

Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat

Vol. 2, No. 3, Desember 2018, Hal. 499-512

ISSN: 2088 4559; e-ISSN: XXXX-XXXX

DOI:

KONSELING KELOMPOK BAGI SISWA PUTRI KELAS VII SMP MBS PLERET, SMP MUHAMMADIYAH PLERET DAN SMP MUHAMMADIYAH IMOIRI

Alfi Purnamasari, Erlina Listyanti Widuri, Siti Mulyani

Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta

Email: alfi_purnamasari@yahoo.com

ABSTRAK

Kegiatan konseling kelompok dilakukan untuk siswa putri kelas VII SMP Muhammadiyah Boarding School (MBS) Pleret, SMP Muhammadiyah Pleret dan SMP Muhammadiyah Imogiri, Bantul. Sebelum dilakukan konseling kelompok dilakukan seleksi dengan menggunakan Skala Kompetensi Sosial. Peserta konseling kelompok adalah siswa putri yang memiliki skor kompetensi sosial yang rendah. Konseling kelompok di SMP Muhammadiyah Imogiri dilakukan pada tanggal 25 dan 26 Maret 2018 yang melibatkan 7 orang siswa dalam 1 kelompok. Konseling kelompok di SMP Muhammadiyah Pleret dilaksanakan pada tanggal 27 dan 28 Maret 2018 yang melibatkan 7 orang siswa dalam 1 kelompok. Konseling kelompok di SMP MBS Pleret dilaksanakan pada tanggal 29 dan 30 Maret 2018 yang melibatkan 20 orang siswa dalam 3 kelompok. Konseling kelompok terdiri dari sesi pembentukan kelompok, tahap involvement, tahap transisi, tahap terapi dan tahap akhir. Hasil evaluasi dengan menggunakan Skala Kompetensi Sosial menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan dalam kompetensi sosial setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok. Selain itu setelah mengikuti konseling kelompok para siswa merasa lega saat mengungkapkan permasalahannya, mampu mengenali dan mengekspresikan emosinya serta mendapatkan pengetahuan tentang cara mengelola emosi, cara mengenali emosi diri serta bersikap asertif. Kesimpulan dari kegiatan yang telah dilakukan adalah konseling kelompok mampu meningkatkan kompetensi sosial pada siswa putri.

Kata kunci : konseling kelompok, kompetensi sosial, siswa putri

ABSTRACT

Group counseling activities were conducted for seventh grade female students of Pleret Middle School Muhammadiyah Boarding (MBS), Muhammadiyah Pleret Middle School and Imogiri Muhammadiyah Middle School, Bantul. Before group counseling is carried out selection by using the Social Competency Scale. Participants in group counseling were female students who had low social competency scores. Group counseling at Muhammadiyah Middle School Imogiri was conducted on March 25 and 26 in 2018 involving 7 students in 1 group. Group counseling at Muhammadiyah Middle School Pleret was held on March 27 and 28 in 2018 which involved 7 students in 1 group. Group counseling at the MBS Pleret Middle School was held on March 29 and 30 in 2018 which involved 20 students in 3 groups. Group counseling consists of group formation sessions, involvement stage, transition phase, therapy stage and final stage. The evaluation results using the Social Competence Scale showed that most participants experienced an increase in social competence after participating in group counseling activities. In addition, after following the counseling the groups of students were relieved when expressing their problems, being able to recognize and express their emotions and gain knowledge about how to manage emotions, how to recognize emotions and be assertive. The conclusion of the activities that have been carried out is group counseling capable of increasing social competence in female students.

Keywords: group counseling, social competence, female students.

PENDAHULUAN

Menurut Woody, Voie dan Epps (1992) perkembangan siswa banyak dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis, lingkungan dan sosial. Faktor lingkungan dapat berupa fasilitas belajar di sekolah, sedangkan faktor sosial bisa berupa hubungan sosial antara siswa dengan sesama siswa yang lain, hubungan antara siswa dengan guru serta hubungan antara siswa dengan karyawan sekolah lainnya. Siswa Sekolah Menengah Pertama berusia 12 tahun sampai dengan 15 tahun dan dikategorikan sebagai kelompok usia remaja. Menurut Chaplin (Kartono, 2004) masa remaja bagi perempuan berlangsung dari usia 12 sampai 21 tahun dan laki-laki berlangsung dari usia 13 sampai dengan 22 tahun. Perempuan lebih cepat mengalami kematangan seksual jika dibandingkan dengan laki-laki. Kondisi emosi remaja yang masih belum stabil dan belum matang, menyebabkan kemungkinan siswa Sekolah Menengah Pertama akan mengalami permasalahan yang berkaitan dengan aspek emosi maupun sosial.

Ada berbagai macam permasalahan yang dapat muncul pada anak saat berada di lingkungan sekolah, misalnya permasalahan dalam bidang akademik (kesulitan belajar, kemampuan intelektual yang terbatas, menentukan minat belajar di bidang tertentu), permasalahan di bidang emosi (kurang percaya diri, motivasi berprestasi rendah, daya juang rendah, emosi kurang matang, kontrol emosi yang rendah, kemandirian yang rendah dan lain sebagainya) serta permasalahan dalam bidang sosial (kemampuan komunikasi terhambat, kepekaan interpersonal yang rendah, minat sosial yang terbatas, kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik, ketrampilan sosial yang rendah serta kebutuhan afiliasi yang rendah).

Siswa SMP Muhammadiyah Boarding School (MBS) Pleret, SMP Muhammadiyah Pleret dan SMP Muhammadiyah Imogiri Bantul memiliki rentang usia mulai 12 tahun sampai dengan 18 tahun dan sesuai dengan usianya, maka siswa tersebut dikategorikan sebagai kelompok usia remaja. Menurut Gunarsa (2007) masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa dan berlangsung antara umur 13-21 tahun. Masa remaja awal berlangsung dari usia 13-16 tahun, masa remaja pertengahan dimulai dari usia 16-18 tahun serta masa remaja akhir berlangsung antara umur 18-21 tahun. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat terlihat bahwa masa remaja merupakan periode yang sangat singkat bagi seorang remaja yang berada pada batas akhir kehidupan anak-anak dan dewasa. Tubuh remaja sendiri memang sudah terlihat dewasa akan tetapi bila diperlakukan seperti orang dewasa, maka remaja akan gagal dalam menunjukkan kedewasaannya.

Remaja pada umumnya sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya karena pada masa ini remaja berada pada masa transisi untuk mencari jati dirinya, dimana emosi remaja pada masa ini cenderung meninggi dan belum stabil sehingga mengakibatkan remaja menjadi cenderung kurang dapat menguasai dirinya dan tidak lagi memperhatikan keadaan sekitarnya (Hurlock, 2002). Selain itu remaja juga mudah sekali merasa tertekan oleh pengaruh dari lingkungannya. Ketika mengalami tekanan secara emosional, maka suasana hati remaja akan cenderung diwarnai dengan emosi-emosi negatif karena masa remaja merupakan masa yang sulit tidak hanya dari aspek perkembangan emosi saja, namun juga bagi penyesuaian diri dalam masyarakat dan setelah melewati masa remaja maka emosi akan menjadi lebih stabil lagi di dalam diri seseorang (Seligman, 2005). Individu yang lebih mudah terpengaruh emosinya karena sifatnya yang sentimentil biasanya adalah perempuan sehingga dalam kegiatan pengabdian masyarakat kali ini yang akan ditangani adalah siswa-siswa putri.

Hurlock (2002) mengatakan bahwa masa remaja merupakan usia bermasalah karena emosi remaja sama halnya dengan emosi pada masa kanak-kanak namun yang membedakan adalah rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat, khususnya pada pengendalian latihan individu terhadap ungkapan emosi mereka. Dengan melihat karakteristik dari siswa SMP Muhammadiyah Boarding School (MBS) Pleret, Bantul yang tergolong dalam kelompok usia remaja, maka dengan kondisi emosi yang masih belum stabil dan belum matang, menyebabkan kemungkinan siswa-siswa di sekolah tersebut akan mengalami permasalahan yang berkaitan dengan aspek emosi maupun sosial.

Sesuai dengan tugas perkembangan pada masa remaja siswa putri yang menempuh pendidikan di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) diharapkan memiliki kompetensi sosial yang tinggi. Kompetensi sosial merupakan kemampuan atau kecakapan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain dan untuk terlibat dalam situasi-situasi sosial dengan memuaskan (Hurlock 2002). Pada usia remaja siswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya dan lebih peka terhadap permasalahan-permasalahan sosial. Remaja yang berhasil menghadapi permasalahan-permasalahan sosial akan memberikan konsekuensi positif untuk kehidupannya kelak baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang-orang di sekitarnya. Seseorang yang mempunyai kompetensi sosial yang baik memiliki ciri-ciri : penyesuaian sosial yang baik pengetahuan sosial yang memadai kematangan emosi, kepercayaan diri tinggi, empati tinggi dan memiliki sensitivitas sosial yang baik (Rydell, Hagekull dan Bohlin 1997).

Berdasarkan hasil asesment yang dilakukan pada siswa putri SMP Muhammadiyah Boarding School (MBS) Pleret, SMP Muhammadiyah Pleret dan SMP Muhammadiyah Imogiri Bantul melalui kegiatan *Focus Group Discussion* (FGD) maka diperoleh informasi bahwa ada beberapa permasalahan yang dihadapi oleh siswa putri yaitu permasalahan yang berkaitan hubungan dengan guru, permasalahan yang berkaitan hubungan dengan teman maupun permasalahan yang berkaitan dengan keluarga (orangtua dan saudara). Masalah yang paling banyak dialami oleh siswa putri adalah masalah hubungan sosial dengan teman yang mengindikasikan kompetensi sosial yang rendah.

Kompetensi sosial menurut Hurlock (2002) adalah kemampuan atau kecakapan seseorang untuk berhubungan dengan orang lain dan terlibat dalam situasi-situasi sosial dengan memuaskan. Seseorang yang memiliki kompetensi sosial yang tinggi akan menjadi lebih peka terhadap berbagai situasi sosial yang dihadapinya. Menurut Denham dan Queenan (2003) kompetensi sosial merupakan keaktifan seseorang dalam berinteraksi maupun hasil dari perilaku-perilaku teratur yang memenuhi kebutuhan-kebutuhan pada masa perkembangan jangka pendek maupun jangka panjang. Seseorang yang memiliki kompetensi sosial yang tinggi akan mampu mengekspresikan perhatian sosial yang lebih banyak, lebih simpatik dan lebih suka menolong serta lebih mampu mencintai orang lain (Hurlock, 2002).

Menurut Rydell, Hagekull dan Bihlin (1997) aspek-aspek kompetensi sosial meliputi *prosocial orientation* (suka menolong dermawan, empati) dan *initiative taking versus social withdrawal* yang dalam konteks interaksi sosial atau disebut juga sebagai *social initiative*. Sedangkan menurut Denham dan Queenan (2003) kompetensi sosial berkaitan dengan aspek ekspresi emosi pengetahuan emosi dan regulasi emosi yang memberikan kontribusi pada kompetensi sosial. Berdasarkan pendapat dari kedua ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kompetensi sosial meliputi aspek perilaku prososial, aspek sosial dan kompetensi emosi. Aspek prososial terdiri dari kedermawanan empati memahami orang lain penanganan konflik (pemecahan masalah) dan sensitivitas sosial. Aspek sosial meliputi melakukan inisiatif dalam situasi sosial dan perilaku yang menarik dalam situasi tertentu. Sedangkan aspek kompetensi emosi terdiri atas ekspresi emosi, pengetahuan emosi dan regulasi emosi.

Tujuan dari kegiatan konseling kelompok yang akan dilakukan adalah para siswa diharapkan mampu meningkatkan ketrampilan social serta mengasah sensitivitas terhadap perasaan dan kebutuhan orang lain.

METODE

Alat dan bahan

Konseling kelompok adalah sekelompok individu yang telah dipilih secara seksama, bertemu secara reguler dengan terapis. Dalam konseling kelompok yang dilakukan, anggota didorong untuk mendiskusikan masalah yang membawa mereka untuk konseling secara jujur dan terbuka. Konselor menciptakan atmosphere yang menumbuhkan kepercayaan dan penerimaan yang mendorong anggota untuk saling mendukung.

Pendekatan yang digunakan dalam konseling adalah *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* merupakan sebuah pendekatan terapi yang memiliki pengaruh dari pendekatan *cognitive therapy* dan *behavior therapy*. Matson & Ollendick (dalam Rusmana, 2009) mengungkapkan definisi *cognitive behavior therapy* adalah pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesiik menggunakan kognisi sebagai bahan utama terapi. Fokus terapi yaitu persepsi kepercayaan dan pikiran. *Cognitive-Behavior Therapy (Corey, 2012)* merupakan pendekatan terapi yang yang menitikberatkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik ataupun psikis.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan terapi yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Terapi ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak, dengan menggunakan otak sebagai psikoanalisa, pengambilan keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan pendekatan *behavioral* diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Tujuan dari *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* adalah mengajak individu untuk mengubah perilaku menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* diharapkan dapat membantu siswa dalam menyelaraskan pikiran merasa dan bertindak.

Tujuan dari kegiatan konseling kelompok yang dilaksanakan adalah menemukan alternatif cara menyesuaikan diri dengan masalah perkembangan yang normal dan penyelesaian konflik tertentu, menyusun rencana spesifik untuk perubahan perilaku tertentu dan menumbuhkan komitmen untuk mengikuti rencana tersebut, belajar meningkatkan ketrampilan

sosial serta menjadi lebih sensitif terhadap perasaan dan kebutuhan orang lain. Tahap-tahap dalam konseling kelompok dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Tahap-tahap dalam konseling kelompok

No	Nama Sesi	Gambaran kegiatan	Waktu
1	Tahap pembentukan kelompok sesi pemilihan anggota	Agar tidak ada anggota yang berhenti di tengah jalan	2 jam
2	Tahap <i>involvement</i>	Mempersiapkan anggota untuk mengikuti konseling kelompok yang meliputi langkah Perkenalan dan interview awal, penjelasan aturan main agar kelompok dapat berfungsi baik serta menentukan sifat kelompok	1 jam
3	Tahap transisi (<i>transition stage</i>)	Merupakan tahap yang penuh konflik karena masing-masing klien masih menyesuaikan diri dengan anggota lainnya	2 jam
4	Tahap terapi (<i>working stage</i>)	Kelompok mulai kohesif, kerjasama dapat dilakukan, dan masing-masing anggota sudah dapat memahami/ berempati pada anggota lain.	4 jam
5	Tahap akhir (<i>ending stage</i>)	Tahap akhir (<i>ending stage</i>) konseling kelompok dapat diakhiri jika semua masalah telah selesai	1 jam

Perubahan dalam kompetensi sosial dari anggota kelompok dapat dilihat dari skor dalam Skala Kompetensi Sosial yang disusun berdasarkan teori tentang aspek-aspek dari kompetensi social yang dikemukakan oleh Rydell, Hagekull dan Bihlin (1997). Skala Kompetensi Sosial diberikan kepada peserta pada saat *pre test* (sebelum mengikuti kegiatan konseling kelompok) dan skor dalam skala pada saat *post test* (setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok). Sebelum kegiatan konseling kelompok dimulai terlebih dahulu dilakukan seleksi pada peserta

dengan cara menyajikan Skala Kompetensi Sosial dalam *pre test*. Siswa putri di SMP Muhammadiyah Imogiri berjumlah 55 orang dan berdasarkan hasil seleksi terpilih 7 orang siswa putri yang memiliki skor yang rendah dalam Skala Kompetensi Sosial. Siswa putri di SMP Muhammadiyah Imogiri berjumlah 55 orang dan berdasarkan hasil seleksi terpilih 7 orang siswa putri yang memiliki skor yang rendah dalam Skala Kompetensi Sosial. Siswa putri di SMP Muhammadiyah Pleret berjumlah 43 orang dan berdasarkan hasil seleksi terpilih 7 orang siswa putri yang memiliki skor yang rendah dalam Skala Kompetensi Sosial yang kemudian digabungkan menjadi 1 kelompok. Siswa putri di SMP Muhammadiyah Imogiri berjumlah 55 orang dan berdasarkan hasil seleksi terpilih 7 orang siswa putri yang memiliki skor yang rendah dalam Skala Kompetensi Sosial yang kemudian digabungkan menjadi 1 kelompok. Siswa putri di SMP MBS Pleret berjumlah 20 orang dan semuanya diikutsertakan dalam kegiatan konseling kelompok dan dibagi menjadi 3 kelompok .

Pada tanggal 26 dan 27 Maret 2018 dilaksanakan konseling kelompok di SMP Muhammadiyah Imogiri Bantul yang diikuti oleh 9 siswi kelas VIII dari berbagai kelas yang terlebih dahulu telah diseleksi. Pada tanggal 28 dan 29 Maret 2018 dilaksanakan konseling kelompok di SMP Muhammadiyah Pleret Bantul yang diikuti oleh 9 siswi kelas VIII yang berasal dari berbagai kelas. Berikutnya, konseling kelompok dilaksanakan di SMP Muhammadiyah Boarding School (MBS) Pleret Bantul pada tanggal Hari Jum'at 30 Maret 2018 dan Hari Sabtu 31 Maret 2018 yang diikuti oleh 24 siswa putri kelas VIII. Berikut ini pelaksanaan kegiatan konseling kelompok secara umum.

Jalannya Pengabdian

1. Kegiatan Konseling Kelompok Hari Pertama

Kegiatan konseling kelompok pada hari pertama dimulai pada pukul 08.00 dan diawali dengan fasilitator dan co fasilitator mengucapkan salam dan kemudian dilanjutkan dengan berdoa bersama. Konselor kemudian mengajak peserta untuk melakukan *ice breacking* dan berkenalan dengan menyebutkan nama, sifat dan daerah asal dari masing-masing peserta. Setelah melakukan perkenalan, selanjutnya konselor memandu peserta dalam FGD (*Focuss Group Discussion*) untuk menggali permasalahan yang dialami oleh para peserta terkait hubungan sosial mereka dengan teman, guru dan orang tua. Proses FGD berjalan dengan lancar dan para peserta

berusaha untuk menyampaikan permasalahan secara jujur dan terbuka yang mereka alami satu persatu. Secara keseluruhan para peserta tampak aktif dalam menyampaikan pengalamannya.

Setelah sesi FGD selesai dilakukan, peserta diberikan kesempatan selama 10 menit untuk beristirahat. Selanjutnya dalam sesi mengekspresikan diri, para peserta diajak untuk mengenali diri sendiri dengan mengenali kelebihan serta kekurangan yang dimilikinya dengan menggunakan media gambar dan warna. Para peserta diminta untuk menggambarkan bunga yang memiliki empat kelopak dan menuliskan nama pada bagian tengah bunga. Selanjutnya peserta diminta untuk memberikan warna pada kelopak gambar yang dibuatnya serta menuliskan 2 kelebihan serta 2 kelemahan yang dimiliki pada kelopak-kelopak yang telah diwarnai sebelumnya. Selanjutnya konselor mengajak para peserta untuk mendiskusikan pengalaman mereka ketika membuat gambar, mewarnai, serta menuliskan kelebihan dan kekurangan mereka.

Secara keseluruhan para peserta memilih warna yang sesuai dengan sifat atau kelebihan mereka dengan warna yang cerah dan warna-warna yang disukainya sedangkan untuk melambangkan kekurangan para peserta memilih warna-warna yang gelap dan kurang disukainya. Para peserta merasa senang ketika memilih dan mewarnai kelopak-kelopak bunga yang menggambarkan kelebihan dan merasa kurang senang ketika mewarnai kelopak bunga yang menggambarkan kelemahan. Para peserta juga menyampaikan bahwa mereka lebih mudah menuliskan kelemahan jika dibandingkan dengan kelebihan yang dimilikinya.

Sesi selanjutnya dilanjutkan dengan menyampaikan materi tentang komunikasi asertif. Sebelum penyampaian materi, konselor terlebih dahulu menanyakan kepada para peserta mengenai pemahaman mereka tentang makna asertif yang mereka ketahui. Pada umumnya para peserta tidak mengetahui dan belum pernah mendengar tentang kata “asertif”. Konselor selanjutnya menyampaikan materi mengenai komunikasi asertif dan peserta mendengarkan serta memperhatikan materi yang disampaikan dengan penuh konsentrasi.

Setelah penyampaian materi mengenai asertif, konselor selanjutnya mengajak para peserta untuk menonton video mengenai pentingnya penggunaan bahasa yang tepat untuk mengubah dunia. Peserta menonton video dengan penuh penghayatan dan dibantu oleh konselor dalam menyampaikan makna dari video tersebut karena para peserta tidak dapat menerjemahkan tulisan yang ada di dalam video yang menggunakan Bahasa Inggris. 1 orang peserta tampak berkaca-kaca dan hendak menangis ketika melihat video yang diputarkan. Sesi ini ditutup dengan

fasilitator menyampaikan pelajaran dan kesimpulan yang dapat diambil dari video yang diputarkan.

Sesi terakhir ditutup dengan melakukan *review* terhadap pertemuan yang dilakukan pada hari pertama. Fasilitator menanyakan kepada peserta mengenai manfaat yang didapat dari pelatihan, perubahan yang dialami, serta perasaan dari masing-masing peserta setelah mengikuti pelatihan hari pertama. Secara keseluruhan para peserta menyampaikan bahwa mereka merasa senang mengikuti pelatihan pada pertemuan pertama karena merasa mendapatkan pengalaman dan pelajaran baru mengenai komunikasi yang baik dengan bahasa yang positif dan sopan sehingga tidak menyakitkan hati orang lain, serta menjadi lebih paham dari yang sebelumnya yang belum mengetahui tentang cara menyampaikan pikiran dan perasaan dengan baik. Selain itu peserta juga menyatakan menjadi lebih memahami bahwa penggunaan bahasa yang baik dapat merubah situasi menjadi lebih baik. Pertemuan diakhiri dengan tugas rumah yang diberikan oleh konselor dengan meminta para peserta menuliskan contoh-contoh kalimat positif yang dapat mereka sampaikan sebagai bentuk asertif kepada teman, guru dan orang tua.

2. Kegiatan Konseling Kelompok Hari Kedua

Kegiatan pelatihan dimulai pada pukul 09.00 dan diawali dengan salam dan berdoa bersama yang dipimpin oleh konselor. Selanjutnya konselor mengecek PR yang pada pertemuan sebelumnya diminta untuk dikerjakan di rumah. Selanjutnya konselor mengajak peserta untuk melakukan *ice breacking* bersama sebelum mengawali kegiatan pada hari ke dua. Konselor memulai kegiatan hari kedua dengan melakukan *review* terhadap pertemuan sebelumnya. Beberapa peserta tampak mampu menjawab pertanyaan mengenai pengertian asertif namun masih sedikit salah dalam menyebutkan kata “asertif”.

Selanjutnya konselor membagikan lembar kerja kepada para peserta dan meminta mereka untuk mengerjakan lembar kerja tersebut sesuai dengan penjelasan yang diberikan oleh konselor. Pengisian lembar kerja diawali dengan mengisi lembar yang berkaitan dengan permasalahan dengan orang tua. Konselor menjelaskan cara mengisi adalah dengan cara memberikan contoh kasus yang dapat dimasukkan ke dalam kolom situasi. Setelah mengisi lembar kerja yang berkaitan dengan orang tua, konselor kemudian meminta para peserta untuk membacakan hasil pekerjaan yang sudah dikerjakan di rumah secara satu persatu dan mencoba untuk mempraktekkan respon verbal berupa kalimat asertif yang telah mereka tuliskan.

Secara keseluruhan para peserta mampu memahami dan mengerjakan lembar kerja dengan benar. Para peserta kemudian diminta untuk membandingkan antara respon yang selama ini telah dilakukan dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dengan kemungkinan perilaku asertif yang dapat dilakukan terhadap situasi tersebut. Secara keseluruhan semua peserta merasa lebih nyaman dan lebih lega ketika melakukan perilaku asertif daripada respon yang selama ini mereka lakukan. Selanjutnya peserta diberikan waktu kurang lebih 10 menit untuk beristirahat sebelum melanjutkan ke kegiatan selanjutnya.

Setelah istirahat, kegiatan dilanjutkan dengan meminta peserta untuk mengisi lembar kerja pada halaman ke dua yaitu permasalahan dengan guru. Para peserta membutuhkan waktu untuk mengisi kolom situasi karena merasa takut untuk menceritakan permasalahan yang dialaminya yang dilakukan oleh guru mereka namun setelah diberikan arahan para peserta mulai berani untuk menuliskan permasalahan mereka tersebut. Para peserta kemudian diminta untuk membacakan dan mempraktekkan hasil isian pada lembar kerja yang berkaitan dengan permasalahan dengan guru. Setelah para peserta mencoba untuk mempraktekkan respon verbal berupa perilaku asertif, para peserta merasa lebih nyaman dan lega namun masih belum merasa berani untuk mempraktekkannya secara langsung terhadap guru yang bersangkutan.

Selanjutnya peserta mengerjakan lembar jawab pada halaman ketiga yaitu lembar isian yang berkaitan dengan permasalahan dengan teman. Peserta mengisi lembar kerja permasalahan dengan teman dengan ragu-ragu dan tidak berani menuliskan permasalahan yang dialami dan lebih memilih untuk menyampaikan dan menceritakan secara langsung. Perasaan yang dialami para peserta setelah menghadapi situasi tersebut adalah marah, kesal, jengkel dan kecewa. Solusi yang pernah dilakukan terkait situasi tersebut adalah cenderung menegur teman dengan marah-marah, menghindar atau melaporkan kepada guru namun guru hanya memarahi dan meminta menandatangani surat pernyataan saja sehingga perilaku yang dilakukan oleh teman tersebut cenderung terulang kembali. Selanjutnya peserta diminta untuk membacakan dan mempraktekkan kalimat asertif yang mereka tuliskan pada lembar kerja. Secara keseluruhan para peserta merasa lebih nyaman dan lega.

Sesi selanjutnya peserta diajak untuk menonton video yang menceritakan tentang kekuatan berbicara untuk menghentikan perilaku atau situasi yang tidak menyenangkan (dalam hal ini *bullying*). Para peserta menonton dengan serius dan memperhatikan setiap pesan yang muncul dari video tersebut. Selanjutnya konselor menanyakan kepada peserta mengenai

pengalaman yang didapat, manfaat serta perasaan para peserta setelah mengikuti kegiatan pelatihan. Secara keseluruhan para peserta merasa lebih senang, lebih lega dan memperoleh pengetahuan baru, kemudian kegiatan ditutup dengan berdoa bersama.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Perubahan dalam kompetensi sosial dari anggota kelompok dapat dilihat dari skor dalam Skala Kompetensi Sosial yang diberikan pada saat *pre test* (sebelum mengikuti kegiatan konseling kelompok) dan skor dalam skala pada saat *post test* (setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok). Hasil evaluasi dengan menggunakan Skala Kompetensi Sosial menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kompetensi sosial yang meningkat setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok yang ditunjukkan dengan skor dalam Skala kompetensi Sosial yang lebih tinggi pada peserta sesudah mengikuti kegiatan konseling kelompok jika dibandingkan dengan sebelum peserta mengikuti kegiatan konseling kelompok. Hal tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok cukup efektif untuk menurunkan kompetensi sosial pada para siswa putri.

Setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok secara keseluruhan para peserta merasa lebih lega karena telah mengungkapkan permasalahan yang selama ini dipendamnya. Selain itu para peserta juga merasa senang karena memperoleh pengetahuan baru yang berkaitan dengan emosi, pengenalan emosi, cara mengelola emosi, cara mengenali potensi diri serta cara bersikap asertif. Selain itu peserta juga merasa lebih percaya diri karena telah dibekali dengan ketrampilan untuk bersikap asertif yang dapat diterapkan pada saat menghadapi situasi yang sifatnya kurang menyenangkan, pada saat menolak permintaan dari orang lain yang kurang sesuai dengan dirinya maupun pada saat mendapatkan perlakuan yang sifatnya kurang menyenangkan dari orang lain.

Kompetensi sosial menurut Hurlock (2002) adalah kemampuan atau kecakapan seseorang untuk berhubungan dengan orang lain dan terlibat dalam situasi-situasi sosial dengan memuaskan. Seseorang yang memiliki kompetensi sosial yang tinggi akan menjadi lebih peka terhadap berbagai situasi sosial yang dihadapinya. Menurut Denham dan Queenan (2003) kompetensi sosial merupakan keaktifan seseorang dalam berinteraksi maupun hasil dari perilaku-perilaku teratur yang memenuhi kebutuhan-kebutuhan pada masa perkembangan jangka pendek maupun jangka panjang. Seseorang yang memiliki kompetensi sosial yang tinggi akan

mampu mengekspresikan perhatian sosial yang lebih banyak, lebih simpatik dan lebih suka menolong serta lebih mampu mencintai orang lain (Hurlock, 2002). Setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok peserta memiliki kompetensi sosial yang tinggi yang menunjukkan meningkatnya kemampuan atau kecakapan untuk berhubungan dengan orang lain dan mampu terlibat dalam situasi-situasi sosial dengan memuaskan yang ditunjukkan dengan meningkatnya skor pada Skala Kompetensi Sosial.

Menurut Rydell, Hagekull dan Bihlin (1997) aspek-aspek kompetensi sosial meliputi *prosocial orientation* (suka menolong dermawan, empati) dan *initiative taking versus social withdrawal* yang dalam konteks interaksi sosial atau disebut juga sebagai *social initiative*. Sedangkan menurut Denham dan Queenan (2003) kompetensi sosial berkaitan dengan aspek ekspresi emosi pengetahuan emosi dan regulasi emosi yang memberikan kontribusi pada kompetensi sosial. Berdasarkan pendapat dari kedua ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kompetensi sosial meliputi aspek perilaku prososial, aspek sosial dan kompetensi emosi. Aspek prososial terdiri dari kedermawanan empati memahami orang lain penanganan konflik (pemecahan masalah) dan sensitivitas sosial. Aspek sosial meliputi melakukan inisiatif dalam situasi sosial dan perilaku yang menarik dalam situasi tertentu. Sedangkan aspek kompetensi emosi terdiri atas ekspresi emosi, pengetahuan emosi dan regulasi emosi. Setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok peserta memiliki perilaku prososial, aspek sosial dan kompetensi emosi yang semakin meningkat yang ditunjukkan dengan meningkatnya skor pada Skala Kompetensi Sosial.

Intervensi yang diberikan berupa konseling kelompok juga sesuai untuk diterapkan pada peserta karena menurut Prawitasari (1994) ada kelebihan dari konseling kelompok yaitu (1) Kelompok dapat memberi kesempatan kepada para anggota untuk saling memberi dan menerima umpan balik. (2). Kelompok dapat digunakan sebagai ajang latihan tentang perilaku baru, (3). Kelompok merupakan wadah untuk menggali setiap masalah yang dialami oleh setiap anggotanya yang dapat dipakai untuk belajar mengekspresikan perasaan, menunjukkan perhatian kepada orang lain dan berbagi pengalaman, (4). Kelompok memberi kesempatan bagi anggotanya untuk mempelajari ketrampilan sosial. Masing-masing anggota dapat saling belajar untuk berhubungan pribadi dengan baik, (5). Kelompok memberi kesempatan kepada para anggota untuk memberi dan menerima sehingga hal tersebut akan menumbuhkan harga diri dan keyakinan diri.

Selain itu fungsi dari konseling kelompok sendiri menurut Prawitasari (1994) adalah membantu individu untuk memahami perasaan-perasaan dirinya dan berhubungan dengan orang lain serta untuk mengembangkan pribadinya. Berbagai kelebihan yang dimiliki oleh metode konseling kelompok menyebabkan para peserta yaitu para siswa putri kelas VII SMP MBS Pleret, SMP Muhammadiyah Imogiri dan SMP Muhammadiyah Pleret mampu berperan aktif dalam kegiatan tersebut sehingga mendapatkan dampak yang positif yaitu adanya peningkatan dalam kompetensi sosial.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi baik secara kuantitatif maupun kualitatif terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan konseling kelompok yang telah diberikan mampu meningkatkan kompetensi sosial siswa putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. 2012. *Theory and Practice of Group Counseling*. United Kingdom: Brooks/Cole.
- Denham S.A. & Queenan P. (2003). Preschool emotional competence : pathway to social competence. *Journal of child development*. 7(1) 238-256.
- Gunarsa, S. (2009). *Psikologi perkembangan : Dari anak sampai usia lanjut*. Jakarta : Gunung Mulia
- Hurlock, E.B. (2002). *Psikologi perkembangan. suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Alih bahasa oleh : Isti Widayanti dan Sudjarwo. Jakarta : Erlangga
- Prawitasari, JE. (1994). *Handout psikoterapi II*. Yogyakarta : Program Pasca Sarjana Universitas Gadjah Mada
- Rusmana, N. (2009). *Bimbingan dan konseling kelompok di sekolah (metode, teknik dan aplikasi)*. Bandung : Penerbit Rizki Press.

Rydell, A.M. Hagekull, B & Bihlin G. 1997. Measurement of two school competence aspect in middle childhood. *Journal of development psychology*. 33 (5) 82-833.

Seligman, D. (2001). *Kecerdasan umum untuk mencapai puncak prestasi*. Penerjemah : A.T. Widodo. Jakarta: Gramedia Pustaka.

Woody, R.H. , Voie, J.C.L & Epps, S. (2009). *School psychology. A development and social system approach*. Boston : Allyn and Bacon.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini dapat terselenggara berkat dukungan dari Lembaga Penelitian dan Pengembangan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan. Untuk itu kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala Lembaga Penelitian dan Pengembangan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan bantuan berupa dana bagi kegiatan pengabdian masyarakat yang kami lakukan dengan menggunakan pendanaan tahun Anggaran 2017/2018.