



EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK BEHAVIORAL REHEARSAL UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 BATAUGA

Yuyun Febriani¹, Rosmawati Taherong²

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Buton, Baubau

Email: yuyunfebriani0205@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji konseling kelompok teknik behavioral rehearsal untuk mengurangi kecemasan sosial siswa. Permasalahan pokok dalam penelitian ini adalah keefektifan konseling kelompok teknik behavioral rehearsal untuk mengurangi kecemasan sosial siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Batauga. Metode penelitian menggunakan experimental dengan desain penelitian Quasi Experimental Design: non-equivalent control group design dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini 40 siswa, yang terdiri 2 kelas yaitu kelas VIIIA 21 siswa dan VIIIB 19 siswa, Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan sampel 16 siswa. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji Paired Sampel T Test.

Penelitian ini menghasilkan: 1) Profil umum perilaku kecemasan sosial siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Batauga; 2) Hasil uji Paired Sampel T Test 0.000 pada taraf signifikan nilai 0.05 ($p < 0.05$) menggunakan software SPSS 21.0; 3) kecemasan sosial siswa mengalami penurunan; 4) konseling kelompok teknik behavioral rehearsal terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan sosial siswa. Adapun hasil penelitian ini dibagi kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling, dosen pembimbing dan peneliti selanjutnya

Kata Kunci: Konseling Kelompok; Kecemasan Sosial; Behavioral Rehearsal

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan bentuk perasaan yang tidak menyenangkan dan menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran yang tidak terkendali terhadap situasi atau keadaan mengancam yang mengarah kepada hal-hal yang belum tentu akan terjadi. Cemas merupakan bagian dari gangguan psikologis (Sadif & Ulfa, 2021). Kecemasan muncul karena tekanan untuk berprestasi dari orang tua, guru juga tuntutan diri sendiri. Hal ini menyebabkan rasa malu pada diri siswa jika tidak berhasil memenuhinya (Husniah & Ulfa, 2019).

Secara umum di lingkungan sekolah lingkup pertemanan remaja membentuk suatu kelompok-kelompok tertentu. Kehadiran kelompok pertemanan tersebut dapat memberi pengaruh terhadap perkembangan remaja. Di dalam kelompok teman sebaya akan memungkinkan individu untuk saling berinteraksi, bergaul dan secara emosional dapat saling menyemangati serta saling memotivasi. Kehadiran kelompok teman sebaya dapat memberikan pengaruh terhadap perkembangan remaja. Dengan sering terjadinya interaksi tersebut akan menumbuhkan rasa percaya terhadap temannya sehingga membuat kelompok tersebut saling terbuka.

Hasil penelitian Saman dkk., menunjukkan bahwa dalam mengatasi kecemasan sosial dapat dilakukan melalui pendekatan behavioral rehearsal dengan cara latihan. Melalui cara: mempratekkan perilaku dicontohkan melalui modelling, membangun motivasi klien melalui strategi-strategi/ reinforcement (penguatan) positif memberikan umpan balik konkrit terfokus; melakukan berbincang sebagai orang pertama, dengan menggunakan kata saya secara regular. Kecemasan individu terhadap dirinya sendiri ketika berada di lingkungan sosial atau teman sebayanya. Seorang individu cemas apabila dirinya mendapat kritikan dari orang lain. Dan tingkahnya tidak sesuai dengan apa yang orang lain inginkan. Sehingga menimbulkan kecemasan yang belum pasti (Saman et al., 2017).

Fenomena yang terjadi di SMP Negeri 3 Batauga saat ini masih banyak siswa yang sering membawa tas ketika berada di lingkungan sekolah. Hal tersebut sering terjadi dengan berbagai macam alasan yaitu ada beberapa siswa yang merasa khawatir, takut barangnya hilang dan cemas

berlebihan sehingga siswa memilih membawa tas kemanapun ia berada. Ada beberapa siswa merasa lebih percaya diri apabila memakai tas di lingkungan sekolah dan ada beberapa siswa yang memang ingin memakai tas tanpa ada penyebab lainnya

Berdasarkan wawancara guru BK di SMP Negeri 3 Batauga menyatakan sudah beberapa kali menegur para siswa bahwa tas di simpan di dalam kelas apapun yang terjadi baik itu jam istirahat dan lain sebagainya. Bukan hanya itu saja, bahkan guru mata pelajaran dan guru piketpun sudah mengambil ahli namun belum ada tindak lanjutnya. Siswa hanya merespon teguran tersebut diawal saja namun setelahnya kebiasaan itu terulang lagi.

Sehingga untuk mengurangi kecemasan tersebut peneliti melakukan layanan konseling kelompok, namun agar konseling kelompok terlaksana dengan baik dan terstruktur maka diperlukan adanya sebuah teknik untuk menyelesaikan perilaku siswa yaitu teknik *behavioral rehearsal*. Tujuan dari kegiatan ini yaitu (1) Untuk mengetahui gambaran awal kecemasan sosial, (2) Untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling kelompok (3) Untuk menguji keefektifan layanan konseling kelompok teknik *behavioral rehearsal* efektif untuk mengurangi Kecemasan Sosial. Maka yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* efektif dapat mengurangi kecemasan sosial

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian yang digunakan adalah penelitian *Quasi Experimental Design*. Desain penelitian yang digunakan untuk menguji konseling kelompok teknik *behavioral rehearsal* untuk mengurangi kecemasan sosial siswa adalah *non-equivalent control group desain*. Bentuk bagan desain tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Non-equivalent Control Group Desain

Kelompok	Pre-test	Perlakuan	Post-test
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₃		O ₄

Keterangan:

O₁: Tes awal (sebelum perlakuan) pada konseling kelompok

O₂: Tes akhir (setelah perlakuan) pada konseling kelompok

O₃: Tes awal (tidak diberikan perlakuan) pada konseling kelompok

O₄: Tes akhir (tidak diberikan perlakuan) pada konseling kelompok

X: pemberian layanan konseling kelompok

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Batauga sebanyak 40 siswa, dari hasil pembagian instrument pada 40 siswa tersebut yang tergolong kategori tinggi sebanyak 16 siswa, maka ke 16 siswa tersebut akan menjadi sampel penelitian. penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* atau berdasarkan tujuan dengan pertimbangan secara khusus (Sugiyono, 2017). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Skala likert. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistic.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Objek Penelitian

Pengelompokkan skor disusun berdasarkan skor yang diperoleh kemudian dikelompokkan berdasarkan tingkat kecemasan sosial siswa, apakah berada dalam tingkat kategori rendah, sedang dan tinggi. Adapun norma kategorisasi menurut Azwar (Azwar, 2012) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Norma kategorisasi

Norma Kategorisasi	Kategori
$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	Kategori Rendah
$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$	Kategori Sedang
$(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$	Kategori Tinggi

Berdasarkan norma kategorisasi diatas dengan tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Penjelasan ketiga kategori kecemasan sosial siswa disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 3. Kategori Skor Kecemasan Sosial Siswa

<i>Pretest</i>	Kategori	Kreteria	F	Presentase (%)
Eksperimen	Rendah	$X < 84$	0	0
	Sedang	$84 \leq X < 126$	0	0
	Tinggi	$126 \leq X$	8	100
Control	Rendah	$X < 84$	0	0
	Sedang	$84 \leq X < 126$	0	0
	Tinggi	$126 \leq X$	8	100
Jumlah			16	100

Berdasarkan tabel 3 diatas maka gambaran umum kecemasan sosial siswa SMP Negeri 3 Batauga diperoleh dengan mengelolah hasil jawaban siswa pada lembaran skala kecemasan sosial siswa dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4 Gambaran Umum Kecemasan Sosial Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Batauga

Kategori	Kriteria	F	Presentase (%)
Rendah	$X < 84$	7	17 %
Sedang	$84 \leq X < 126$	17	43 %
Tinggi	$126 \leq X$	16	40 %
Jumlah		40	100 %

Tabel diatas menunjukkan kurangnya tingkat kecemasan sosial siswa terhadap teman sebayanya di SMP Negeri 3 Batauga yang berada dalam kategori rendah dengan persentase 17% atau sebanyak 7 siswa, kategori sedang dengan persentase 43% atau sebanyak atau sebanyak 16 siswa, dan kategori tinggi dengan persentase 40% atau sebanyak 16 siswa. Artinya secara umum dapat dikatakan bahwa tingkat kepercayaan siswa terhadap teman sebayanya di kelas VIII SMP Negeri 3 Batauga cukup memprihatikan dengan siswa yang kurang memiliki kepercayaan pada teman sebayanya pada teman sebayanya pada kategori tinggi.

2. Pengujian Hasil Penelitian

Kecemasan sosial siswa yang tinggi sangat berpengaruh dalam kegiatan belajar dilingkungan sekolah dapat dilihat pada hasil uji *Pre-test* (evaluasi awal). Data hasil dari jawaban siswa pada lembar instrument kecemasan sosial yang dikelompokkan kedalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Adapun data *Pre-test* sebagai berikut

Tabel 5. Pretest Eksperimen dan Control kategorisasi kecemasan sosial

<i>Pretest</i>	Kategori	Kreteria	F	Presentase (%)
Eksperimen	Rendah	$X < 84$	0	0
	Sedang	$84 \leq X < 126$	0	0
	Tinggi	$126 \leq X$	8	100
Control	Rendah	$X < 84$	0	0
	Sedang	$84 \leq X < 126$	0	0
	Tinggi	$126 \leq X$	8	100
Jumlah			16	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa data *pretest eksperimen* dan *control* dalam penelitian ini berdasarkan tiga kategorisasi yaitu kategori rendah 0 siswa 0%, kategori sedang 0 siswa 0% dan kategori tinggi 8 siswa (100%). Data *pretest eksperimen* digunakan sebagai subyek dalam penelitian ini, artinya siswa diberi perlakuan/*treatment*. Sedangkan *pretest control* dengan kategori rendah 0 siswa 0%, kategori sedang 0 siswa 0% dan kategori tinggi 8 siswa 100%, selain itu kelas control digunakan sebagai pembanding. Setelah memberikan *treatment* untuk mengetahui penurunan kecemasan sosial siswa, peneliti melakukan *post-test*. Berikut disajikan tabel kategorisasi *post-test*:

Tabel 6. Post-test Eksperimen dan Control Kecemasan Sosial Siswa

<i>Post-test</i>	Kategori	Kreteria	F	Presentase (%)
Eksperimen	Rendah	$X < 84$	6	75,0
	Sedang	$84 \leq X < 126$	2	25,0
	Tinggi	$126 \leq X$	0	0
Control	Rendah	$X < 84$	0	0
	Sedang	$84 \leq X < 126$	0	0
	Tinggi	$126 \leq X$	8	100
Jumlah			16	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil *post-test* kelas *eksperimen* dengan kategori rendah 6 siswa (75,0%) pada kategori sedang terdiri dari 2 siswa (25,0%), dan 0% atau tidak ada siswa pada kategori tinggi. Sedangkan *post-test* kelas *control*, pada kategori rendah dari 0% atau tidak ada siswa, pada kategori sedang terdiri dari 0% atau tidak ada siswa, dan 8 siswa (100%) yang berada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian *treatment* pada kelas *eksperimen* berupa konseling kelompok teknik *behavioral rehearsal* dapat mengurangi kecemasan sosial siswa.

Tabel 7. Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Control

Tahap	Kelompok	Statistic	Sig.	Keterangan
Pre-Test	Eksperimen	.230	.200 [*]	Normal
	Control	.317	.017	Normal
Post-Test	Eksperimen	.266	.099	Normal
	Control	.250	.150	Normal

Hasil signifikansi (*probability*) *pre-test* kelas *eksperimen* sebelum perlakuan dengan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* sebesar $0,200 > 0,05$, sedangkan hasil signifikansi *post test* kelas *eksperimen* setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* sebesar $0,099 > 0,05$.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil *post-test* kelas *eksperimen* dengan kategori rendah 6 siswa (75,0%) pada kategori sedang terdiri dari 2 siswa (25,0%), dan 0% atau tidak ada siswa pada kategori tinggi. Sedangkan *post-test* kelas *control*, pada kategori rendah dari 0% atau tidak ada siswa, pada kategori sedang terdiri dari 0% atau tidak ada siswa, dan 8 siswa (100%) yang berada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian *treatment* pada kelas *eksperimen* berupa konseling kelompok teknik *behavioral rehearsal* dapat mengurangi kecemasan sosial siswa.

Tabel 7. Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Control

Tahap	Kelompok	Statistic	Sig.	Keterangan
Pre-Test	Eksperimen	.230	.200 [*]	Normal
	Control	.317	.017	Normal
Post-Test	Eksperimen	.266	.099	Normal
	Control	.250	.150	Normal

Hasil signifikansi (*probability*) *pre-test* kelas *eksperimen* sebelum perlakuan dengan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* sebesar $0,200 > 0,05$, sedangkan hasil signifikansi *post test* kelas *eksperimen* setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* sebesar $0,099 > 0,05$.

Tabel 8. Hasil Analisis Paired Sample T Test

Kelompok	N	Correlation	Sig.	Mean	T	Sig. (2-tailed)
Pretest-Posttest Eksperimen	8	0.387	0.344	57.12500	19.063	0.000

Berdasarkan tabel 8. diatas terlihat bahwa hasil *pre-test* dan *post-test* kelas *eksperimen* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0.000 < 0,05$ atau ($p < 0,05$), dengan hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*, maka hipotesis diterima. Sehingga dapat disimpulkan pula bahwa konseling kelompok teknik *behavioral rehearsal* efektif mengurangi kecemasan sosial siswa.

3. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil analisis data *pre-test* diketahui bahwa kecemasan sosial siswa pada kategori tinggi sebanyak 8 siswa (100%) dari 8 subyek penelitian. Akan tetapi setelah diberikan *treatment*, kecemasan sosial dengan kategori tinggi mengalami penurunan.

Setelah diberikan *treatment*, kecemasan sosial siswa dari 8 subyek penelitian mengalami penurunan, yaitu dengan presentasi 100% menurun dari kategori tinggi ke kategori sedang dan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan *treatment* selama 6 kali sesi konseling kelompok terjadi penurunan yang signifikan yaitu dari kategori tinggi menurun menjadi kategori sedang dan kategori rendah. Hal ini juga terlihat selama proses pengamatan dalam pemberian *treatment* bahwa setiap pertemuan siswa mengalami perubahan sikap yang baik seperti siswa mulai mempertimbangkan sifat teman sebayanya yang bisa dipercaya dan amanah, siswa sudah mampu dalam mengontrol diri dalam kecemasan sosial, siswa tidak merasa gelisah dalam berusaha mengurangi kecemasan sosial.

Berdasarkan hasil pengamatan setelah *post-test*, siswa mulai menunjukkan kecanduan media sosial berdasarkan faktor-faktor kecemasan sosial sebagai berikut: Kekhawatiran. Setelah diberikan *treatment* siswa menumbuhkan kembali kepercayaan pada teman sebayanya perihal kejadian yang pernah terjadi namun dengan mempertimbangkan sifat-sifat teman sebayanya tersebut, Kebutuhan. Setelah diberikan *treatment* siswa mencoba meskipun hanya sekali untuk tidak menggunakan tas sesuai dengan keinginan yang sering mereka lakukan, Kepercayaan. Setelah diberikan *treatment* siswa terlebih dahulu mengenal teman sebayanya sebelum menaruh kepercayaan mendalam yang membuat mereka dengan mudahnya menceritakan rahasia yang dimilikinya.

Adapun ditinjau dari faktor-faktor kecemasan sosial siswa, *pre-test* dan *post-test* mengalami perubahan yaitu berupa penurunan kecemasan sosial yang sangat baik dan bernilai positif.

Dalam penerapan teknik *behavioral rehearsal* konseli mengambil tanggung jawab dalam pengelolaan tingkah laku dan pengelolaan diri (dalam penelitian ini konseli adalah siswa yang menjadi subyek penelitian). *Behavioral rehearsal* ini membantu siswa untuk mengurangi perilaku yang adaptif dan menekankan perilaku yang maladaptif, memberi pengetahuan kepada siswa tentang pengubahan perilaku dirinya sendiri, dan meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dengan demikian teknik ini diperlukan bagi siswa yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi. Diperkuat dengan hasil *post-test* dalam penelitian ini yang mana siswa sebelum mengikuti bimbingan konseling teknik *behavioral rehearsal* kecemasan sosial tinggi setelah mengikuti konseling kelompok teknik *behavioral rehearsal* mengalami penurunan kecemasan sosial yang signifikan. Hal ini sependapat dengan menurut Walsh (Erford, 2017) teknik *behavioral rehearsal* berguna ketika menangani orang-orang yang mengalami kecemasan sosial, lalu kecemasannya adalah takut barangnya hilang sehingga menimbulkan rasa tidak percaya terhadap teman sebayanya. Maka dari itu teknik *behavioral rehearsal* diharapkan mampu untuk mengurangi kecemasan sosial pada siswa. Sehingga yang harus dilakukan klien, mula-mula mempelajari cara berfikir atau perilaku baru dan mempraktikkan respon baru itu dalam situasi konseling. Setelah itu klien mempraktikkan perilaku baru itu dalam sebuah ranah alamiah. Harapannya adalah klien akan menguasai cara berpikir dan perilaku yang sudah diubah ini dan akhirnya kecenderungan lebih percaya terhadap teman sebayanya.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saman dkk (dalam penelitiannya mengatakan bahwa subyek penelitian mengalami perubahan perilaku yang membaik dari hari kehari. Hal ini menunjukkan adanya perubahan sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok teknik *behavioral rehearsal* pada siswa yang mengalami kecemasan sosial (Saman et al., 2017).

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian, profil umum menggambarkan tingkat kecemasan sosial siswa di VIII SMP Negeri 3 Batauga masih

sangat kurang, kategori rendah dengan persentase 17% atau 7 siswa, kategori sedang dengan persentase 43% atau sebanyak 16 siswa, dan kategori tinggi dengan persentase 40% atau sebanyak 16 siswa. Yang diambil dalam penelitian ini kategori tinggi yaitu 40% sebanyak 16 siswa dibagi menjadi 2 kelas (Eksperimen dan Control) untuk membandingkan setelah berikan perlakuan dan tidak berikan perlakuan. Pada kelompok *eksperimen* sebelum *treatment* berada pada kategori tinggi sebanyak 8 siswa atau 100%, dan tidak terdapat siswa dalam kategori sedang dan rendah.

2. Setelah diadakan *treatment* dengan melakukan konseling kelompok teknik *behavioral rehearsal* dan beberapa tahap pelaksanaannya, maka terjadi penurunan skor kecemasan sosial pada kategori sedang sebanyak 2 atau 25,0 % dan rendah sebanyak 6 atau 75,0% berarti kecemasan sosial siswa mengalami penurunan.
3. Hal ini dikarenakan pemberian teknik *behavioral rehearsal* sangat membantu dalam mengurangi kecemasan sosial siswa baik aspek kekhawatiran, kebutuhan dan kepercayaan siswa terhadap teman sebayanya.

b. Saran

Beberapa rekomendasi yang diajukan berdasarkan hasil penelitian ini kepada beberapa pihak yaitu guru, sekolah dan peneliti selanjutnya.

- a. Bagi guru dapat menjadi salah satu alternatif cara yang dapat digunakan dalam menangani tingginya kecemasan sosial siswa.
- b. Bagi sekolah penelitian ini dapat memberi masukan dalam mengatasi permasalahan siswa khususnya tinggi kecemasan sosial melalui konseling kelompok teknik *behavioral rehearsal*.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, manfaat yang diambil dari penelitian ini, menambah literatur dan inspirasi untuk meneliti kecemasan sosial siswa

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 2, p. 213). Pustaka Pelajar.
- Erford, B. T. (2017). *40 Teknik yang Harus Diketahui Konselor* (Edisi Kedu). Pustaka Pelajar.
- Husniah, W. O., & Ulfa, M. (2019). Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Semester Melalui Konseling Kelompok Gestalt. *Psikologi Konseling*, 15(2), 531–544.
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/Konseling/article/view/16204>
- Sadif, R. S., & Ulfa, M. (2021). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kebersyukuran Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Edukasi Cendekia*, 5(1), 1–8.
- Saman, A., Aryani, F., & Bakhtiar, M. I. (2017). MENGATASI KECEMASAN SOSIAL MELALUI PENDEKATAN BEHAVIORAL REHEARSAL. *Seminar Nasional Dies Natalis Ke 56 "Pendidikan Berkualitas Membangun Daya Saing Bangsa Menuju Keunggulan Kompetitif,"* 320–326.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Alfabeta.