

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK *BEHAVIORAL*  
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN  
INTERAKSI SOSIAL REMAJA**  
(Penelitian pada Remaja Dusun Krajan Desa Tlogowungu Kecamatan Kaloran)

SKRIPSI



Oleh:

Muhammad Niko Zunnurain

18.0301.0031

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG  
2024**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Interaksi sosial merupakan suatu kebutuhan pokok dalam hidup manusia karena tidak ada manusia yang tidak membutuhkan orang lain. Interaksi sosial terjadi ketika antara dua orang bertemu dengan saling menegur, berjabat tangan, saling berbicara. Tanpa adanya interaksi maka tidak akan mungkin ada suatu kehidupan bersama.

(Nasdian, 2019) interaksi sosial merupakan suatu intensitas sosial yang mengatur bagaimana masyarakat berperilaku dan berinteraksi satu dengan lainnya untuk menciptakan hubungan sosial yang terpola dan terstruktur. Dapat disimpulkan bahwa pengertian dari interaksi sosial adalah suatu kegiatan dimana terdapat dua individu atau lebih yang berinteraksi satu dengan yang lain dalam mencapai suatu tujuan secara terstruktur.

(Hahyeejehteh, 2021) menjelaskan tujuan adanya interaksi sosial adalah untuk membangun kerjasama antar individu dengan orang lain dan membantu memecahkan suatu permasalahan yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Selain itu, tujuan khusus dalam interaksi sosial bahwa seseorang dapat saling menghormati dan menghargai antar individu.

Pentingnya interaksi sosial untuk membuka pikiran dan sudut pandang seseorang sesuatu hal yang baru. Dengan bertemu dengan orang lain, maka akan mendapatkan banyak pelajaran dan pengalaman baru. Demikian juga dalam berinteraksi, seseorang sebagai obyek sekaligus subjek karena apabila

tidak ada keduanya maka interaksi tidak akan terjadi apabila tidak ada *take* dan *give* (Ahmadi, 2017).

(Ahmad, Pratiwi Ahasty Putri, Nurlaili, 2020) Interaksi sosial diklasifikasikan menjadi 3 yaitu tinggi, sedang dan rendah. Individu yang mempunyai interaksi sosial tinggi, maka akan mudah beradaptasi dalam lingkungannya sehingga dapat membangun hubungan interaksi sosial dengan baik. Akan tetapi, apabila individu mempunyai interaksi sosial yang sedang dan rendah maka akan mengalami suatu hambatan dalam menyesuaikan diri sehingga akan berpengaruh pada pergaulan dengan orang lain. Individu yang mempunyai interaksi sosial yang rendah maka akan cenderung diam dan tidak mempunyai teman sehingga merasa terasingkan dan menimbulkan perundungan. Adapun kurangnya interaksi sosial disebabkan oleh beberapa faktor kurangnya orang tua dalam memberikan pemahaman dan contoh yang baik kepada anak tentang norma dan tata cara dalam bermasyarakat, kurangnya motivasi untuk melakukan kegiatan masyarakat, kurangnya kemampuan untuk bergaul. (Intan, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu pengurus karang taruna bernama riski menyatakan bahwa jumlah anggota karang taruna di Dusun Krajan Desa Tlogowungu Kecamatan Kaloran berjumlah 20 memiliki tingkat kemampuan interaksi sosial tinggi, sedang, dan rendah. Yang dilaksanakan pada hari Minggu, 31 Juli 2022. Pada dasarnya pengurus remaja di Dusun Krajan Desa Tlogowungu Kecamatan Kaloran sudah melakukan berbagai upaya yang dilakukan untuk meningkatkan interaksi sosial, yaitu mendatangi rumahnya

untuk aktif dalam kegiatan remaja, mengajak kegiatan remaja, minta bantuan orang tuanya untuk mendorong remaja aktif dalam kegiatan remaja. Karena belum adanya treatment lain yang dilakukan sehingga masih belum efektif karena masih terdapat remaja tidak aktif dalam kegiatan remaja dengan berbagai alasan seperti malu, malas, dan acuh tak acuh.

Berkaitan dengan upaya pengurus remaja diatas, perlu dicarikan alternatif baru dalam rangka meningkatkan interaksi sosial remaja yaitu dengan terapi *Self Management* melalui konseling kelompok. Alasan penulis adalah konseling kelompok merupakan satu layanan yang sangat efektif dan efisien karena dapat melayani beberapa individu dalam satu pelaksanaan kegiatan, dan inilah sebagai kelebihan konseling kelompok.

(Fitri Egy Novita, 2016) konseling kelompok merupakan suatu kegiatan yang diselenggarakan dalam bentuk kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bidangnya (yaitu bidang pribadi, sosial, belajar dan karier).

Tujuan dalam konseling kelompok adalah mengembangkan kemampuan sosialisasi remaja, khususnya kemampuan komunikasi. Melalui layanan kelompok hal-hal yang dapat menghambat kemampuan sosialisasi dan interaksi seseorang dapat diungkap sehingga kemampuan bersosialisasi dan berinteraksi seseorang dapat berkembang secara optimal (Jabbar et al., 2019).

Pemberian layanan konseling kelompok perlu dilakukan karena dengan layanan konseling kelompok terhadap remaja akan meningkatkan interaksi sosial dan dapat mengetahui kesan individu terhadap dirinya serta mengamati sifat dan perilaku secara langsung, sehingga individu tersebut dapat merasakan dan mengevaluasi dirinya secara tepat dan benar, selain itu individu diharapkan dapat membuat rencana-rencana dan keputusan serta bertanggung jawab atas rencana dan keputusan yang telah dibuatnya, maka dari itu, layanan konseling kelompok sangat penting dalam upaya meningkatkan interaksi sosial pada remaja.

Konseling kelompok yang akan diberikan kepada remaja dilakukan dengan menggunakan teknik *Self Management* dari pendekatan *behavioral*. Dalam hal ini diharapkan penelitian dengan layanan konseling kelompok dapat berhasil sesuai dengan tujuan yang diharapkan sehingga dapat meningkatkan interaksi sosial remaja di Dusun Krajan Kecamatan Kaloran.

Penggunaan tehnik *Self Management* dalam pendekatan *behavioral* diharapkan akan dapat memperbaiki dan mengubah sikap, cara berpikir maupun pandangan individu yang irrasional menjadi rasional, sehingga individu mampu mengembangkan dirinya dan dapat mencapai realisasi diri yang lebih optimal.

Penelitian terdahulu di Kelurahan Sekaran Kecamatan Gunungpati Kota Semarang pada tahun 2018 yang bertujuan untuk mengetahui pola interaksi penduduk lokal dan penduduk pendatang, menganalisis bentuk interaksi penduduk lokal dan penduduk pendatang dan menggambarkan dampak yang

terjadi setelah banyaknya penduduk pendatang di Kelurahan Sekaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola interaksi sosial antara penduduk lokal dan penduduk pendatang di Kelurahan Sekaran berjalan positif bahkan mengarah kerja sama. Sebagian besar penduduk pendatang yang telah menetap di Kelurahan Sekaran mampu beradaptasi dan berbaur antara yang lain dengan mengadakan forum kegiatan seperti pengajian rutin, kerja bakti membersihkan selokan, saling membantu warga sedang dalam kesusahan, dan kumpulan ibu-ibu PKK (Assuningsih et al., 2019).

Hal ini menunjukkan pentingnya penelitian interaksi sosial remaja yang tinggal di rumah pada remaja di dusun Krajan Desa Tlogowungu Kaloran. Berdasarkan uraian di atas sangat penting dilakukan penelitian tentang keefektifan layanan konseling kelompok *Self Management* untuk meningkatkan interaksi sosial remaja.

#### B. Identifikasi Masalah

Masalah yang teridentifikasi di Dusun Krajan Desa Tlogowungu Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung Kabupaten Temanggung, yaitu:

1. Remaja Dusun Krajan Desa Tlogowungu Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung cenderung pasif dalam kegiatan remaja desa.
2. Remaja Dusun Krajan Desa Tlogowungu Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung memiliki interaksi sosial yang rendah.

#### C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah pada penelitian ini berkaitan dengan tingkat interaksi sosial yang rendah dan akan ditingkatkan melalui teknik *Self*

*Management* pada remaja Dusun Krajan Desa Tlogowungu Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung.

#### D. Rumusan Masalah

Masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini yaitu, apakah layanan konseling kelompok teknik *Self Management* efektif untuk meningkatkan interaksi sosial?

#### E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok teknik *Self Management* untuk meningkatkan interaksi sosial.

#### F. Manfaat Penelitian

##### 1. Manfaat secara teoritis

- a. Penelitian ini memberikan sumbangan pengetahuan dalam bidang perilaku sosial secara khusus tentang interaksi sosial.
- b. Menambah pengetahuan mengenai interaksi sosial pada para remaja.

##### 2. Manfaat secara praktis

- a. Bagi para remaja: diharapkan dapat mengerti pentingnya interaksi sosial dan juga sebagai salah satu seni dalam menjalin hubungan dengan masyarakat.
- b. Bagi orang tua: sebagai pemahaman terkait peran orang tua dalam mengontrol dan memantau perkembangan sifat dan perilaku sosial pada remaja.
- c. Bagi peneliti selanjutnya: sebagai referensi untuk lebih baik lagi melakukan penelitian.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Interaksi Sosial**

##### **1. Pengertian Interaksi Sosial**

H.Booner menyatakan Interaksi sosial merupakan suatu hubungan antara dua orang atau lebih yang saling mempengaruhi, mengubah dan memperbaiki sikap individu yang lainnya dalam upaya tercapainya suatu perubahan perilaku dan perubahan kondisi menjadi lebih baik (Eni, 2019).

Basrowi mengemukakan interaksi sosial adalah hubungan dinamis yang mempertemukan orang dengan orang, kelompok dengan kelompok, maupun orang dengan kelompok manusia. Bentuknya tidak hanya bersifat kerjasama, tetapi juga berbentuk tindakan, persaingan, pertikaian dan sejenisnya (Purnami, 2020).

Sejalan pendapat Herbert Blumer bahwa interaksi sosial merupakan pada saat manusia bertindak terhadap sesuatu atas dasar makna yang dimiliki sesuatu tersebut bagi manusia. Kemudian makna yang dimiliki sesuatu itu berasal dari interaksi antara seseorang dengan sesamanya (Prasanti, 2017). Interaksi sosial dapat terjadi bila antara dua individu atau kelompok terdapat kontak sosial dan komunikasi.

Pada interaksi sosial maka individu mempunyai dua peluang kemungkinan yaitu dapat menyesuaikan diri dengan individu yang lain, atau justru akan terjadi sebaliknya, yaitu individu tidak dapat menyesuaikan diri di lingkungan baru. Makna penyesuaian diri ini dapat diartikan sebagai suatu proses meleburkan diri dengan lingkungan baru atau justru individu



mengubah keadaan sekitarnya sesuai dengan apa yang diinginkan oleh masing-masing individu. Dari beberapa penjelasan atas maka dapat disimpulkan bahwa interaksi sosial adalah suatu hubungan yang terjadi antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, maupun kelompok dengan kelompok. Dimana di dalam suatu hubungan tersebut terdapat hubungan timbal balik atau saling mempengaruhi. Dalam interaksi sosial ini individu dapat menyesuaikan diri maupun mengubah lingkungannya sesuai dengan apa yang diinginkan.

## 2. Aspek Interaksi Sosial

Ada beberapa aspek-aspek interaksi sosial yang terkandung di dalamnya, diantaranya adalah adanya hubungan, adanya individu, adanya tujuan dan adanya hubungan dengan struktur dan fungsi sosial. George C. Homans (Jannah, 2019), mengemukakan aspek- aspek dalam proses interaksi sosial diantaranya:

### a. Adanya motif atau tujuan yang sama dalam suatu kelompok.

Suatu kelompok dapat saling berinteraksi jika individu- individu dalam kelompok tersebut memiliki cita- cita atau tujuan yang sama. Sehingga di dalam kelompok tersebut dapat terjadi interaksi yang positif antar anggotanya.

### b. Suasana Emosi

Suasana emosional yang sama dari tiap- tiap anggotanya. Anggota di dalam kelompok tersebut memiliki perasaan atau respon yang sama terhadap suatu hal. Anggota kelompok tersebut memiliki

pandangan yang sama dalam menilai sesuatu, sehingga dapat menimbulkan interaksi sosial di dalam kelompok tersebut.

c. Interaksi Antar Anggota

Ada aksi interaksi antar anggota kelompok dengan saling membantu atau bekerja sama. Anggota kelompok saling bekerja sama dalam memecahkan suatu masalah, saling membantu satu sama lainnya. Sehingga menimbulkan suatu ikatan dalam kelompok tersebut.

d. Kepemimpinan

Terdapat pemimpin dalam sebuah kelompok yang dipilih secara spontan dan wajar. Dalam suatu kelompok dipilih seorang pemimpin yang disepakati oleh seluruh anggota kelompoknya. Pemimpin tersebut bertugas untuk memimpin kelompok agar tetap terjaga kebersamaannya dan dapat mengatur semua anggota kelompok.

e. Penyesuaian Diri

Setiap anggota berada dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan secara terus menerus. Anggota di dalam kelompok berusaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kelompok yang dipilihnya agar sesuai dengan keadaan kelompoknya. Hal ini diperlukan agar anggota kelompok dapat menempatkan dirinya dalam kelompok tersebut.

f. Hasil Capaian

Hasil penyesuaian diri tiap anggota kelompok terhadap lingkungannya tanpa tingkah laku anggota kelompok yang seragam. Anggota- anggota kelompok akan menyesuaikan diri dengan kelompoknya, kemudian akan menghasilkan suatu perilaku yang berbeda- beda antar anggota yang satu dengan yang lain, yang menyebabkan di dalam suatu kelompok tersebut memiliki anggota dengan tingkah laku yang beragam.

Sedangkan Soekanto mengungkapkan bahwa aspek-aspek interaksi sosial adalah sebagai berikut:

- a. Adanya hubungan Setiap interaksi sudah tentu terjadi karena adanya hubungan antara individu dengan individu maupun antara individu dengan kelompok.
- b. Adanya individu Setiap interaksi sosial menurut tampilannya individuindividu yang melaksanakan hubungan.
- c. Adanya tujuan Setiap interaksi sosial memiliki tujuan tertentu seperti mempengaruhi individu lain.
- d. Adanya hubungan dengan struktur dan fungsi sosial Interaksi sosial yang ada hubungan dengan struktur dan fungsi kelompok ini terjadi karena individu dalam hidupnya tidak terpisah dari kelompok. Di samping itu, tiap-tiap kelompok memiliki fungsi di dalam kelompoknya (Sciences, 2016).

Aspek interaksi sosial dalam penelitian ini menggunakan pendapat dari Hotman dengan alasan lebih sesuai dengan kondisi riil di lapangan. Adapun aspek interaksi sosial dalam penelitian ini Dengan mengambil salah satu teori, maka ada 6 aspek interaksi sosial yaitu, Adanya motif atau tujuan yang sama dalam satu kelompok, suasana emosi, interaksi antar anggota, kepemimpinan, penyesuaian diri, hasil capaian. Dari aspek-aspek di atas, peneliti lebih cenderung memilih aspek menurut George C Homans karena Homans beranggapan bahwa dalam melihat perilaku sosial manusia, maka yang harus diamati adalah individu atau paling tidak ada dua individu yang saling berinteraksi, dan tentu saja ini mendukung penelitian ini karena meneliti keefektifan konseling kelompok dengan di kombinasikan dengan teknik *Self Management*.

### 3. Ciri-ciri Interaksi Sosial

Sebuah hubungan dapat disebut interaksi sosial apabila memiliki ciri-ciri. (Sugiyono, 2005) mengatakan ciri interaksi sosial adalah sebagai berikut:

#### a. Keterbukaan

Interaksi sosial mempunyai ciri keterbukaan maksudnya adanya kesediaan kedua belah pihak untuk membuka diri, melakukan reaksi kepada orang lain, merasakan pikiran dan perasaan orang lain.

#### b. Empati

Empati dapat diartikan sebagai menghayati perasaan orang lain atau turut merasakan apa yang dirasakan orang lain. Dengan berempati

kita menempatkan diri dalam suasana perasaan, pikiran, dan keinginan orang lain sedekat mungkin.

c. Dukungan

Hal ini berarti bahwa dalam interaksi sosial perlu adanya suasana yang mendukung atau memotivasi, lebih-lebih dari orang lain.

d. Rasa positif

Sikap positif dalam hal ini berarti adanya kecenderungan bertindak pada diri individu untuk memberikan penilaian yang positif terhadap orang lain.

e. Kesamaan

Kesamaan menunjukkan kesetaraan antara individu satu dan individu yang lain. Dalam interaksi sosial kesetaraan ini merupakan ciri yang penting dalam keberlangsungan berinteraksi.

Dalam usahanya untuk mencapai interaksi sosial dengan lingkungan, terkadang tanpa mengalami hambatan sehingga akan muncul sikap perilaku yang positif. Lebih lanjut Hurlock merumuskan orang yang memiliki ciri-ciri interaksi sosial yang baik sebagai berikut

- a. Mampu dan bersedia menerima tanggung jawab.
- b. Berpartisipasi bergembira dalam kegiatan yang sesuai dengan tiap tingkatan usia.
- c. Segera menangani masalah yang menuntut penyelesaian.
- d. Senang menyelesaikan dan mengatasi berbagai hambatan yang mengancam kebahagiaan.

- e. Tetap pada pilihannya sampai diyakini bahwa pilihan itu benar.
- f. Mengambil keputusan dengan senang tanpa konflik dan tanpa banyak menerima nasihat.
- g. Lebih baik memperoleh kepuasan dan prestasi yang nyata ketimbang dari prestasi yang imajiner.
- h. Dapat menggunakan pikiran sebagai alat untuk menciptakan cetak bina tindakan bukan sebagai akal untuk menunda atau menghindari suatu tindakan.
- i. Belajar dari kegagalan tidak mencari-cari alasan untuk menjelaskan kegagalan.
- j. Tidak membesar-besarkan keberhasilan atau mengharapkan pada bidang yang tidak berkaitan.
- k. Mengetahui bekerja bila saatnya bekerja, dan mengetahui bermain bila saatnya bermain.
- l. Dapat mengatakan “tidak” dalam situasi yang membahayakan kepentingan sendiri.
- m. Dapat mengatakan “ya” dalam situasi yang akhirnya menguntungkan.
- n. Dapat menunjukkan amarah secara langsung bila bersinggung atau bila haknya dilanggar.

Seseorang yang mengalami hambatan atau kegagalan dalam usahanya untuk menyesuaikan diri dengan situasi sosial di lingkungannya juga akan nampak dalam bentuk sikap dan perilaku yang cenderung

negatif. Menurut Hurlock tanda-tanda umum ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan situasi sosial adalah

- a. Tidak bertanggung jawab tampak dalam perilaku mengabaikan pelajaran, misalnya untuk bersenang-senang dan mendapatkan dukungan sosial.
- b. Sifat yang sangat agresif dan sangat yakin pada diri pribadi.
- c. Perasaan tidak aman yang menyebabkan remaja patah mengikuti standar- standar kelompok.
- d. Merasa ingin pulang berada jauh dengan lingkungan yang tidak dikenal.
- e. Telah banyak berkhayal untuk mengembangkan ketidakmampuan yang diperoleh dari kehidupan sehari- hari.
- f. Mundur ke tingkat perilaku sebelumnya agar disenangi dan diperhatikan.
- g. Menggunakan mekanisme pertahanan seperti rasionalisme, proyeksi, berkhayal dan memindahkan.

#### 4. Bentuk-bentuk Interaksi Sosial

Gillin and Gillin mengatakan ada dua macam proses sosial yang timbul sebagai akibat adanya interaksi sosial, yaitu proses asosiatif dan proses disosiatif (Permatasary & Indriyanto, 2016).

##### a. Proses Asosiatif

Proses Sosial Asosiatif adalah hubungan positif yang terjadi di dalam masyarakat. Proses ini bersifat membangun serta mempererat

atau memperkuat hubungan jalinan solidaritas dalam kelompok masyarakat untuk menjadi satu kesatuan yang lebih erat dalam proses berinteraksi.

b. Proses Disosiatif

Proses disosiatif sering disebut juga sebagai *oppositional processes*, persis halnya dengan kerja sama, dapat ditemukan pada setiap masyarakat, walaupun bentuk dan arahnya ditentukan oleh kebudayaan dan *system social* masyarakat bersangkutan. Apakah suatu masyarakat lebih menekankan pada salah satu bentuk oposisi, atau lebih menghargai kerja sama, hal itu tergantung pada unsure-unsur kebudayaan terutama yang menyangkut *system nilai*, struktur masyarakat dan *system sosialnya*.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Interaksi Sosial

Faktor-faktor yang mempengaruhi interaksi sosial dibagi menjadi dua yakni sebagai berikut;

a. Faktor Internal; faktor-faktor yang mempengaruhi interaksi sosial secara internal dapat diklasifikasikan menjadi tiga, yakni

1) Motivasi

Motivasi adalah dorongan, rangsangan atau stimulus yang mendasari seseorang untuk melakukan suatu perbuatan berdasarkan pertimbangan rasionalitas yang biasanya didukung dengan dorongan kodrati sebagai makhluk sosial.



## 2) Sugesti

Sugesti merupakan pemberian pengaruh atau pandangan seseorang kepada orang lain dengan cara tertentu sehingga orang tersebut dapat mengikuti pandangan atau pengaruh tersebut.

## 3) Imitasi

Imitasi adalah suatu tindakan meniru sikap, penampilan, gaya hidup dan bahkan segala sesuatu yang dimiliki dari orang lain sehingga dapat memberikan dorongan terhadap seseorang untuk mematuhi kaidah-kaidah dan nilai-nilai yang berlaku di masyarakat.

- b. Faktor Eksternal; faktor-faktor yang mempengaruhi interaksi sosial dari luar, artinya tindakan dan sikap yang ditunjukkan oleh orang lain, selain itu kejadian yang berlangsung di sekitar kehidupan.

Dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi interaksi sosial baik dari faktor internal maupun faktor eksternal adalah motivasi, sugesti, imitasi, sikap yang ditunjukkan oleh orang lain, dan kejadian yang berlangsung di sekitar kehidupan (Hahyeejehteh, 2021).

## B. Konseling Kelompok Behavioral Teknik *Self Management*

### 1. Pengertian Konseling Kelompok Behavioral Teknik *Self Management*

Gazda konseling kelompok merupakan suatu sistem layanan bantuan yang baik untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan, dan menangani konflik-konflik antar-pribadi atau pemecahan masalah (Yulianti et al., 2020).

Rusmana menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada individu (konseli) yang dilakukan dalam suasana kelompok, bersifat penceahan dan penyembuhan, serta bertujuan untuk memberikan kemudahan perkembangan dan pertumbuhannya (Ormevelto et al., 2019).

Konseling kelompok adalah suatu upaya pemberian bantuan kepada individu (konseli) yang dilakukan dalam suasana kelompok, bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta bertujuan untuk memberikan kemudahan perkembangan dan pertumbuhannya.

*Self Management* merupakan teknik yang berasal dari pendekatan behavioral. Hartono dan Boy (Imran, 2021) menyatakan bahwa pendekatan behavioral selalu berusaha untuk mencoba mengubah sebuah tingkah laku seseorang secara langsung dan ditunjukkan dengan cara-cara yang digunakan. Pada dasarnya, pendekatan behavioral beranggapan bahwa dengan mengajarkan perilaku baru, maka kesulitan yang dihadapi akan dapat dihilangkan. *Self Management* adalah salah satu teknik dalam konseling behavior yang mempelajari tingkah laku seseorang untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif.

Konseling Kelompok Teknik *Self Management* adalah upaya pemberian bantuan kepada individu (konseli) untuk dapat mengatur perilaku interaksi sosial yang dilakukan dalam suasana kelompok yang mempelajari tingkah laku seseorang untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi yaitu mengubah interaksi sosial sedang dan rendah menjadi interaksi sosial tinggi.

Dalam penelitian ini Teknik *Self Management* dilakukan dengan cara membentuk satu kelompok konseling yang beranggotakan 7 orang remaja dengan interaksi sosial yang kurang baik yang kemudian dilakukan pendekatan *behavioral* dengan membangun hubungan dengan konseli kemudian konselor berupaya pemberian bantuan kepada individu (konseli) dalam suasana kelompok.

## 2. Tujuan Konseling Kelompok Behavioral Teknik *Self Management*

Prayitno (2004) mengungkapkan tujuan konseling kelompok adalah terpecahkannya masalah-masalah yang dialami oleh para anggota kelompok. Anggota kelompok ialah sesama mereka yang mengikat kegiatan konseling kelompok itu. Pemimpinnya adalah konselor. Sedangkan aturan yang diikuti adalah ketentuan berkenaan dengan pengembangan suasana interaksi yang akrab, hangat, permisif, terbuka.

Tujuan yang ingin dicapai dari layanan konseling kelompok menurut Mungin Eddy Wibowo (Safithry & Anita, 2019) adalah mencakup pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh anggota kelompok, sehingga dapat terhindar dari suatu masalah dan masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain.

Tujuan dari konseling kelompok *behavioral* adalah membantu dalam mengentaskan atau memecahkan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok sehingga mampu meningkatkan interaksi sosial sosial di kalangan remaja dengan baik. Tujuan dari teknik *Self Management* adalah

untuk memberikan suatu bantuan kepada konseli dengan cara mengarahkan, mengelola, merencanakan dan mengendalikan diri dalam melakukan kegiatan (Astuti & Lestari, 2020).

Hartono dan Boy (Imran, 2021) menyatakan tujuan dari teknik *Self Management* yakni untuk mencoba mengubah tingkah laku manusia secara langsung dan ditunjukkan dengan cara-cara yang akan digunakan serta mengajarkan perilaku baru pada manusia. Pemberian layanan konseling kelompok *behavioral* teknik *Self Management* bertujuan untuk mengarahkan konseli mengubah perilakunya dan mengendalikan diri.

### 3. Manfaat Konseling Kelompok Teknik *Self Management*

Prayitno (Fitri Egy Novita, 2016) menjabarkan manfaat layanan konseling yang membantu dan mengarahkan konseli untuk memperoleh kesempatan membahas dan mengentaskan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok. Semua anggota konseling kelompok ikut berpartisipasi membahas masalah sehingga fungsi pengentasan masalah dapat dirasakan oleh peserta didik sebagai anggota kelompok. Di samping itu manfaat lain yang diperoleh dalam layanan konseling kelompok yaitu dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi, kemampuan sosial konseli, keterampilan mengendalikan diri dan melatih bertanggung jawab.

Manfaat dari konseling kelompok adalah dapat mengembangkan interaksi sosial Dusun Krajan. Selain itu, dalam memecahkan permasalahan tidak diselesaikan sendiri untuk menghadapi dan menyelesaikannya.

#### 4. Langkah-langkah Konseling Kelompok Teknik *Self Management*

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan tahap konseling kelompok yang dikemukakan oleh Prayitno (Eko Ariwiyantoro, 2021). Tahapan dalam konseling kelompok menurut Prayitno, yaitu:

##### a. Tahap Pembentukan

Tahapan ini merupakan pengenalan diri dari anggota dalam kelompok. Tujuan tahap ini adalah agar anggota memahami maksud konseling kelompok. Dengan pemahaman itu akan memungkinkan anggota kelompok mau berperan aktif dalam kegiatan konseling kelompok. Pemahaman itu selanjutnya akan menumbuhkan minat pada diri mereka untuk mengikut kegiatan konseling kelompok.

##### b. Tahap peralihan

Tahapan Peralihan merupakan jembatan antara tahap pembentukan dan tahap selanjutnya, yaitu tahap kegiatan. Tahap peralihan merupakan tahap penegasan bahwa seluruh anggota kelompok telah memahami tujuan dan prosedur pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Self Management* untuk meningkatkan kepercayaan diri dan siap untuk melaksanakan proses konseling sesuai tahap-tahap yang ada.

##### c. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan proses mengentaskan atau menyelesaikan masalah pribadi anggota kelompok. Kegiatan tahap ini meliputi setiap kelompok mengemukakan dan menjelaskan secara rinci masalah

pribadinya yang perlu mendapatkan bantuan penyelesaiannya dan semua anggota kelompok ikut merespon apa yang sudah disampaikan anggota lainnya.

Langkah-langkah dalam *Self Management* sebagai berikut:

- a. Komitmen anggota kelompok untuk mengubah perilaku
- b. Mengidentifikasi perilaku yang diharapkan
- c. Penggunaan strategi *Self Management* (*self monitoring*, *stimulus control* dan *self reward*), dan
- d. Mengevaluasi perubahan perilaku (Isnaini & Taufik, 2016)

d. Tahap Akhir

Tahapan pemberhentian dari proses konseling kelompok. Pemberhentian terjadi pada dua tingkatan yaitu pada akhir masing-masing sesi dan pada akhir dari keseluruhan sesi kelompok. Pemberhentian memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk memperjelas arti dari pengalaman mereka, untuk mengkonsolidasi hasil yang mereka buat, dan untuk membuat keputusan mengenai tingkah laku mereka yang ingin dilakukan di luar kelompok dan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

## 5. Komponen Dasar Konseling Kelompok Teknik *Self Management*

### Komponen Dasar Konseling Kelompok

Konseling Kelompok terdapat tiga komponen yang berperan yaitu pemimpin kelompok, peserta atau anggota kelompok dan dinamika kelompok.

a. Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok adalah komponen yang penting dalam konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja sebagai mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelompok tersebut.

b. Anggota Kelompok

Anggota kelompok merupakan salah satu unsur pokok dalam suatu kelompok, karena tanpa adanya anggota kelompok itu tidak bisa dikatakan suatu kelompok.

c. Dinamika Kelompok

Dinamika kelompok dalam kegiatan konseling kelompok dinamika kelompok haruslah ditumbuhkembangkan karena dinamika kelompok adalah interaksi interpersonal yang ditandai dengan semangat kerjasama antar anggota kelompok. (Eko Ariwiyantoro, 2021)

Komponen dasar dalam melaksanakan konseling kelompok Teknik *Self Management*, diantaranya:

- a. Menentukan tingkah laku yang menjadi target perubahan
- b. Memantau perilaku
- c. Menentukan prosedur yang akan diterapkan
- d. Menerapkan prosedur yang akan diterapkan
- e. Melakukan evaluasi efektivitas dari prosedur yang telah ditetapkan.

(Astuti & Lestari, 2020)

Dari kedua penjelasan ahli tentang konseling kelompok dan Teknik *Self Management* dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus ada dalam

Konseling Kelompok Teknik *Self Management* adalah adanya seorang pemimpin kelompok yang dapat menentukan tingkah laku anggota yang menjadi target perubahan, memantau perilaku dari anggota kelompok, menentukan dan menerapkan prosedur yang akan diterapkan pada anggota kelompok untuk dapat mencapai target perubahan sehingga dapat muncul adanya dinamika kelompok sehingga target perubahan dapat tercapai kemudian dapat dilakukan evaluasi efektifitas dari prosedur yang telah ditetapkan.

#### C. Efektifitas Konseling Kelompok Behavioral Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Interaksi Sosial

Interaksi sosial merupakan suatu kebutuhan pokok dalam hidup manusia karena tidak ada manusia yang tidak membutuhkan orang lain. Interaksi sosial terjadi ketika antara dua orang bertemu dengan saling menegur, berjabat tangan, saling berbicara. Tanpa adanya interaksi maka tidak akan mungkin ada suatu kehidupan bersama.

Remaja di kalangan masyarakat tentunya harus memiliki interaksi dengan orang lain di sekitarnya yang baik. Akan tetapi, tidak semua remaja memiliki interaksi sosial yang tinggi. Pada kenyataannya terdapat remaja yang memiliki interaksi sosial yang rendah yaitu ketika seorang remaja tersebut tidak ada arahan dari pihak atasan maka mereka tidak akan bergerak dan masih terdapat beberapa remaja yang belum mempunyai rasa tanggung jawab untuk ikut andil dalam kegiatan sosial kemasyarakatan. Seperti contoh terdapat acara perhelatan, rapat rutin, pengajian, ataupun



lelayu. Apabila interaksi sosial yang rendah tidak segera diatasi maka akan menimbulkan efek yang tidak baik bagi remaja itu sendiri. Tujuan dari *Self Management* yaitu agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan, dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada penghindaran terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar. Dalam hal ini ketika individu dapat memahami pentingnya interaksi sosial maka individu akan cenderung melakukan interaksi sosial dengan baik.

Kenyataan yang terjadi di lapangan khususnya di Dusun Krajan Desa Tlogowungu Kecamatan Kaloran masih dijumpai remaja yang memiliki interaksi sosial yang rendah, sehingga perlu adanya upaya untuk membantu meningkatkan interaksi sosial. Upaya yang dapat dilakukan untuk dapat membantu meningkatkan interaksi sosial bagi remaja adalah memberikan suatu layanan atau *treatment* melalui kegiatan konseling kelompok teknik *Self Management*. Teknik *Self Management* dapat digunakan untuk mengatasi masalah rendahnya interaksi sosial remaja karena termasuk dalam pendekatan *Behavioral* untuk mengelola diri dan sosial agar dapat membantu remaja dalam meningkatkan interaksi sosial.

Pada saat proses konseling, berkelompok merupakan upaya yang dilakukan untuk membantu anggota kelompok dalam mencapai perkembangan serta menjadi terapi untuk mengatasi persoalan psikologis

manusia yakni sering disebut dengan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* pendekatan *behavioral* adalah layanan yang dapat membantu dalam mengentaskan permasalahan, dapat mencegah atau memperbaiki, dengan adanya bantuan pemimpin kelompok dan diberikan kepada anggota kelompok.

#### D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang dilakukan peneliti,

1. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Hartati, 2019) di Kelurahan Sekaran Kecamatan Gunungpati Kota Semarang pada tahun 2018 yang berjudul “Analisis Hubungan Interaksi Antara Penduduk Lokal dan Penduduk Pendetang di Kelurahan Sekaran Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.” bertujuan untuk mengetahui pola interaksi penduduk lokal dan penduduk pendatang, menganalisis bentuk interaksi penduduk lokal dan penduduk pendatang dan menggambarkan dampak yang terjadi setelah banyaknya penduduk pendatang di Kelurahan Sekaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola interaksi sosial antara penduduk lokal dan penduduk pendatang di Kelurahan Sekaran berjalan positif bahkan mengarah kerja sama. Sebagian besar penduduk pendatang yang telah menetap di Kelurahan Sekaran mampu beradaptasi dan berbaur antara yang lain dengan mengadakan forum kegiatan seperti pengajian rutin, kerja bakti membersihkan selokan, saling membantu warga sedang dalam kesusahan, dan kumpulan ibu-ibu PKK. Persamaan dengan penelitian yang dilakukan yaitu sama sama membahas interaksi sosial namun

perbedaannya penelitian yang dilakukan peneliti membahas interaksi sosial remaja.

2. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti (Assuningsih et al., 2019) tentang "Pengaruh Teknik *Self Management* Terhadap Interaksi Sosial siswa pada kelas VIII di SMPN 2 Aikmel Kabupaten Lombok Timur." Hasil uji t-test menunjukkan nilai t hitung sebesar 14,580, maka berdasarkan taraf signifikansi 5 % dan db = 7. Ternyata besarnya angka batas penolakan hipotesis nol yang dinyatakan dalam tabel distribusi t tabel adalah 2,365. Hal ini menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari pada nilai t tabel ( $14,580 > 2,365$ ). Karena t hitung lebih besar dari pada t tabel, maka penelitian ini dikatakan signifikan. Maka kesimpulan penelitian ini adalah: Ada Pengaruh Teknik *Self-Management* Terhadap Interaksi Sosial Pada siswa Kelas VIII di SMPN 2 Aikmel Kabupaten Lombok Timur. Persamaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu sama sama membahas interaksi sosial pada remaja bedanya pada penelitian yang dilakukan peneliti subjeknya adalah remaja desa.
3. Penelitian terdahulu oleh (Yulianti et al., 2020) yang berjudul "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Interaksi Sosial Siswa Sma Negeri 9 Kota Bengkulu", Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh layanan konseling kelompok terhadap interaksi sosial siswa kelas XI IPS 3 Di SMA Negeri 9 Kota Bengkulu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain one group pre-test post-test design. Sampel penelitian ini

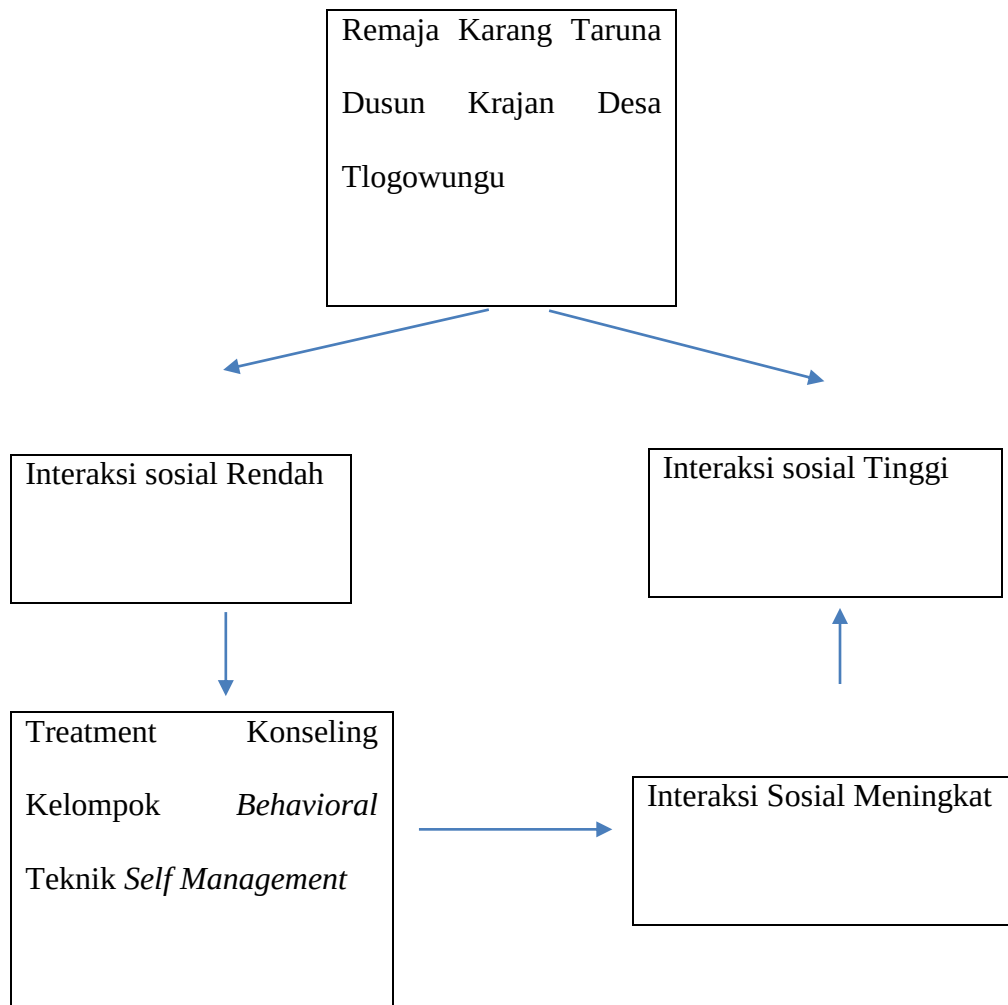
sebanyak 8 orang siswa dari XI IPS 3 di SMA Negeri 9 Kota Bengkulu. Sampel diambil dengan teknik purposive sampling. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan layanan konseling kelompok terhadap interaksi sosial siswa. Hasil dari perhitungan uji Wilcoxon dengan nilai  $Z -2,524$  dengan taraf signifikansi  $0,012 < 0,05$ . Artinya, terdapat pengaruh layanan konseling kelompok terhadap interaksi sosial siswa kelas XI IPS 3 di SMA Negeri 9 Kota Bengkulu.

Dari ketiga penelitian terdahulu terdapat persamaan dan perbedaan yang akan dilakukan oleh peneliti terhadap penelitian yang sudah dilakukan. Persamaannya yaitu sama sama menggunakan konseling kelompok untuk interaksi sosial. Perbedaan terdapat pada subjek penelitian, tempat penelitian. Penelitian ini membahas tentang pengaruh layanan konseling sedangkan yang penelitian yang dilakukan peneliti membahas tentang konseling kelompok.

#### E. Kerangka Berpikir

Penelitian ini berupaya menerapkan konseling kelompok melalui teknik *Self Management* pada anggota kelompok. Kegiatan layanan konseling kelompok diharapkan dapat menyelesaikan masalah terkait dengan interaksi sosial yang rendah.

Bentuk kerangka pikiran sebagai berikut:



Gambar 1 Kerangka Pemikiran

#### F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis atau jawaban sementara dalam penelitian ini adalah konseling kelompok behavioral teknik *Self Management* dapat efektif dalam meningkatkan interaksi sosial pada remaja Dusun Krajan Desa Tlogowungu Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Rancangan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre test-post test design* yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian *one group pre test-post test design* ini diukur dengan menggunakan *pre test* yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan *post test* yang dilakukan setelah diberi perlakuan.

Skema *one group pre test-post test design* ditunjukkan sebagai berikut:

Table 1 Desain Penelitian

| <i>Pre Test</i> | <i>Treatment</i> | <i>Post test</i> |
|-----------------|------------------|------------------|
| T <sub>1</sub>  | X                | T <sub>2</sub>   |

T<sub>1</sub> : Tes awal (*Pre test*) dilakukan sebelum diberikan perlakuan

X : Perlakuan (*Treatment*) diberikan kepada siswa dengan  
menggunakan *Teknik Self Management*

T<sub>2</sub> : Tes akhir (*Post test*) dilakukan setelah diberikan perlakuan

## B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan hal yang sangat penting dalam metode penelitian. Dalam penelitian mengandung aspek yang akan diteliti.

### 1. Variabel *independent* (variabel bebas)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi stimulus terhadap terikat. Variabel bebas pada penelitian ini adalah konseling kelompok *behavioral* teknik *Self Management*

### 2. Variabel *dependent* (variabel terikat)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau variabel yang menjadi akibat dari variabel *independent* (variabel bebas). Variabel terikat pada penelitian ini adalah interaksi sosial.

## C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Interaksi sosial adalah hubungan yang dinamis antara individu satu dengan yang lain baik secara individu maupun kelompok untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Aspek dalam melaksanakan interaksi sosial yaitu dengan Adanya tujuan yang sama, Suasana emosi sama, Interaksi antar anggota, Adanya Jiwa Kepemimpinan, Penyesuaian diri Antar Anggota dan Hasil Capaian yang Akan Dituju.
2. Konseling kelompok *behavioral* teknik *Self Management* adalah salah satu teknik dalam konseling kelompok *behavior* yang mempelajari tingkah laku seseorang untuk mengubah perilaku *maladaptif* menjadi *adaptif* untuk memberikan suatu bantuan kepada konseli dengan cara mengarahkan, mengelola, merencanakan dan mengendalikan diri dalam melakukan

kegiatan secara berkelompok. Tahapan Konseling kelompok *behavioral* dengan Teknik *Self Management* yaitu (1) Tahap Permulaan, Pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan berdoa, kontrak waktu, ucapan terima kasih dan keakraban, untuk dapat melakukan pendekatan pada anggota kelompok (2) Tahap Transisi, Menanyakan kembali kesiapan para anggota kelompok (3) Tahap Inti, Mengeksplorasi permasalahan melalui penerapan teknik *Self Management*: Komitmen anggota kelompok untuk mengubah perilaku, Mengidentifikasi perilaku yang diharapkan, Penggunaan strategi *Self Management* (*self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward*) , Mengevaluasi perubahan perilaku (4) Tahap Pengakhiran, Membahas bersama kesimpulan kegiatan konseling kelompok pada pertemuan tersebut dan pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan dengan berdoa

#### D. Subjek Penelitian

##### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang ada di desa Tlogowungu berjumlah 20 orang.

##### 2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini 7 orang yang diambil dengan Teknik *Purposive Sampling* Remaja yang memiliki interaksi sosial rendah.

##### 3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan cara menentukan kriteria-kriteria tertentu.



Prosedur pengambilan sampel adalah siswa yang memiliki hasil *pretest* terendah dengan ciri-ciri. Siswa / siswi SMA/SMK, Usia 16 -19 tahun, Remaja yang bersedia menjadi responden, Remaja yang memiliki interaksi sosial rendah.

#### E. Setting Penelitian

##### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada remaja Dusun Krajan Desa Tlogowungu Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung.

##### 2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada 24 Agustus 2023 – 18 September 2023

#### F. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, sumber dan cara. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

##### 1. Angket

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.

##### 2. Wawancara

Suatu Teknik pengumpulan data menggunakan format pertanyaan yang terencana dan diajukan secara lisan dengan tujuan tertentu.

#### G. Instrumen Penelitian

##### 1. Angket

###### a. Angket (Kuesioner)

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), dan tidak sesuai (TS) dengan penilaian sebagai berikut:

Table 2 Penilaian Skor Skala interaksi Sosial

| Jawaban | Item Favourabel | Item Unfavourabel |
|---------|-----------------|-------------------|
| SS      | 4               | 1                 |
| S       | 3               | 2                 |
| KS      | 2               | 3                 |
| TS      | 1               | 4                 |

b. Indikator dan Kisi Kisi Angket

Angket penelitian dikembangkan dalam kisi-kisi mengenai komunikasi antar pribadi, variabel, aspek, indikator, dan jumlah masing-masing item positif dan negatif. Sebelum angket digunakan terlebih dahulu akan diuji validitas dan reliabilitasnya dengan *try out*. Kisi-kisi angket konsep diri sosial yang digunakan adalah sebagai berikut:

- 1) Variabel masalah penelitian adalah peningkatan Interaksi Sosial.
- 2) Sub variabel atau indikator masalah penelitian adalah Adanya tujuan, Suasana emosi, Interaksi antar anggota, Kepemimpinan, Penyesuaian diri dan Hasil capaian.
- 3) Item positif berjumlah 37, item negatif berjumlah 33, dan keseluruhannya adalah 70 item.

Table 3 Kisi Kisi Angket Interaksi Sosial Sebelum *tryout*

| Variabel         | Sub Variabel            | Indikator                                                            | Item           |            | Jumlah |
|------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------|------------|--------|
|                  |                         |                                                                      | Positif        | Negatif    |        |
| Interaksi Sosial | Tujuan yang dicapai     | 1. Adanya interaksi antar remaja                                     | 3, 6           | 1, 19      | 4      |
|                  |                         | 2. Memiliki cita cita yang sama                                      | 2, 7           | 16, 4      | 4      |
|                  |                         | 3. Adanya dorongan untuk mencapao tujuan                             | 13, 18         | 27, 28     | 4      |
|                  | Suasana emosional       | 1. Memiliki perasaan atau respon yang sama                           | 5, 8           | 9, 12      | 4      |
|                  |                         | 2. Memiliki pandangan yang sama                                      | 10, 11         | 15, 17, 21 | 5      |
|                  | Interaksi Antar Anggota | 1. Mampu bekerjasama dengan orang lain                               | 22, 26, 29     | 23, 24, 38 | 6      |
|                  |                         | 2. Dapat menyelesaikan masalah dengan baik                           | 14, 25, 31     | 30, 39, 46 | 6      |
|                  | Kepemimpinan            | 1. Mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan                         | 34, 40, 47, 67 | 32, 35, 44 | 7      |
|                  |                         | 2. Mengatur semua anggota kelompok agar tetap terjaga kebersamaannya | 20, 33, 42     | 36, 37     | 5      |
|                  | Penyesuaian Diri        | 1. Melaksanakan proses penyesuaian diri secara berlanjut             | 45, 49, 51     | 56, 58     | 5      |
|                  |                         | 2. Penempatan Individu dalam kelompok                                | 43, 59, 62     | 48, 52     | 5      |
|                  |                         | 3. Adanya perubahan individu                                         | 55, 60, 66     | 53, 57, 64 | 6      |
|                  | Hasil capaian           | 1. Mengimplementasikan tujuan yang dicapai                           | 61, 63, 65     | 41, 50,    | 5      |
|                  |                         | 2. Mengevaluasi hasil yang dicapai                                   | 68, 70         | 54, 69     | 4      |

## c. Uji Validitas dan Reliabilitas

## 1) Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan dari suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid memiliki validitas yang

tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Pada penelitian ini menggunakan signifikansi 5% = 0,5, instrumen dikatakan valid jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ . Analisis butir item pernyataan menggunakan bantuan program *SPSS for Windows*.

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan *SPSS 25 For Windows*. Jumlah item dalam angket adalah 70 item pernyataan, dengan jumlah responden (N) peserta didik (sampel *try out*). Kriteria item valid adalah jika  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dengan jumlah responden (N) 80 adalah 0,220. Dari hasil analisis didapatkan 68 item pernyataan valid dan 2 item pernyataan tidak valid atau gugur. Berikut adalah hasil data analisis dalam bentuk tabel yang sudah melalui hasil uji validitas.

Table 4. Hasil Uji Validitas Instrumen

| No Item | rhitung | Rtabel | Hasil | No Item | rhitung | rtabel | Hasil |
|---------|---------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| Item 1  | 0,557   | 0,220  | Valid | Item 36 | 0,455   | 0,220  | Valid |
| Item 2  | 0,654   | 0,220  | Valid | Item 37 | 0,526   | 0,220  | Valid |
| Item 3  | 0,638   | 0,220  | Valid | Item 38 | 0,436   | 0,220  | Valid |
| Item 4  | 0,290   | 0,220  | Valid | Item 39 | 0,444   | 0,220  | Valid |
| Item 5  | 0,686   | 0,220  | Valid | Item 40 | 0,636   | 0,220  | Valid |
| Item 6  | 0,752   | 0,220  | Valid | Item 41 | 0,413   | 0,220  | Valid |
| Item 7  | 0,654   | 0,220  | Valid | Item 42 | 0,593   | 0,220  | Valid |
| Item 8  | 0,725   | 0,220  | Valid | Item 43 | 0,563   | 0,220  | Valid |
| Item 9  | 0,141   | 0,220  | Gugur | Item 44 | 0,485   | 0,220  | Valid |
| Item 10 | 0,365   | 0,220  | Valid | Item 45 | 0,625   | 0,220  | Valid |
| Item 11 | 0,697   | 0,220  | Valid | Item 46 | 0,562   | 0,220  | Valid |
| Item 12 | 0,406   | 0,220  | Valid | Item 47 | 0,593   | 0,220  | Valid |
| Item 13 | 0,612   | 0,220  | Valid | Item 48 | 0,346   | 0,220  | Valid |
| Item 14 | 0,670   | 0,220  | Valid | Item 49 | 0,615   | 0,220  | Valid |
| Item 15 | 0,439   | 0,220  | Valid | Item 50 | -0,098  | 0,220  | Gugur |
| Item 16 | 0,390   | 0,220  | Valid | Item 51 | 0,569   | 0,220  | Valid |
| Item 17 | 0,464   | 0,220  | Valid | Item 52 | 0,591   | 0,220  | Valid |
| Item 18 | 0,649   | 0,220  | Valid | Item 53 | 0,600   | 0,220  | Valid |
| Item 19 | 0,410   | 0,220  | Valid | Item 54 | 0,563   | 0,220  | Valid |
| Item 20 | 0,593   | 0,220  | Valid | Item 55 | 0,581   | 0,220  | Valid |
| Item 21 | 0,425   | 0,220  | Valid | Item 56 | 0,445   | 0,220  | Valid |
| Item 22 | 0,750   | 0,220  | Valid | Item 57 | 0,397   | 0,220  | Valid |
| Item 23 | 0,383   | 0,220  | Valid | Item 58 | 0,518   | 0,220  | Valid |
| Item 24 | 0,530   | 0,220  | Valid | Item 59 | 0,655   | 0,220  | Valid |
| Item 25 | 0,753   | 0,220  | Valid | Item 60 | 0,682   | 0,220  | Valid |
| Item 26 | 0,725   | 0,220  | Valid | Item 61 | 0,763   | 0,220  | Valid |
| Item 27 | 0,514   | 0,220  | Valid | Item 62 | 0,671   | 0,220  | Valid |
| Item 28 | 0,580   | 0,220  | Valid | Item 63 | 0,746   | 0,220  | Valid |
| Item 29 | 0,557   | 0,220  | Valid | Item 64 | 0,535   | 0,220  | Valid |
| Item 30 | 0,490   | 0,220  | Valid | Item 65 | 0,553   | 0,220  | Valid |
| Item 31 | 0,672   | 0,220  | Valid | Item 66 | 0,799   | 0,220  | Valid |
| Item 32 | 0,385   | 0,220  | Valid | Item 67 | 0,770   | 0,220  | Valid |
| Item 33 | 0,706   | 0,220  | Valid | Item 68 | 0,704   | 0,220  | Valid |
| Item 34 | 0,724   | 0,220  | Valid | Item 69 | 0,632   | 0,220  | Valid |
| Item 35 | 0,478   | 0,220  | Valid | Item 70 | 0,761   | 0,220  | Valid |

Dari hasil uji validitas diatas maka item pernyataan yang tidak valid atau gugur tidak dapat digunakan dalam skala instrument penelitian.

Table 5. Kisi Kisi Angket Setelah Tryout

| Variabel         | Sub Variabel            | Indikator                                                            | Item          |               | Jumlah |
|------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|--------|
|                  |                         |                                                                      | Positif       | Negatif       |        |
| Interaksi Sosial | Tujuan yang dicapai     | 1. Adanya interaksi antar remaja                                     | 3, 6          | 1,18,         | 4      |
|                  |                         | 2. Memiliki cita cita yang sama                                      | 2, 7          | 15, 4         | 4      |
|                  |                         | 3. Adanya dorongan untuk mencapao tujuan                             | 12, 17,       | 26,           | 3      |
|                  | Suasana emosional       | 1. Memiliki perasaan atau respon yang sama                           | 5, 8          | 11,           | 3      |
|                  |                         | 2. Memiliki pandangan yang sama                                      | 9, 10         | 14, 16,20     | 5      |
|                  | Interaksi Antar Anggota | 1. Mampu bekerjasama dengan orang lain                               | 21,25,27,28   | 22,23,        | 6      |
|                  |                         | 2. Dapat menyelesaikan masalah dengan baik                           | 13,24,30,     | 29,37,3 8,45, | 7      |
|                  | Kepemimpinan            | 1. Mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan                         | 33,39,46, 65, | 31,34,4 3,    | 7      |
|                  |                         | 2. Mengatur semua anggota kelompok agar tetap terjaga kebersamaannya | 19,32,41,     | 35,36,        | 5      |
|                  | Penyesuaian Diri        | 1. Melaksanakan proses penyesuaian diri secara berlanjut             | 44,48,49,     | 54,56,        | 5      |
|                  |                         | 2. Penempatan Individu dalam kelompok                                | 42,57,60,     | 47,50         | 5      |
|                  |                         | 3. Adanya perubahan individu                                         | 53, 58, 63,64 | 51, 55, 62,   | 7      |
|                  | Hasil capaian           | 1. Mengimplementasikan tujuan yang dicapai                           | 59, 61,       | 40,           | 3      |
|                  |                         | 2. Mengevaluasi hasil yang dicapai                                   | 66, 68,       | 52, 67,       | 4      |

## 2) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas yaitu uji kepercayaan angket artinya dapat dipercaya. Pengujian reliabilitas angket menggunakan *Alpha Cronbach* dengan bantuan aplikasi SPSS 25.0.

Pengklasifikasian hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada klasifikasi *Alpha Cronbach* berikut:

Table 6. Klasifikasi Alpha Cronbach

| Alpha Cronbach | Klasifikasi     |
|----------------|-----------------|
| 0,00 – 0,20    | Kurang Reliabel |
| >0,20 – 0,40   | Agak Reliabel   |
| >0,40 – 0,60   | Cukup Reliabel  |
| >0,60 – 0,80   | Reliabel        |
| >0,80 – 1,00   | Sangat Reliabel |

Berdasarkan pada tabel 6. diatas, maka dapat dianalisis jika hasil uji instrument diklasifikasikan sangat reliabel. Berikut adalah tabel hasil analisis reliabilitas menggunakan program *SPSS 25 For Windows*:

Table 7. Hasil Uji Reliabilitas Sebelum Uji Coba

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| .967                   | 70         |

Table 8. Hasil Uji Reliabilitas Setelah Uji Coba

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| .969                   | 68         |

## 2. Wawancara

Wawancara merupakan proses tanya jawab yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan. Wawancara dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan pedoman berikut.

Table 9. Pedoman Wawancara dengan remaja

| No | Pertanyaan                                                                                                       |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Apakah ketika anda bergaul dengan teman-teman anda sering merasakan malu, takut dan bisakah ceritakan alasannya? |
| 2  | Apakah ada hal-hal lain yang membuat anda menjadi orang yang tertutup?                                           |
| 3  | Usaha apa saja yang telah anda lakukan untuk mengurangi permasalahan-permasalahan tersebut?                      |
| 4  | Bagaimana hasil dari upaya yang telah anda lakukan dalam mengurangi permasalahan-permasalahan tersebut?          |
| 5  | Apa saja kendala ketika anda mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut?                                       |

## H. Prosedur Penelitian

Berikut adalah prosedur penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti. Tujuan dari dibuatnya prosedur penelitian adalah agar penelitian berjalan dengan sistematis dan lancar.

### 1. Tahap Persiapan

- a. Menentukan lokasi penelitian yaitu di Dusun Krajan Desa Tlogowungu Kecamatan Kaloran.
- b. Melaksanakan wawancara kepada remaja terkait masalah yang akan diteliti yaitu tentang Interaksi Sosial.



- c. Mengidentifikasi dan merumuskan masalah yaitu tentang interaksi sosial.
  - d. Mengkonsultasikan tentang judul penelitian kepada dosen pembimbing.
  - e. Menyusun proposal penelitian.
  - f. Menyusun dan mengajukan validasi instrument penelitian.
  - g. Melakukan uji coba instrument penelitian.
  - h. Merumuskan dan mengolah hasil uji coba instrumen penelitian.
2. Tahap Pelaksanaan
- a. Melaksanakan *pretest*.
  - b. Mengolah hasil data dari *pretest*.
  - c. Memberikan *treatment* kepada sasaran penelitian menggunakan Konseling Kelompok Teknik *Self Management*.
  - d. Memberikan *posttest*.
3. Tahap Akhir Penelitian
- a. Mengolah dan menganalisis hasil dari *posttest*.
  - b. Membandingkan hasil data dari *pretest* dengan data dari *posttest*.
  - c. Menyusul laporan penelitian.

#### I. Metode Analisis Data

Analisis data penelitian menggunakan *SPSS 25 for Windows* dengan analisis parametris *uji paired sample t-Test/ Uji-t* untuk melihat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Sebelum data dianalisis terlebih dahulu melalui uji prasyarat yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas yang masing-masing uji prasyaratnya adalah:

### 1. Uji Normalitas

Uji prasyarat data yang dapat dianalisis dengan statistic parametrik ataupun non parametrik, yang menghasilkan bahwa data tersebut dikatakan normal atau tidak. Statistik parametrik digunakan pada item valid diuji normalitasnya dengan menggunakan program *SPSS 25 for Windows dengan Uji T-Test* yang dapat dikatakan normal ketika nilai signifikansinya sebesar  $>5\%$  dan tidak normal ketika  $<5\%$ . Jika hasil uji normalitas data nilai signifikansinya

### 2. Uji Homogenitas

Merupakan uji statistik untuk mencari kelayakan data yang dimana uji homogenitas menggunakan *uji independent sample T-Test*. Dalam uji homogenitas memiliki kriteria apabila dapat dikatakan homogen, yaitu jika nilai signifikansi  $>0,05$  dan bersifat heterogen jika nilai signifikansinya  $<0,05$ .

### 3. Uji paired sample T-test

Uji ini digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan. Uji ini menggunakan parametrik T-test dan dilakukan setelah uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Dasar pengambilan keputusan jika nilai sig (2-tailed)  $<0.05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan, dan jika nilai sig (2-tailed)  $>$  maka tidak ada perbedaan yang signifikan.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *Behavioral* teknik *Self-Management* efektif digunakan untuk meningkatkan Interaksi sosial remaja.

Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan hasil *pretest* dan *posttest*. Bukti lain dari efektifitas penggunaan konseling kelompok *Behavioral* teknik *Self-Management* adalah adanya peningkatannya interaksi sosial yang di tunjukan oleh remaja yaitu mengikuti kegiatan pengajian remaja, mengikuti rapat remaja, mengikuti PHBI yang dilakukan oleh remaja, membantu warga sedang hajatan, ikut andil bersama sama dengan rejama yang lain ketika ada warga yang meninggal. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *Behavioral* teknik *Self-Management* berpengaruh terhadap peningkatan.

#### B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi para remaja, diharapkan dapat mengerti arti pentingnya dari interaksi sosial dan juga sebagai salah satu seni dalam menjalin hubungan dengan masyarakat.

2. Bagi orang tua, sebagai pemahaman terkait peran kedua orang tua dalam mengontrol dan memantau perkembangan sifat dan perilaku interaksi sosial pada remaja.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mampu untuk meningkatkan dan mengembangkan konseling kelompok khususnya teknik *Self Management* agar lebih baik dan menarik agar para anggota kelompok antusias dalam mengikuti layanan konseling kelompok. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengoptimalkan langkah-langkah konseling kelompok dengan dimasukkannya strategi *Self Management* dalam memberikan layanan konseling kelompok kepada remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Pratiwi Ahasty Putri, Nurlaili, S. (2020). Interaksi Teman Sebaya Terhadap Perilaku Sosial. *Journal Of Early Childhood Islamic Education*, 3, 105–118.
- Ahmadi, A. (2017). Perbedaan Interaksi Sosial dan Penyesuaian Diri Antara Siswa Kelas Reguler dengan Siswa Kelas Full Day di MAN 1 Kabupaten Cirebon. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Assuningsih, A., Gunawan, I. M., & Garnika, E. (2019). Pengaruh Teknik Self Managemen Terhadap Interaksi Sosial Siswa Smpn 2 Aikmel Kabupaten Lombok Timur. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2). <https://doi.org/10.33394/realita.v4i2.2159>
- Astuti, A. D., & Lestari, S. D. (2020). Teknik Self Management untuk mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 54. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6304>
- Eko Ariwiyantoro. (2021). Kerangka Teori. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Eni. (2019). Kajian Pustaka Interaksi Sosial. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 13–36.
- Fitri Egy Novita, M. (2016). Manfaat layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET)*, 2, 19–24. <http://jurnal.iicet.org>
- Hahyeejehteh, S. (2021a). Interaksi Sosial Masyarakat Setempat dengan Mahasiswa Asal Pattani di Kota Bandung. *Jurnal Pembangunan Sosial*, Vol 4, 59–71. <http://dx.doi.org/10.15575/jt.v4i1.11790>
- Hahyeejehteh, S. (2021b). Interaksi Sosial Masyarakat Setempat dengan Mahasiswa Asal Pattani Thailand di Kota Bandung. *TEMALI: Jurnal Pembangunan Sosial*, 4(1), 59–71. <https://doi.org/10.15575/jt.v4i1.11790>
- Hartati, S. (2019). Analisis Pola Interaksi Sosial Penduduk Lokal dan Penduduk Pendatang Kelurahan Sekaran Kecamatan Gunungpati Kota Semarang Tahun 2018. *Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Semarang*, 171.
- Imran, N. A. (2021). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Isnaini, F., & Taufik. (2016). Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16(2), 33–42.

- Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 35–46. <https://doi.org/10.33541/sel.v2i1.1003>
- Jannah, R. (2019). *Perbedaan Interaksi Sosial Dan Penyesuaian Diri Antara Siswa Kelas Reguler Dengan Siswa Kelas Full Day Di Man 1 Kabupaten ....*
- Nasdian. (2019). INTERAKSI SOSIAL DALAM PROSES PEMBELAJARAN. *Sosiologi Umum*, Vol 7, 153.
- Ormeyselto, V., El, F., Djolh, I. A. L., & Ai, I. (2019). *mdke*.
- Permatasary, N. R., & Indriyanto, R. (2016). Interaksi Sosial Penari Bujangganong Pada Sale Creative Community Di Desa Sale Kabupaten Rembang. *Jurnal Seni Tari*, 5(1), 1–15.
- Prasanti, D. (2017). Interaksi Sosial Komunitas. *The Messenger*, 9, 143–152.
- Purnami, A. A. (2020). Analisis Nilai Moral Dalam Cerita Pendek Pada Majalah Bobo Edisi Januari Sampai Desember 2015. *Analisis Nilai Moral Dalam Cerita Pendek Pada Majalah Bobo Edisi Januari Sampai Desember 2015*, 2016.
- Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 33–41. <https://doi.org/10.33084/suluh.v4i2.624>
- Sari, I. P., Hartuti, P., & Sulian, I. (2019). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Interaksi Sosial Siswa Sma Negeri 9 Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 75–82. <https://doi.org/10.33369/consilia.2.1.91-105>
- Sciences, H. (2016). *Konsep Teori Interaksi Sosial*. 4(1), 1–23.
- Sugiyono. (2005). Komunikasi Antar Pribadi. *Semarang: Unnes Press*.
- Yeti, A. (2019). *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management untuk Mereduksi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas X Di Smk Trisakti Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019*.
- Yulianti, F., Elita, Y., & Afriyati, V. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Perilaku altruistik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 24–35. <https://doi.org/10.33369/consilia.1.3.24-35>