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14(4), 473–482.
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i4.17371>
- Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2011). Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2(1), 21–33.
- Safitri, A., Rajiman, H., Dingomaba, L., Husain, R. R., & Syam Tonra, W. (2022). Penerapan teknik modelling untuk meningkatkan kepercayaan diri anak tunadaksa di SD Negeri 49 Kota Ternate. *Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran*, 2(3), 39–48.
<https://doi.org/10.51574/jrip.v2i3.711>
- Setyorini, N., Dianti, A. A. M., Noviyanti, D., Siwi, N. M., & Solecha, A. T. (2024). Analisis dinamika psikologis eksistensial tokoh utama pada novel *Bandung Menjelang Pagi* karya Brian Khrisna. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 4(1), 257–276.
<https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v4i1.8965>
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tullah, R., & Amiruddin. (2020). Penerapan teori sosial Albert Bandura dalam proses belajar. *Jurnal At-Tarbiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 48–55.
- Yandri, H., Rahayu, G., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Kebermaknaan konseling kelompok dalam menanggulangi masalah kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59–69.
<https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526>
- Yovandra, D. V., & Widyatmoko, W. (2025). Penerapan teknik modeling simbolik terhadap perilaku prokrastinasi siswa SMP Negeri Samarinda. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 8(1), 32–42. <https://doi.org/10.31851/juang.v8i1.18328>
- Yusuf, M. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Kencana.