

**EFEKTIVITAS KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN
TEKNIK LATIHAN *ASERTIF* UNTUK MENINGKATKAN
INTERAKSI SOSIAL SISWA KELAS VIII K DI SMP
NEGERI 1 SERIRIT TAHUN PELAJARAN 2022/2023
Oleh : Kadek Novita Dewi¹**

Abstrak

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif, penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). Tujuan dari penelitian ini, adalah untuk mengetahui apakah teori konseling *behavioral* dengan teknik latihan *asertif* efektif dapat meningkatkan interaksi sosial pada siswa kelas VIII K di SMP N 1 Seririt tahun pelajaran 2022/2023. Dalam penelitian ini digunakan 40 siswa kelas VIII K di SMP N 1 Seririt tahun pelajaran 2022/2023 sebagai subjek penelitian. Penelitian terfokus pada 10 siswa di kelas VIII K di SMP N 1 Seririt yang memiliki tingkat interaksi sosial yang dalam kategori rendah dan sangat rendah untuk selanjutnya diberikan tindakan berupa konseling *behavioral* menggunakan teknik latihan *asertif*. Dalam penelitian ini, peningkatan interaksi sosial pada siswa kelas VIII K di SMP N 1 Seririt merupakan objek penelitian. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data tentang interaksi sosial siswa, metode pengumpulan datanya dibagi menjadi dua yaitu metode utama dan metode pelengkap. Metode utama berbentuk kuesioner dan metode pelengkapnya adalah observasi dan wawancara yang berfungsi sebagai perbandingan antara data kuesioner dengan data yang sesungguhnya. Hasil penelitian menunjukkan teknik latihan *assertif* memiliki signifikansi terhadap interaksi sosial, ditandai pada perubahan awal presentase yaitu 75 % mengalami peningkatan pada siklus I menjadi 87,5 % dan dilanjutkan ke siklus II lagi mengalami peningkatan menjadi 95 %. Artinya terjadi peningkatan pada interaksi sosial siswa setelah memperoleh teknik latihan *assertif*. Kesimpulan penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat interaksi sosial sebelum dan sesudah pelaksanaan latihan *asertif*. Hal ini berarti bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik latihan *assertif* efektif untuk meningkatkan interaksi sosial siswa kelas VIII K di SMP N 1 Seririt.

Kata Kunci : *Interaksi sosial, Latihan Asertif*

PENDAHULUAN

Manusia memiliki kebutuhan yang sangat kompleks dalam kehidupannya sebagai makhluk individu dan makhluk sosial. Berdasarkan Hirarki Maslow

¹Kadek Novita Dewi adalah seorang guru di SMP Negeri 1 Seririt

(dalam Andriansyah, 2022: 10) terdapat lima tingkat kebutuhan dasar yakni : 1) Kebutuhan fisiologis, 2) Menginginkan rasa aman, 3) Menginginkan kasih sayang, 4) Kebutuhan penghargaan, 5) Kebutuhan aktualisasi diri.

Terkait dengan pemenuhan kebutuhan sosial, manusia membangun hubungan sosial dengan orang-orang di sekitarnya baik hubungan di lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat yang lebih luas. Manusia membangun hubungan baik dengan orang-orang di sekitarnya karena mereka merasa bahwa hidup sendiri tanpa bantuan dan kehadiran orang lain adalah hal yang mustahil. Manusia merupakan makhluk sosial yang selalu berhubungan dengan orang lain, baik secara individu maupun secara kelompok. Pada saat ini banyak orang merasa kesepian, merasa tidak memiliki teman, dan merasa tidak diterima dalam pergaulan di masyarakat walau bagaimanapun keras usaha yang dilakukan. Banyak orang pintar yang tidak sukses dalam karir, padahal sebenarnya rahasia sukses tidak sulit untuk ditemukan. Salah satu rahasianya adalah dengan memiliki hubungan yang baik dengan semua orang. Semakin baik seseorang menjalin hubungan dengan sesama, semakin baik pula kualitas kehidupan orang itu. Perlu digaris bawahi bahwa hubungan dapat membuat seseorang berhasil atau pun sebaliknya. Mutu suatu hubungan, misalnya dalam keluarga atau pasangan hidup, akan menentukan bagaimana hubungan dengan anak-anak dan anggota keluarga yang lain. Keterampilan ini bisa disebut sebagai interaksi sosial.

Walgito (dalam Anwar, 2016:3) mengemukakan interaksi sosial adalah hubungan antara individu satu dengan individu lain, individu satu dapat mempengaruhi individu yang lain atau sebaliknya, sehingga terdapat hubungan yang saling timbal balik. Hubungan tersebut dapat terjadi antara individu dengan individu, individu dengan kelompok atau kelompok dengan kelompok. Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa interaksi sosial adalah hubungan timbal balik yang saling mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki perilaku yang berlangsung antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, atau kelompok dengan kelompok.

Menurut Widiastuti (dalam Nia, 2017: 20), interaksi sosial yang positif mencakup (1) dapat berpartisipasi dalam kegiatan yang sesuai tiap tingkatan usia; (2) mampu dan bersedia menerima tanggung jawab; (3) segera menangani masalah

yang menuntut penyelesaian; (4) senang menyelesaikan dan mengatasi berbagai hambatan yang mengancam kebahagiaan; (5) mengambil keputusan dengan senang tanpa konflik dan tanpa banyak menerima nasihat; (6) dapat menunjukkan amarah secara langsung bila tersinggung atau bila haknya dilanggar; (7) dapat menunjukkan kasih sayang secara langsung dengan cara dan takaran yang sesuai; (8) dan dapat menahan emosional. Sedangkan interaksi sosial yang negatif ditandai dengan ciri: (1) ketidak mampuan menyesuaikan diri dengan situasi sosial; (2) tidak bertanggung jawab tampak dalam perilaku mengabaikan pelajaran; (3) sifat yang sangat agresif dan sangat yakin pada diri pribadi; (4) sering tampak depresif dan jarang tersenyum atau bergurau; (5) sering tampak terhayut dalam lamunan; (6) tidak menunjukkan kepekaan besar terhadap sindiran yang nyata maupun yang dibayangkan; (7) kebiasaan berbohong untuk memenuhi suatu tujuan; (8) memproyeksi kesalahan pada orang lain dan mencari-cari alasan bila dikritik; dan (9) sikap iri hati menutupi kesalahan dengan mengecilkan nilai dan hal-hal yang tidak dapat dicapai.

Interaksi sosial yang dimiliki seorang individu dapat terlihat dari kemampuan atau kecenderungan sosialisasi yang dilakukannya dengan orang-orang disekitarnya. Misalkan saja dalam lingkungan sekolah, lingkungan sekolah sebagai salah satu faktor eksternal yang membantu siswa mengembangkan potensi akademik dan non-akademik dapat menjadi wadah dalam mengapresiasi diri siswa akan kebutuhan interaksi sosial mereka. Para siswa akan membangun hubungan sosial dengan lingkungan sosial disekitar mereka dengan cara belajar kelompok, bermain bersama teman, membersihkan sekolah bersama-sama, makan bersama dan lain-lainya. Lewat interaksi sosial ini siswa mampu untuk berinteraksi dengan kelompok, bisa memahami diri mereka sendiri dan bersosialisasi dengan orang lain. Jadi mereka akan lebih mudah dalam masalah bergaul di lingkungan yang memang banyak orang.

Akan tetapi, akhir-akhir ini terlihat fenomena di mana sejumlah siswa menunjukkan beberapa gejala interaksi sosial yang negatif seperti menjauhkan diri dari orang lain, susah beradaptasi, sulit bergaul dengan orang sekitar, mengasingkan diri dari orang lain, sulit berinteraksi secara baik, menyakiti perasaan teman, membuat teman kecewa, mengkhianati teman, tidak setia kawan,

berpendapat tidak baik di dalam kelompok, jarang menerima tanggapan atau saran dalam kelompok, susah bersosialisasi dengan anggota kelompok lain serta bersikap acuh tak acuh dengan kelompok serta ketidakmampuan individu dalam berpartisipasi aktif dalam kelompok.

Rendahnya interaksi sosial juga terlihat pada beberapa siswa di SMP Negeri 1 Seririt tepatnya di kelas VIII K. Siswa di kelas ini agak susah untuk bergaul dengan teman-temannya apalagi dalam suatu kelompok, ada saja yang dipermasalahkan tidak nyaman dengan temannya dan lain sebagainya. Hal ini terlihat dari hasil penyebaran kuiseoner di kelas VIII K, dari 40 siswa terdapat 9 siswa (22,5%) yang tergolong interaksi sosial sangat rendah, 1 siswa (2,5%) yang tergolong interaksi sosial rendah, 28 siswa (70%) yang tergolong interaksi sosial tinggi dan siswa yang interaksi sosialnya sangat tinggi sebanyak 2 siswa (5%). Ketidakmampuan dalam menunjukkan interaksi sosial terlihat dari beberapa sikap siswa seperti: (1) ketidak mampuan menyesuaikan diri dengan situasi sosial; (2) tidak bertanggung jawab tampak dalam perilaku mengabaikan pelajaran; (3) sifat yang sangat agresif dan sangat yakin pada diri pribadi; (4) sering tampak depresif dan jarang tersenyum atau bergurau; (5) sering tampak terhayut dalam lamunan; (6) tidak menunjukkan kepekaan besar terhadap sindiran yang nyata maupun yang dibayangkan; (7) kebiasaan berbohong untuk memenuhi suatu tujuan; (8) memproyeksi kesalahan pada orang lain dan mencari-cari alasan bila dikritik; dan (9) sikap iri hati menutupi kesalahan dengan mengecilkan nilai dan hal-hal yang tidak dapat dicapai. Interaksi sosial dapat diintervensi dengan berbagai pendekatan yaitu: (1) Pendidikan dan pelatihan serta (2) Bimbingan dan konseling. Dari kedua pendekatan di atas peneliti memilih pendekatan Bimbingan dan konseling

Dunsmoor dan Miller (dalam Syafaruddin, 2019:16), mengemukakan bahwa bimbingan adalah kegiatan yang membantu individu untuk memahami dan menggunakan secara luas kesempatan-kesempatan pendidikan, jabatan dan pribadi yang mereka miliki atau mereka kembangkan, dan sebagai bentuk bantuan yang sistematis, di mana siswa dibantu untuk memperoleh penyesuaian yang baik terhadap sekolah dan terhadap lingkungan. Sedangkan menurut Patterson bimbingan adalah proses yang melibatkan hubungan antar pribadi antara seseorang konselor dengan satu atau lebih klien di mana konselor menggunakan metode-

metode psikologi atas dasar pengetahuan sistematik tentang kepribadian manusia dalam upaya meningkatkan kesehatan mental klien.

Menurut Berdnad & Fullmer (dalam Syafaruddin, 2019:16) dalam Konseling meliputi pemahaman dan hubungan individu untuk mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan, motivasi dan potensi-potensi yang unik dari individu yang bersangkutan untuk mengapresiasi ketiga hal tersebut. Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara dan teknik perubahan tingkah laku lainnya oleh seorang ahli (konselor) kepada individu-individu yang sedang mengalami masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien. Dari beberapa teori di atas, dapat disimpulkan bahwa Bimbingan Konseling adalah proses pemberian bantuan dari konselor kepada konseli untuk mencapai tujuan yang diinginkan agar konseli bisa mengaktualisasikan dirinya lebih baik. Alasannya peneliti memilih bimbingan konseling karena bimbingan dan konseling memiliki konsep, memiliki langkah-langkah, memiliki proses dan memiliki teknik yang jelas dan terstruktur sehingga dirasa mampu meningkatkan potensi konseli.

Konseling memiliki berbagai teori yaitu (1) Teori Psikoanalisa (*Sigmund Freud*), (2) Teori Konseling *Adlerian*, (3) Teori Konseling *Humanistik*, (4) Teori Konseling *Eksistensial*, (5) Teori Konseling *Behavioral*, (6) Teori Konseling *Kognitif & Tingkah Laku kognitif / Rasional Emotive*, (7) Teori Reality Terapi (RT), (8) *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), (9) Teori *Gestalt* (*Fritz Perlz*), (10) Teori *Trait and Factor*, (11) Teori *Client Centered* , (12) Teori Analisis *Transaksional* (Eric Berne) , (13) Teori Logo Konseling (*Victor Frakl*), (14) Teori *Eklekticism*, (15) Teori *Personologi* (*Murray*) , (16) Teori Pemilihan Jabatan (John L.Holland), (17) Teori Konseling Psikodinamika, (18) Teori Perkembangan Karir dan Perkembangan Hidup, (19) Konseling Berpusat pada pribadi (Carl Roger) (dalam Andayani, 2019: 66).Berdasarkan dari berbagai teori konseling di atas, penelitian ini lebih menekankan pada perubahan tingkah laku yaitu teori konseling *behavioral* untuk meningkatkan interaksi sosial.

Konseling *Behavioral* adalah teori konseling yang mendasari pada tingkah laku manusia yang dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan dan perilakunya sesuai dengan proses latihan”. Wiladantika (dalam Ratnadi,2020:14)

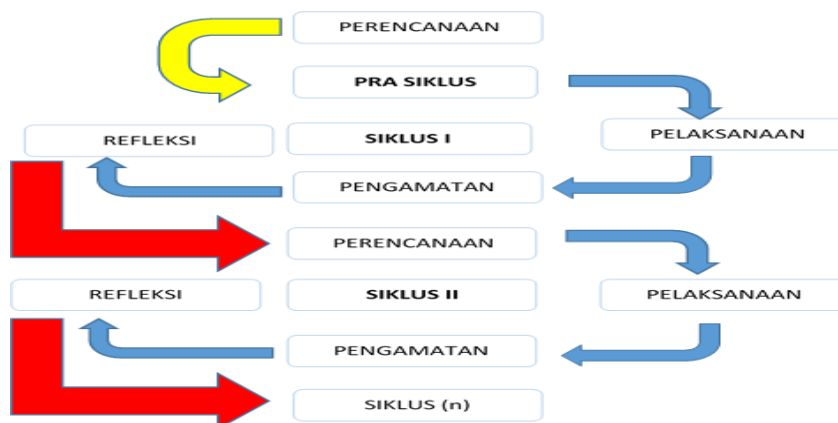
menyatakan bahwa *Behaviorisme* adalah suatu pandangan ilmiah yang berdasarkan pada tingkah laku. Pada dasarnya adalah tingkah laku itu suatu eksperimen yang dikendalikan dengan baik. Corey, (2020:198) menyatakan bahwa konseling *behavioral* adalah konseling yang bertujuan untuk perubahan tingkah laku yang baik untuk individu. Atau kata lain, konseling *behavioral* adalah proses bantuan kepada individu untuk cara penyelesaian masalah yang mereka hadapi, lalu kecemasan merupakan suatu emosional untuk mengambil sebuah keputusan.

Jadi berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa konseling *behavioral* adalah proses pemberian bantuan untuk memecahkan suatu permasalahan agar dapat merubah tingkah laku manusia atau individu. Syaratnya adalah memiliki konsep, tahap-tahap, proses dan teknik. Ada beberapa teknik konseling dalam teori *behavioral* Corey, (2020: 161) antara lain adalah :(1) *Desensitisasi sistematis*, (2) Teknik *Flooding*, (3) Teknik relaksasi, (4) *Reinforcement Technique*, (5) *Modelling*, (6) *Cognitive restructuring*, (7) *Assertive training*, (8) *Role playing*, (9) *Self Management*, (10) *Behavioralrehearsal*, (11) Kontrak, (12) Pekerjaan rumah , (13) *Extinction* (penghapusan), (14) *Satiation* (Penjenuhan), (15) *Time-out*, (16) *Punishment* (Hukuman), (17) Terapi *Aversi*.

Komalasari, (dalam Nisaa 2021:157-160) mengemukakan bahwa konseling *behavioral* memiliki empat tahap yaitu: melakukan *asesmen (assessment)*, menentukan tujuan (*goal setting*), mengimplementasikan teknik (*techniqueimplementation*) serta evaluasi dan mengakhiri konseling (*evaluationtermination*). Berdasarkan teknik yang sudah dicantumkan di atas maka teknik (Latihan *asertif*) sebagai variabel bebas dipilih dalam penelitian ini alasannya karena teknik latihan *asertif* memiliki kelebihan dan kekurangan atau memenuhi syarat untuk meningkatkan interaksi sosial sebagai variabel terikat. Adapun syarat- syarat untuk meningkatkan yaitu prosedur, konsep, proses, tahapan untuk meningkatkan interaksi sosisal siswa. Untuk itu, penelitian ini diangkat dengan judul “EFEKTIVITAS KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK LATIHAN *ASERTIF* UNTUK MENINGKATKAN INTERAKSI SOSIAL SISWA KELAS VIII K DI SMP NEGERI 1 SERIRIT TAHUN PELAJARAN 2022/2023”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dibatasi pada siswa kelas VIII K SMP N 1 Seririt, untuk meningkatkan interaksi sosial dengan teknik *asertif*. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah peristiwa atau perkembangan di mana bahan-bahan atau data yang dikumpulkan adalah berupa angka serta penafsiran dan hasilnya dalam bentuk angka dan menggunakan statistik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan yang telah disesuaikan dengan karakter bimbingan konseling yang dikenal dengan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk siklus. Masing-masing siklus terdiri atas empat tahapan yaitu: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan dan Observasi (4) Refleksi Permana (dalam Fachrudin,2017:34). Rancangan penelitian yang dilaksanakan dalam bentuk siklus tersebut dapat diamati pada gambar di bawah ini:



Gambar 3.1: Rancangan Penelitian Menurut Permana (dalam Fachrudin:34)

Dalam penelitian ini digunakan 40 siswa kelas VIII K di SMP N 1 Seririt Tahun Pelajaran 2022/2023 sebagai subjek penelitian, dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 01. Siswa kelas VIII K SMP Negeri 1 Seririt

NO	NIS	NISN	NAMA SISWA	L/P
1	13377	0085539442	ACB	P
2	13378	0097626926	DPSP	P
3	13379	0092350374	GAR	L
4	13380	0078622817	GJ	L

5	13381	0085243972	GRGM	L
6	13382	0081148088	GMA	L
7	13383	0094509084	ILNAP	P
8	13384	0088065360	IAPASM	P
9	13385	0097105287	KB	L
10	13386	0088074423	KCDR	P
11	13387	0086810117	KDPA	L
12	13388	0085584174	KDD	L
13	13389	0093779562	KJM	L
14	13390	0085827159	KLBO	P
15	13391	0089380762	KLJ	P
16	13392	0091131138	KNW	L
17	13393	0084560539	KNA	L
18	13394	0087059059	KPP	P
19	13395	0088316076	KRH	L
20	13396	0097104562	KRY	P
21	13397	0083427969	KSM	P
22	13398	0097614964	KSJ	L
23	13399	0086323747	KAJ	L
24	13400	0092773206	KGASD	P
25	13401	0094487674	KAJ	P
26	13402	0086977852	KBTP	L
27	13403	0084547876	KSPA	P
28	13404	0082008662	KS	L
29	13405	0082006191	KTAN	P
30	13406	0099849537	MADP	L
31	13407	0076420827	MRC	P
32	13408	0099821840	NPFF	P
33	13409	0088777109	NATP	L
34	13410	0084143096	PAAD	P
35	13411	0083474429	PDP	P
36	13412	0094714532	PFAP	L
37	13413	0094245568	PJA	L
38	13414	0092987740	PKA	L
39	13415	0082610586	PMDL	P
40	13416	0155639742	PYL	P

Penelitian terfokus pada 10 siswa di kelas VIII K di SMP N 1 SERIRIT yang memiliki tingkat interaksi sosial yang dalam kategori rendah dan sangat rendah untuk selanjutnya diberikan tindakan berupa konseling *behavioral* menggunakan teknik latihan *asertif*. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data

tentang interaksi sosial siswa, metode pengumpulan datanya dibagi menjadi dua, yaitu metode utama dan metode pelengkap. Metode utama berbentuk kuesioner dan metode pelengkapnya adalah observasi dan wawancara yang berfungsi sebagai perbandingan antara data kuesioner dengan data yang sesungguhnya adapun penjabaran bagi kedua metode tersebut adalah sebagai berikut.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Untuk mengidentifikasi siswa yang interaksi sosial yang rendah, disebarkan pernyataan-pernyataan melalui kuesioner interaksi sosial dan diperoleh data awal yang dianalisis dengan statistik deskriptif sebagaimana yang ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 02. Skor Awal Kuesioner Interaksi Sosial Siswa kelas VIII K.

<u>NO.</u> <u>URT</u>	<u>NIS</u>	<u>NAMA</u> <u>SISWA</u>	<u>L / P</u>	<u>SKOR</u>	<u>KATEGORI</u>
1	13377	ACB	P	70	R
2	13378	DPSP	P	84	T
3	13379	GAR	L	63	SR
4	13380	GJ	L	76	T
5	13381	GRGM	L	88	T
6	13382	GMA	L	66	SR
7	13383	ILNAP	P	80	T
8	13384	IAPASM	P	78	T
9	13385	KB	L	68	SR
10	13386	KCDR	P	72	T
11	13387	KDPA	L	81	T
12	13388	KDD	L	74	T
13	13389	KJM	L	68	SR
14	13390	KLBO	P	80	T
15	13391	KLJ	P	75	T
16	13392	KNW	L	73	T
17	13393	KNA	L	75	T
18	13394	KPP	P	82	T
19	13395	KRH	L	63	SR
20	13396	KRY	P	69	SR
21	13397	KSM	P	72	T
22	13398	KSY	L	78	T

23	13399	KAJ	L	72	T
24	13400	KGASD	P	86	T
25	13401	KAA	P	91	ST
26	13402	KBTP	L	80	T
27	13403	KSPA	P	86	T
28	13404	KS	L	62	SR
29	13405	KTAN	P	77	T
30	13406	MADP	L	87	T
31	13407	MRC	P	82	T
32	13408	NPFF	P	82	T
33	13409	NATP	L	71	T
34	13410	PAAD	P	81	T
35	13411	PDP	P	69	SR
36	13412	PFAP	L	72	T
37	13413	PJA	L	88	T
38	13414	PKA	L	68	SR
39	13415	PMDL	P	91	ST
40	13416	PYL	P	90	T
JUMLAH NILAI				3070	30
RATA-RATA NILAI				76,75	75
KETUNTASAN				75,00%	

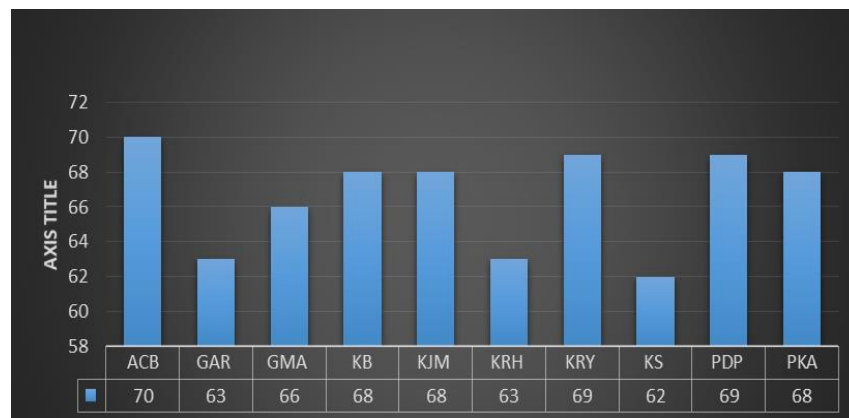
Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa rendahnya interaksi sosial juga terlihat pada beberapa siswa di SMP Negeri 1 Seririt Tahun Ajaran 2022/2023 tepatnya di kelas VIII K. Siswa di kelas ini agak susah untuk bergaul dengan teman-temannya apalagi dalam suatu kelompok, ada saja yang dipermasalahkan tidak nyaman dengan temannya dan yang lain sebagainya. Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner di kelas VIII K yang berjumlah 40 siswa terdapat 9 siswa (22,5 %) yang tergolong interaksi sosial sangat rendah, 1 siswa (2,5 %) yang tergolong interaksi sosial rendah, 28 siswa (70 %) yang tergolong interaksi sosial tinggi dan siswa yang interaksi sosialnya sangat tinggi sebanyak 2 siswa (5%) karena mereka memiliki persentase 75,00 %. Hal ini terdapat pada siswa kelas VIII K dengan perolehan data seperti perolehan data seperti pada tabel berikut:

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 03. Skor Awal Interaksi Sosial Siswa

NO Absen	NAMA SISWA	SKOR	KATEGORI
1	ACB	70	Rendah
3	GAR	63	Sangat Rendah
6	GMA	66	Sangat Rendah
9	KB	68	Sangat Rendah
13	KJM	68	Sangat Rendah
19	KRH	63	Sangat Rendah
20	KRY	69	Sangat Rendah
28	KS	62	Sangat Rendah
35	PDP	69	Sangat Rendah
38	PKA	68	Sangat Rendah

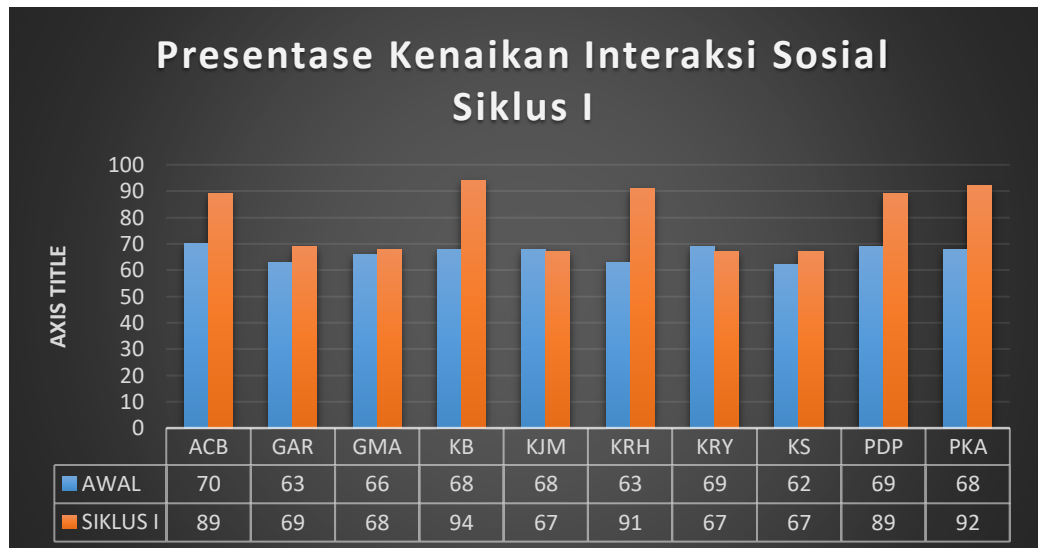
Skor awal yang diperoleh setelah melakukan pengisian pada kuesioner bisa dilihat pada grafik berikut:



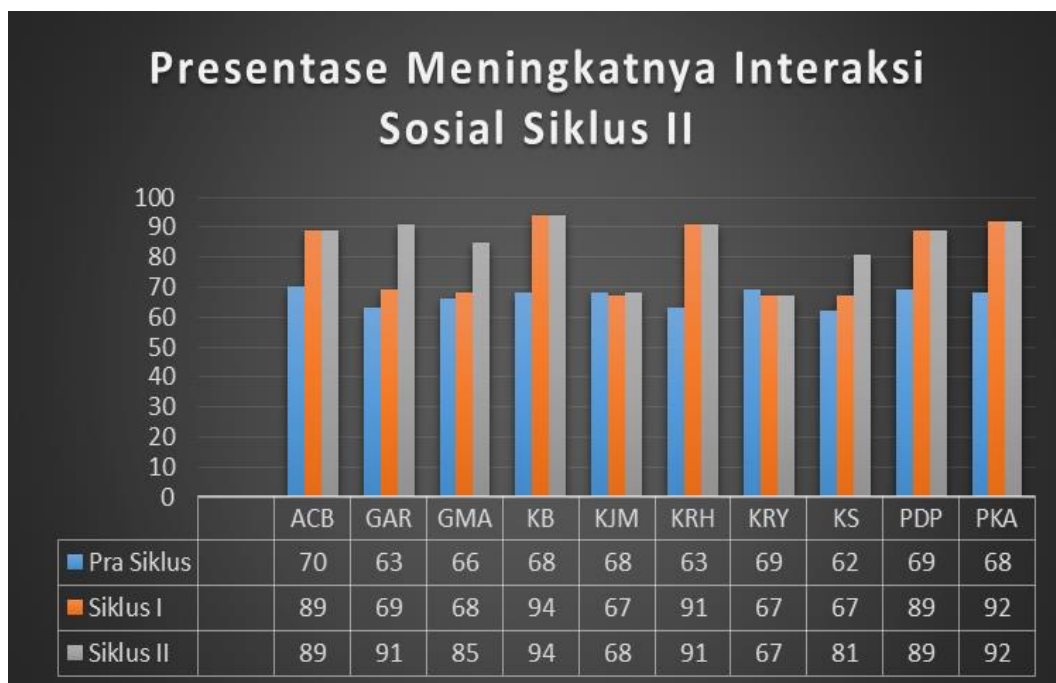
Gambar 1. Grafik Persentase Skor Awal Interaksi Sosial

Hasil Kuesioner di atas memiliki kesesuaian dengan hasil observasi. Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa 9 orang siswa tersebut memang menunjukkan ciri-ciri interaksi sosial yang sangat rendah dan 1 orang siswa tersebut memang menunjukkan ciri-ciri interaksi sosial yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat mengurangi kecenderungan interaksi sosial siswa. Penjabaran dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

Gambar 2. Grafik Persentase Siklus I Peningkatan Interaksi Sosial



Dari hasil tindakan siklus I, kini diperoleh 35 orang siswa (87,5%) yang tergolong memiliki interaksi sosial tinggi. Hasil ini belum sesuai dengan indikator keberhasilan penelitian 95 % siswa berada pada kategori tinggi atau sangat tinggi. Hal ini terjadi karena pelaksanaan layanan konseling belum berjalan secara optimal dan efektif yang dikarenakan sikap siswa yang masih menganggap peneliti hanya seorang mahasiswa dan kepercayaan siswa masih kurang pada peneliti. Di samping itu, lima siswa yang bersangkutan juga kurang semangat dan perhatian, belum mengoptimalkan kesempatan untuk berkonsentrasi dalam kegiatan bimbingan. Selain itu siswa belum melaksanakan semua alternatif yang disarankan untuk diterapkan karena beberapa faktor. Akibatnya siswa belum bisa sepenuhnya keluar dari permasalahan yang dihadapi. Maka dari itu konseling akan dilakukan kembali dan meminta komitmen siswa untuk melakukan alternatif pemecahan dari masalah yang dihadapi. Oleh karena itu indikator keberhasilan penelitian belum tercapai dan dilanjutkan ke siklus II.



Gambar 3. Grafik Persentase Siklus II Meningkatnya Interaksi Sosial

Memperhatikan gambar 3 di atas dapat dikemukakan bahwa terjadi peningkatan interaksi sosial pada setiap individu. Ini berarti, secara individu peranan konseling kelompok bermanfaat untuk meningkatkan interaksi sosial siswa. Maka dari hasil analisis data secara deskriptif menunjukkan terjadi peningkatan pemahaman siswa akan masalahnya yang menyebabkan siswa menjadi mengambil keputusan yang tepat akan masalah interaksinya. Ini sekaligus menunjukkan bahwa konseling kelompok telah berhasil digunakan dalam konseling *behavioral* dengan teknik latihan *asertif* untuk meningkatkan interaksi sosial siswa, maka dapat disimpulkan pelaksanaan konseling *behavioral* dengan teknik latihan *asertif* mampu meningkatkan interaksi sosial siswa kelas VIII K SMP N 1 Seririt Tahun Pelajaran 2022/2023 dicukupkan sampai pada siklus II saja karena hasil yang diharapkan sudah diperoleh dengan cukup baik. Hal ini dapat dilihat dari pencapaian perubahan perilaku siswa yang mencapai kriteria 95 % keatas yaitu berada pada kategori tinggi, sangat tinggi dan penelitian ini dapat diakhiri. Untuk mempermudah pembaca memahami hasil dari penelitian ini. Berikut ini disajikan data rekapitulasi hasil penelitian.

Tabel 04. Rekapitulasi data hasil penelitian

	JUMLAH SISWA		Persentase
	Interaksi sosial kategori Tinggi	Interaksi sosial kategori Rendah	Keberhasilan Penelitian
Awal	30	10	75 %
Siklus I	35	5	87,5 %
Siklus II	38	2	95 %

Interaksi sosial saat ini banyak sekali ditemui terutama pada diri remaja yang cenderung masih dalam pencarian jati dirinya. Perlu penanganan yang ekstra dan komunikatif untuk dapat menjadikan siswa lebih terbuka dan mau diarahkan perilakunya ke hal-hal yang lebih bermanfaat. Untuk memantau siswa satu persatu memang sulit jika hanya dilakukan oleh guru-guru disekolah saja, maka kolaborasi dari pihak sekolah, masyarakat dan terutama orang tua siswa sangat diperlukan untuk membantu memantau perkembangan perilaku siswa.

Konseling kelompok merupakan suatu proses bantuan yang dilakukan secara berkelompok pada siswa yang memiliki interaksi sosial rendah menjadi meningkat melalui pemanfaatan media dan dinamika kelompok. Seperti yang telah dilaksanakan pada subjek penelitian yaitu 40 orang siswa pada kelas VIII K, dari perilaku awal yaitu: (1) ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan situasi sosial; (2) tidak bertanggung jawab tampak dalam perilaku mengabaikan pelajaran; (3) sifat yang sangat agresif dan sangat yakin pada diri pribadi; (4) sering tampak depresif dan jarang tersenyum atau bergurau; (5) sering tampak terhayut dalam lamunan; (6) tidak menunjukkan kepekaan besar terhadap sindiran yang nyata maupun yang dibayangkan; (7) kebiasaan berbohong untuk memenuhi suatu tujuan; (8) memproyeksi kesalahan pada orang lain dan mencari-cari alasan bila dikritik; dan (9) sikap iri hati menutupi kesalahan dengan mengecilkan nilai dan hal-hal yang tidak dapat dicapai.

Maka melalui konseling kelompok bisa terminimalisasi sehingga pada Siklus I meski siswa masih malu-malu dalam mengungkapkan masalahnya, tapi setelah dilakukan pendekatan siswa mulai komunikatif dan mau berbagi cerita kepada konselor sehingga konselor mampu memberikan dorongan-dorongan cara berpikir

yang lebih rasional untuk mengatasi permasalahan belajarnya. Kelemahan lainnya yang terjadi pada siklus I adalah mayoritas siswa dalam mengisi kuisioner cenderung asal-asalan atau sembarangan. Hal ini mengakibatkan hasil data yang diperoleh tidak akurat. Untuk mengatasi hal tersebut, peneliti melakukan inovasi dengan mengatur ulang tempat duduk siswa. Pada siklus I ini sudah tampak perubahan pada siswa, dari sepuluh siswa yang memiliki interaksi sosial rendah dan sangat rendah setelah diberi layanan konseling kelompok berkurang menjadi lima siswa yang masih menunjukkan interaksi sosial rendah sehingga dilanjutkan pada siklus II.

Di siklus II peneliti lebih fokus pada lima orang siswa yang masih berada pada kategori rendah. Dari lima orang siswa tersebut, tiga orang siswa sudah mulai komunikatif dalam mengungkapkan masalahnya, sedangkan dua siswa lainnya masih menunjukkan interaksi sosial rendah. Meskipun masih ada dua orang yang berada pada kategori rendah, persentase keberhasilan penelitian sudah mencapai 95 %. Ini berarti penelitian sudah dikatakan berhasil dan dapat dihentikan. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa penerapan konseling kelompok, mampu meningkatkan interaksi sosial siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nia (2017) yang berhasil meningkatkan interaksi sosial siswa dengan penerapan konseling kelompok. Perubahan perilaku interaksi sosial yang telah dimiliki oleh siswa diharapkan tetap dapat bertahan dalam jangka panjang. Untuk itu peneliti menekankan pada siswa pentingnya mempertahankan perilaku tersebut. Sehingga tidak hanya perilaku yang diubah namun hati dan pikiran siswa juga berubah setelah memahami lebih dalam manfaat interaksi sosial di kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab V, maka dapat ditarik simpulan bahwa teori Konseling *Behavioral* dengan Teknik Latihan *Asertif* dapat meningkatkan interaksi sosial siswa kelas VIII K di SMP N 1 Seririt tahun Pelajaran 2022/2023, ini terbukti dari peningkatan persentase interaksi sosial siswa berdasarkan hasil penyebaran kuesioner interaksi sosial yang diperkuat dengan hasil observasi. Dengan demikian hasil penelitian ini mampu menjawab tujuan penelitian dan hipotesis dalam penelitian ini dapat di terima.

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, N., N., S., A., Dharsana, I., K., Suranata, K., 2019. *Konseling Behavioral dengan Tehnik Modeling dan Tehnik Latihan Keterampilan Sosial untuk Meningkatkan Self Change*. JIBK Undiksha, V10 (N2): pp. 65-72, DOI:10.24036/XXXXXXXXXX-X
- Andriansyah Bari, dkk. 2022. *Teori Hirsrki Kebutuhan Maslow Terhadap Keputusan Pembelian Merek Gadget*. Universitas Muhammadiyah Palembang, Indonesia.
- Corey, Gerald. 2020. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Revika
- Fachrudin, M., 2017 *Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII A MADRASAH TSANAWIYAH TERPADU MARDLATILLAH SINGARAJA*.
- Komalasari, Gantina dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- M.Khairul Anwar. 2016. *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Interaksi Sosial Pada Perawat di Rumah Sakit Islam Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta: Fakultas Psikologi.
- Nisaa, Rofi'ud Darojatin. 2021. *Pengaruh Konseling Behavioral Teknik Modeling Terhadap Need Of Deference Ditinjau dari Status Anak Dalam Keluarga*. Surakarta: Counsenesia Indonesia Journal of Guidance and Counseling Vol. 2 No 1. Dapat di akses di: <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2216335>
- Nia Voniati. 2017. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Analisis Transaksional Dalam Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Peserta Didik Tahun Ajaran 2016/2017*. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Intitut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung 1438 H/2017 M.
- Ratnadi, Y., D., K., 2020. *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Self Afiliasi Pada Siswa*. Universitas Pendidikan Ganesha: Fakultas Ilmu Pendidikan Singaraja.
- Syafarudin, dkk. 2019. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Medan: Perdana Publishing.