

**PENGARUH BIMBINGAN PRIBADI SOSIAL DENGAN  
TEKNIK *BEHAVIORAL REHEARSAL* TERHADAP  
KETERAMPILAN SOSIAL PESERTA DIDIK  
KELAS VIII SMP MUHAMMADIYAH 1  
SEKAMPUNG UDIK LAMPUNG TIMUR  
TAHUN2020-2021**

**Skripsi**

**SIGIT  
NPM 1611080031**



**Program Studi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1442 H/2021 M**

**PENGARUH BIMBINGAN PRIBADI SOSIAL DENGAN  
TEKNIK *BEHAVIORAL REHEARSAL* TERHADAP  
KETERAMPILAN SOSIAL PESERTA DIDIK  
KELAS VIII SMP MUHAMMADIYAH 1  
SEKAMPUNG UDIK LAMPUNG TIMUR  
TAHUN 2020-2021**

**Skripsi**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi  
Syarat-Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan S1  
(S.Pd) Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling pendidikan Islam

**Oleh:**

**SIGIT**

**NPM : 1611080031**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I : DRS. H. YAHYA AD, M.PD**

**Pembimbing II: DEFRIYANTO, S.IQ., M.ED**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1442 H / 2021 M**

## ABSTRAK

Penelitian pengaruh bimbingan pribadi sosial dengan teknik *behavioral rehearsal* terhadap keterampilan sosial peserta didik ini dilatar belakangi oleh sering timbulnya permasalahan peserta didik di SMP yang sering mengalami permasalahan dalam keterampilan sosialnya akibat perbedaan yang ada pada peserta didik, baik dari segi lingkungan masyarakat, ekonomi, dan keluarga. Maka dari itu peneliti ingin mengamati pengaruh bimbingan pribadi sosial dengan teknik *behavioral rehearsal* terhadap keterampilan sosial peserta didik. Tujuannya untuk mengetahui pengaruh bimbingan pribadi sosial dengan teknik *behavioral rehearsal* terhadap keterampilan sosial peserta didik di SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket, wawancara dan observasi. Dan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *pre-eksperiment design one group pretest-posttest design*. Fokus penelitiannya adalah pengaruh bimbingan pribadi sosial dengan teknik *behavioral rehearsal* terhadap keterampilan sosial peserta didik. Dengan sampel peserta didik kelas VIII B yang berjumlah 2 peserta didik yang memiliki permasalahan dalam keterampilan sosial. Dan teknik *sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling*.

Berdasarkan hasil penelitian, layanan bimbingan pribadi sosial dengan teknik *behavioral rehearsal* terhadap keterampilan sosial peserta didik kelas VIII B di SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik Lampung Timur terdapat pengaruh hal ini dibuktikan berdasarkan analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon*. Hasil *pretest* menggunakan instrument angket, peserta didik mendapatkan skor rata-rata sebesar 55,5. Hasil *posttest* peserta didik mendapatkan skor rata-rata 78, nilai signifikan 0,018 dimana nilai tersebut lebih kecil dari rtabel signifikansi 0.05 maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh (peningkatan positif) layanan bimbingan pribadi sosial dengan teknik *behavioral rehearsal* terhadap keterampilan sosial peserta didik kelas VIII B SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik Lampung Timur.

**Kata Kunci:** *Behavioral Rehearsal*, Bimbingan Pribadi Sosial, Keterampilan Sosial, Pengaruh.

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SIGIT  
NPM : 1611080031  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Pribadi Sosial Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Terhadap Keterampilan Sosial Peserta Didik Kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik Lampung Timur Tahun Ajaran 2020/2021” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 03 Juni 2021

Penulis,



SIGIT  
NPM. 1611080031



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung Telp(0721) 703289

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Judul Skripsi** : Pengaruh Bimbingan Pribadi Sosial Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Terhadap Keterampilan Sosial Peserta Didik Kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik Lampung Timur Tahun Ajaran 2020/2021

**Nama** : Sigit  
**NPM** : 1611080031  
**Jurusan** : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
**Fakultas** : Tarbiyah dan Keguruan

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. H. Yahya AD, M.Pd  
NIP. 19590920 198703 1 003

Pembimbing II

Defriyanto, S.I.Q., M.Ed  
NIP. 197803192008011012



Dr. Hj. Rinda Elhiah, M.Pd  
NIP. 196706221994032002



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame I Bandar Lampung Telp(0721) 703289

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **“Pengaruh Bimbingan Pribadi Sosial Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Terhadap Keterampilan Sosial Peserta Didik Kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik Lampung Timur Tahun Ajaran 2020/2021”** Disusun oleh **SIGIT, NPM: 1611080031**, Jurusan **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: Kamis, 03 Juni 2021.

**Tim Penguji**

Ketua : **Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd.** 

Sekretaris : **Hardiyansyah Masya, M.Pd** 

Penguji Utama : **Dr. Rifda El Fiah, M.Pd** 

Penguji I : **Dr. H. Yahya AD, M.Pd** 

Penguji II : **Defriyanto, S.I.Q., M.Ed** 

**Mengesahkan**  
**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

**Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd**

**NIP. 196410261988032002**



## MOTTO

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ  
لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَاهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

*“Hai manusia, sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal  
(Al Hujurat ayat 13)*

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا ۗ وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ ۗ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

*“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman”  
(Al – Imron Ayat 139)*

## PERSEMBAHAN

Teriring do'a dan syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan berkah, nikmat, perlindungan dan kemudahan dalam menjalani setiap langkah hidup ini. Maka dengan ketulusan hati dan penuh kasih sayang, aku persembahkan karya skripsi ini kepada :

1. Kepada kedua orangtuaku, Ayah Kadeni dan Mama Jinten, atas segala do'a, usaha, nasihat, motivasi, dan kesabaran yang selalu tercurahkan dengan ikhlas demi keberhasilan dan kesuksesanku.
2. Kepada kakak-kakakku, mas Siswoyo, ayuk Kasiati, ayuk Suprehaten, atas segala do'a dan dukungan yang selalu diberikan.
3. Kepada kedua keponakanku yang tersayang, Nayaka dan Luluk.
4. Kepada seluruh keluarga besar yang selalu memberikan motivasi dan dukungannya.
5. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Bandar Lampung, 03 Juni 2021

Penulis

SIGIT



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama lengkap Sigit, dilahirkan pada tanggal 26 April 1996 di desa Taman Sari, Toba, Lampung Timur. Penulis merupakan anak keempat dari empat bersaudara. Penulis lahir dari pasangan bapak Kadeni dan ibu Jinten.

Penulis menempuh pendidikan pertama di TK Raudhatul Hidayah Toba Sekampung Udik dan lulus tahun 2004, kemudian Sekolah Dasar (SD) di SDN 2 Toba kecamatan Sekampung Udik dan lulus tahun 2010, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik Lampung Timur dan lulus pada tahun 2013, Sekolah Menengah Atas (SMA) SMA Muhammadiyah 1 Sekampung Udik Lampung Timur dan lulus tahun 2016. Kemudian pada tahun 2016, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam sampai dengan sekarang.

Penulis pernah tergabung dalam organisasi IPM (Ikatan Pelajar Muhammadiyah) selama menempuh pendidikan di tingkah SMP hingga SMA. Kemudian penulis juga tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Paduan Suara BK VOICE dan menjabat sebagai koordinator anggota selama menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.

Bandar Lampung, 03 Juni 2021

Penulis

SIGIT

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada sang pelita kehidupan, seiring berjalan menuju ilahi, Nabi Muhammad SAW. Serta kepada keluarga, para sahabat dan para pengikutnya.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Bimbingan Pribadi Sosial Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Terhadap Keterampilan Sosial Peserta Didik Kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik Lampung Timur Tahun Ajaran 2020/2021” adalah salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dalam proses penulisan skripsi ini, penulis banyak menemui hambatan dan kesulitan, namun berkat bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu, penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Ibu Dr.Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Ibu Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Bapak Dr. H. Yahya AD, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan bantuannya untuk untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Defriyanto, S.IQ., M.Ed selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan bantuannya untuk untuk menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
7. Kepala SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik Lampung Timur yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Ibu Rista Rismawati, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling SMPN 1 Jati Agung yang telah membantu peneliti mendapatkan data penelitian.
9. Untuk sahabatku, Sofia Nur Fauziah, Josi Renaldi, dan Sri Wahyuni yang selalu memberikan semangat dan saling membantu selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
10. Teman-teman yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini, Selgi Arum Purwandini, Desti Kumala Sari, Dewi Ratih Anggraini.
11. Teman-teman bimbingan dan konseling pendidikan islam kelas A angkatan 2016.

Akhir kata, dengan kerendahan hati penulis sadari bahwa dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan proposal ini dapat terselesaikan.

Penulis

SIGIT

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	2
C. Identifikasi Masalah.....	12
D. Pembatasan Masalah.....	12
E. Rumusan Masalah.....	12
F. Tujuan Penelitian.....	13
G. Kegunaan Penelitian.....	13
H. Penelitian Relevan.....	13
I. Sistematika Penulisan.....	16

### **BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS**

A. Bimbingan Pribadi Sosial.....	18
1 Pengertian Bimbingan Pribadi Sosial.....	18
2 Tujuan Bimbingan Pribadi Sosial.....	19
3 Fungsi Bimbingan Pribadi Sosial.....	22
4 Jenis-jenis Layanan Bimbingan Pribadi Sosial.....	24
5 Metode Dalam Bimbingan Pribadi Sosial.....	25
6 Tahapan Pelaksanaan Bimbingan Pribadi Sosial.....	27
7 Faktor Keberhasilan Bimbingan Pribadi Sosial.....	28

B. Teknik <i>Behavioral Rehearsal</i> .....	30
1. Implementasi Teknik <i>Behavioral Rehearsal</i> .....	30
2. Variasi Teknik <i>Behavioral Rehearsal</i> .....	32
3. Kegunaan Teknik <i>Behavioral Rehearsal</i> .....	32
C. Keterampilan Sosial.....	34
1. Pengertian Keterampilan Sosial.....	34
2. Aspek Keterampilan Sosial.....	35
3. Ciri-Ciri Keterampilan Sosial.....	38
4. Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Sosial.....	39
5. Dimensi Keterampilan Sosial.....	42
D. Hipotesis.....	43

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	44
B. Desain Penelitian.....	44
C. Variabel Penelitian .....	45
D. Definisi Oprasional.....	46
E. Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling.....	48
F. Teknik Pengumpulan Data.....	50
G. Langkah-langkah Bimbingan Pribadi Sosial Dengan Teknik <i>Behavioral Rehearsal</i> .....	53
H. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	54
I. Uji Persyaratan Instrumen.....	57
J. Teknik Analisis Data.....	60

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	62
B. Data Hasil.....	63
C. Data Deskripsi ( <i>Posttest</i> ).....	78
D. Pembahasan.....	82
E. Keterbatasan penelitian.....	87

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	89
B. Saran.....	89

### **DAFTAR RUJUKAN**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Indikator Keterampilan Sosial Menurut Greshman .....	37
Tabel 3.1. Indikator Keterampilan Sosial .....	47
Tabel 3.2 Populasi Penelitian .....	49
Tabel 3.3. Sampel Penelitian .....	49
Tabel 3.4. Penskoran Item Jawaban Skala .....	51
Tabel 3.5. Kriteria Keterampilan Sosial .....	52
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Pengembangan Istrumen Penelitian .....	54
Tabel 3.7 Uji Validasi .....	58
Tabel 4.1 Data Sampel .....	63
Tabel 4.2 Hasil <i>Pretest</i> .....	63
Tabel 4.3 Jadwal Pelaksanaan Layanan .....	64
Tabel 4.4 Hasil <i>Posttest</i> .....	78
Tabel 4.5 Hasil <i>Pretest-Posttest</i> .....	79
Tabel 4.6 Uji <i>Wilcoxon</i> .....	80
Tabel 4.7 Uji <i>Wilcoxon</i> .....	81
Tabel 4.8 Hasil <i>Pretest-Posttest-Gain Score</i> .....	86

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	44
Gambar 3.2 Variabel Penelitian.....	46
Gambar 4.1 Grafik Hasil <i>Pretest-Posttest</i> .....	79
Gambar 4.2 Grafik <i>Pretest-Posttest-Gain Score</i> .....	87

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Judul merupakan salah satu bagian yang sifatnya penting dan mutlak kegunaannya dalam sebuah tulisan ataupun sebuah karangan. Judul juga berperan sebagai gambaran terhadap seluruh isi di dalam sebuah karya tulis. Demikian pula dengan judul skripsi *“Pengaruh Bimbingan Pribadi Sosial Dengan Teknik Behavioral Rehearsal Terhadap Keterampilan Sosial Peserta Didik Kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik Lampung Timur”*. untuk menghindari adanya kesalahpahaman terhadap judul tersebut, maka perlu ditegaskan mengenai poin-poin judul sebagai berikut:

1. Pengaruh merupakan sebuah daya yang timbul dan ada dari sesuatu berupa benda maupun orang yang turut membentuk sebuah watak, perbuatan atau kepercayaan seseorang. Pengaruh yaitu suatu keadaan dimana dalam keadaan tersebut terdapat timbal balik terhadap hal yang mempengaruhi dengan apa yang dipengaruhi, semacam hubungan sebab akibat.<sup>1</sup>
2. Bimbingan pribadi sosial merupakan bimbingan yang membantu peserta didik dalam memecahkan masalah-masalah sosial-pribadinya. Meliputi masalah hubungan dengan sesama teman, guru serta staf, pemahaman sifat dan kemampuan diri, penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan dan lingkungan masyarakat tempat mereka tinggal, dan penyelesaian konflik.<sup>2</sup>
3. *Behavioral Rehearsal* (latihan/galdi perilaku) merupakan salah satu teknik gabungan yang berasal dari terapi perilaku yang berbentuk bermain peran dimana konseli mempelajari suatu perilaku baru diluar situasi konseling. Dan ada beberapa komponen kunci dari teknik *behavioral rehearsal* ini, yaitu

---

<sup>1</sup> Suharno dan Retnoningsih, “Kamus Besar Bahasa Indonesia” (Semarang, 2006), h. 243.

<sup>2</sup> Rifda El Fiah, *Bimbingan Dan Konseling Perkembangan* (Yogyakarta: Idea Pers, 2016). h. 2



menirukan perilaku, menerima umpan balik dari konselor, dan sering mempraktikkan perilaku yang diinginkan.<sup>3</sup>

4. Keterampilan sosial merupakan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal yang dimiliki oleh peserta didik sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi pada saat itu. Keterampilan ini merupakan perilaku yang dipelajari oleh setiap peserta didik. Dimana peserta didik yang memiliki keterampilan sosial yang baik mampu mengungkapkan perasaannya baik positif maupun negatif didalam hubungan interpersonal tanpa harus melukai orang lain.<sup>4</sup>

Berdasarkan poin-poin diatas, maksud dari judul ini adalah untuk melihat apakah terdapat pengaruh setelah diterapkannya Bimbingan Pribadi Sosial Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Terhadap Keterampilan Sosial Peserta Didik Kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik Lampung Timur.

## **B. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja adalah salah satu tahap perkembangan pada manusia yang merupakan tahap peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yaitu dari umur 12 tahun hingga 17 tahun. Masa remaja awal yang biasanya terjadi saat memasuki Sekolah Menengah Pertama dan masa remaja akhir mulai umur 17 tahun hingga 21 tahun.<sup>5</sup> Pada masa remaja individu mengalami perubahan baik dari segi fisik yaitu perubahan bentuk pada tubuh maupun dari segi perilaku, emosi dan minat yang dimiliki, juga penuh dengan masalah-masalah yang terjadi. Hal ini diperkuat dengan apa yang dikatakan oleh Hurlock bahwa: “Masa remaja

---

<sup>3</sup> Bradley T Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017). h. 351

<sup>4</sup> Miftahul Janah Laila Maharani, Hardiyansyah Masya, “Peningkatan Keterampilan Sosial Peserta Didik SMA Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi” 05, no. 1 (2018): 65–72.

<sup>5</sup> H.M. Alisuf Sabri, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, n.d.). h.24-25

sangat rentan sekali mengalami masalah, mencari identitas, menimbulkan ketakutan dan masa yang tidak realistis".<sup>6</sup>

Pada masa remaja inilah keingintahuan individu mengenai hal baru akan meningkat, remaja akan mencoba hal baru dan mencari tahu hal-hal yang belum pernah ia ketahui. Keingintahuan ini merupakan cara pemenuhan kebutuhan akan penemuan jati diri atau pencarian identitas diri mereka. Berbagai cara akan mereka lakukan untuk memenuhi keinginannya, baik itu cara yang benar atau cara yang kurang benar, yang mereka sadari maupun yang tidak mereka sadari. Masa remaja juga masa dimana individu memiliki banyak tekanan dibandingkan masa kanak-kanak, namun mereka mampu mengembangkan keterampilan dan kompetensi untuk menghadapi masalah yang mereka alami.<sup>7</sup>

Masa perkembangan remaja ditandai dengan berbagai gejala yang sering muncul seperti masalah hubungan muda-mudi, masalah perkembangan seksual, masalah sosial dan ekonomi, masalah masa depan banyak muncul diantara remaja itu. Hal ini menuntut konselor sekolah untuk memahami berbagai gejala yang secara potensial sering muncul dan cara menanganinya.<sup>8</sup> Terjadi perubahan yang sangat pesat pada peserta didik sekolah menengah pertama yang memasuki masa remaja baik dari segi fisik maupun sikap dan perilakunya. Ada empat perubahan yang umum terjadi selama masa remaja yaitu: meningkatnya emosi, perubahan fisik, perubahan sikap dan perilaku, dan umumnya remaja bersikap *ambivalensi*, mereka menginginkan kebebasan namun terkadang takut dengan resiko yang akan mereka hadapi.<sup>9</sup>

---

<sup>6</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terj. Istiwidiyanti & Soedjarwo (Jakarta: Erlangga, n.d.). h. 208

<sup>7</sup> Ruth Duskin Feldman Diane E. Papalia, Sally Wendkos Old, *Human Development (Psikologi Perkembangan) Edisi IX*, Terj. A. K. Anwar (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, n.d.). h. 524

<sup>8</sup> Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta). h. 305

<sup>9</sup> H.M. Alisuf Sabri, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya), h. 26

Dengan banyaknya masalah yang timbul pada masa remaja maka remaja sangat membutuhkan bimbingan dari guru. Bimbingan tersebut bisa berupa bantuan dari guru kepada remaja agar mereka mampu mengembangkan potensi yang ada dalam diri mereka sehingga mereka mampu membuat pilihan-pilihan untuk menghadapi permasalahan yang mereka hadapi.

Bimbingan dilaksanakan secara kontinyu, sistematis, terencana, dan terarah kepada suatu tujuan yang dapat menjadikan individu mampu mengembangkan potensi yang ada pada dirinya secara optimal kemudian individu dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sehingga tercapai kebahagiaan hidupnya.<sup>10</sup>

Dalam bimbingan dan konseling, terdapat beberapa jenis bimbingan dan salah satunya yaitu bimbingan pribadi sosial yang merupakan bimbingan yang membantu individu dalam memecahkan masalah-masalah pribadi sosial. Masalah-masalah pribadi sosial remaja meliputi masalah hubungan dengan sesama teman, dengan guru serta staf, pemahaman sifat dan kemampuan diri, penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan dan lingkungan masyarakat tempat mereka tinggal, dan penyelesaian konflik.

Bimbingan pribadi sosial diberikan dengan cara menciptakan lingkungan yang kondusif, interaksi dalam lingkungan pendidikan yang akrab, membangun sikap dan pemahaman diri yang positif serta keterampilan-keterampilan sosial-pribadi yang baik.<sup>11</sup> Bimbingan pribadi sosial juga merupakan proses bantuan yang diberikan untuk peserta didik guna memahami dirinya sendiri, mengetahui bagaimana cara berinteraksi dengan orang lain, mempertimbangkan keberadaan orang lain, memahami etika dan berperilaku santun.<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> Rifda El Fiah, *Bimbingan Dan Konseling Perkembangan* (Yogyakarta: Idea Press, 2016), h. 2

<sup>11</sup> Ibid. h. 106-107

<sup>12</sup> Suharni dan Benny Dwi Pratama, "Pemberian Layanan Bimbingan Pribadi Sosial Dalam Menumbuhkan Perilaku Prososial Anak Usia Dini," *e-Jurnal Program Bimbingan dan Konseling IKIP PGRI Madiun* h. 33.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa, bimbingan pribadi sosial merupakan proses bantuan yang diberikan kepada individu untuk memecahkan masalah yang berhubungan dengan hubungan sosial, hubungan antar teman atau masyarakat, penyesuaian diri dalam lingkungan dan cara berperilaku di lingkungan baik di lingkungan pendidikan maupun masyarakat. Dan bimbingan dapat dikatakan berhasil ketika ada perubahan sikap pada individu, hal ini juga tergantung pada individu itu sendiri yang menginginkan perubahan atau tidak.

Seperti yang terdapat pada Al-Qur'an Surat Ar-Ra'd ayat 11:

قُلْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ..... قُلْ

*Artinya: ... sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaannya sendiri ... (QS. Ar-Ra'd ayat 11)*

Berdasarkan uraian diatas maka dapat diketahui bahwa layanan bimbingan dan konseling khususnya bimbingan pribadi sosial cukup tepat untuk mengatasi masalah keterampilan hubungan sosial peserta didik. Keterampilan hubungan sosial peserta didik dapat berkembang dengan baik melalui bimbingan pribadi sosial yang dilaksanakan secara efektif dan kontinyu.

Pada masa remaja juga terdapat tugas perkembangan yang harus dilalui yang berfokus pada pola sikap dan perilaku yang kekanak-kanakan dan harus berpikir untuk menghadapi masa dewasa. Dan salah satu tugas perkembangan remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian hubungan sosial dimana remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis yang belum pernah ada dan menyesuaikan dengan orang dewasa diluar lingkungan sekolah dan keluarga. Dan untuk mencapai tujuan tersebut, remaja harus mulai menyesuaikan diri dengan hal baru misalnya penyesuaian dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan perilaku sosial, nilai yang baru terhadap persahabatan, dan perubahan dalam pengelompokan sosial yang

baru.<sup>13</sup> Hal inilah yang mengharuskan remaja untuk lebih mengembangkan ketelampilan hubungan sosialnya.

Keterampilan sosial merupakan kemampuan individu untuk berkomunikasi secara efektif dengan orang lain baik secara verbal maupun nonverbal sesuai dengan keadaan yang terjadi saat itu. Keterampilan ini juga merupakan perilaku yang dapat dipelajari. Individu yang memiliki keterampilan hubungan sosial yang baik akan mampu mengungkapkan perasaan baik positif maupun negatif secara baik dalam hubungan interpersonalnya tanpa menyinggung orang lain.<sup>14</sup>

Sebagai makhluk sosial, setiap manusia memiliki naluri untuk bergaul dengan orang lain baik itu dengan teman, kelompok sampai dengan masyarakat. Sebagaimana yang terdapat dalam Al-Quran surat Al Hujurat ayat 13 yaitu:

يٰٓأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا  
وَقَبَاۗئِلَ لِتَعَارَفُوٓا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ ٱللَّهِ أَتَقْوٰكُمْ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ عَلِيمٌ

حَبِيرٌ ﴿١٣﴾

*Artinya: “Hai manusia, sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal”*<sup>15</sup>

Sebagai peserta didik yang telah memasuki masa remaja mereka dituntut untuk memiliki keterampilan hubungan sosial

<sup>13</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terj. Istiwidiyant & Soedjarwo. (Jakarta: Erlangga). h. 213

<sup>14</sup> Octavia Arlina Shahara, “Bimbingan Pribadi Sosial Dalam Mengembangkan keterampilan Sosial Siswa Terisolir” (Skripsi Program Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016). h. 3

<sup>15</sup> Depag RI, “Al-Qur’an dan Terjemahnya” (Bandung: CV Diponegoro, 2000), h.412.

yang baik agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya terutama dalam lingkup sekolah yang kemudian akan terbiasa saat berada di lingkungan masyarakat. Kemampuan keterampilan hubungan sosial sangat penting karena akan menjadi bekal ketika peserta didik memasuki dunia pergaulan yang lebih luas, dimana pengaruh teman sebaya akan lebih besar dan lingkungan sosial yang akan mempengaruhi pergaulan hidupnya. Karena jika peserta didik mengalami kekurangan dalam berhubungan sosial akan menyebabkan mereka rendah diri.

Keterampilan sosial harus dimiliki oleh peserta didik. Hal ini dianggap penting karena tidak hanya agar peserta didik dapat bersikap selaras dengan lingkungan sosial mereka namun juga dalam rangka mengembangkan dirinya untuk menuju kedewasa. Selain itu keterampilan sosial juga penting untuk menunjang kesehatan dan kesejahteraan psikologisnya dalam menjalani kehidupan kedepan. Seperti yang dikatakan oleh Johnson & Johnson bahwa individu yang memiliki keterampilan sosial akan mampu mengembangkan aspek-aspek psikologisnya, seperti; (1) kepribadian dan identitas. (2) kemampuan kerja, produktivitas dan kesuksesan karir. (3) kualitas hidup. (4) kesehatan fisik. (5) kesehatan psikologis. (6) menghadapi stress.<sup>16</sup>

Menurut Walker dan Mc. Connell, terdapat tiga indikator keterampilan sosial, yaitu:

1. *Teacher-Preferred Social Behavior*, meliputi perilaku kontak dan komunikasi, simpati dan empati, kompromi dan kerjasama, serta dapat mengatasi masalah berupa keterampilan merespon masalah dan mengatasi dorongan perilaku agresi.

---

<sup>16</sup> Johnson & Johnson, "social skill," [www.psychologymania.com](http://www.psychologymania.com), [http://www.psychologymania.com/2012/12/hasil penting dari memiliki keterampilan sosial.html](http://www.psychologymania.com/2012/12/hasil_penting_dari_memiliki_keterampilan_sosial.html). (diakses pada april 2020)

2. *Peer-Perferred Social Behavior*, yaitu interaksi berteman di luar pembelajaran yang meliputi penerimaan teman, adaptasi, perilaku membantu, inisiatif dan bakat positif.
3. *School Adjustment Behavior*, yaitu penyesuaian diri terhadap aktifitas pembelajaran, meliputi kemampuan manajemen waktu, mengikuti arahan pembelajaran, kemampuan berkarya dan respon terhadap pembelajaran.<sup>17</sup>

Dari indikator diatas, dapat diketahui bahwa keterampilan sosial sangat penting bagi peserta didik karena dengan kemampuan keterampilan sosial yang baik maka peserta didik dapat berkomunikasi dan merespon komunikasi dengan baik, dapat beradaptasi di lingkungan dengan baik, memiliki manajemen waktu yang baik, dapat mengelola emosi dengan baik, dan dapat mengatasi masalah yang kemungkinan timbul pada dirinya.

Sedangkan menurut Greshman & Elliot, keterampilan sosial merupakan perilaku dalam situasi tertentu yang memprediksikan suatu hasil interaksi sosial yang penting bagi individu seperti popularitas, penilaian orang lain yang berkaitan dengan keterampilan sosial dan keterampilan sosial lainnya. Keterampilan sosial sangat erat kaitannya dengan kemampuan lainnya, seperti menjalin kerjasama dengan kelompok, berinteraksi dengan teman sebaya, bergabung dalam sebuah kelompok, menangani suatu konflik, menjalin pertemanan baru, memahami perasaan orang lain, dan mampu mengelola emosi.<sup>18</sup>

Dalam menghadapi lingkungan sosial yang baru, kemampuan peserta didik sangat berbeda-beda. Ada peserta didik yang mudah dalam bergaul dan tidak menemukan hambatan-hambatan yang berarti, namun ada pula yang menemukan kesulitan dalam bergaul. Misalnya peserta didik yang sulit untuk

---

<sup>17</sup> Tin Suharmini, "Pengembangan Pengukuran Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Dasar Inklusif Berbasis Diversity Awarness," *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan* 10:1 (n.d.): h. 12.

<sup>18</sup> "Pusat Perpustakaan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim," h. 13-14.

bergaul dengan teman di sekolah, peserta didik dengan tipe ini akan cenderung dijauhi oleh teman-temannya.

Peserta didik yang tidak memiliki keterampilan hubungan sosial akan sangat kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan dan dalam pengembangan diri. Misalkan saat berada di kelas, peserta didik yang tidak memiliki keterampilan hubungan sosial akan duduk di belakang, atau duduk sendiri, lebih suka menyendiri, cenderung diam, dan masih banyak lagi yang lain yang menggambarkan peserta didik yang tidak memiliki keterampilan hubungan sosial.

Begitu pentingnya keterampilan hubungan sosial bagi peserta didik khususnya saat di lingkungan sekolah. Karena selain untuk memudahkannya dalam pengembangan potensi yang ia miliki juga untuk memudahkan mereka dalam berinteraksi baik dengan teman maupun dengan guru di sekolah. Selain itu keterampilan sosial bisa menjadikan mereka lebih percaya diri untuk berbicara. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Susilowati Anggraini yang menunjukkan bahwa keterampilan sosial dapat menjadikan remaja lebih berani untuk berbicara, mengungkapkan setiap perasaan atau permasalahan yang dihadapi dan menemukan penyelesaiannya, sehingga mereka tidak mencari pelarian yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.<sup>19</sup>

Dari penelitian terdahulu diatas, menjadi acuan peneliti untuk meneliti apakah di SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik sudah terdapat layanan bimbingan pribadi sosial atau belum dan seberapa berpengaruhnya layanan bimbingan pribadi sosial terhadap keterampilan sosial peserta didik.

Berdasarkan hasil pra penelitian melalui wawancara dengan guru bimbingan dan konseling (BK) di SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik diperoleh data bahwa,

---

<sup>19</sup> Susilowati Anggaeni, "Pengaruh Pelatihan Keteampilan Sosial Menggunakan Metode StopThink And Do Terhadap Penyesuaian Sosial Anak Sekolah Dasar" Vol.2:1, h.89.



kegiatan bimbingan dan konseling sudah ada dan dapat dikatakan berjalan dengan baik, baik program-programnya, teknik dan fungsi-fungsinya, kegiatan BK, serta upaya pembentukan sikap dan kejujuran peserta didik dengan guru dan staf di sekolah.

Ditetapkannya SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik sebagai lokasi penelitian proposal skripsi ini dilatarbelakangi oleh temuan dan ketertarikan peneliti ketika melakukan pra penelitian di sekolah tersebut pada tanggal 24 Agustus 2020. Di SMP Muhammadiyah 1 sangat mengedepankan pembentukan sikap sopan terhadap guru pada saat di sekolah. Namun, dari pra penelitian di SMP Muhammadiyah 1 dapat diketahui masih banyak peserta didik yang memiliki permasalahan dalam interaksi sosialnya.

Berdasarkan penjelasan dari Ibu Rista selaku guru BK di SMP Muhammadiyah 1, timbulnya permasalahan dalam keterampilan sosial peserta didik akibat adanya perbedaan yang ada pada peserta didik, baik dari segi lingkungan masyarakat, ekonomi, dan keluarga. Perbedaan inilah yang menjadikan keterampilan sosial peserta didik kurang baik. Hubungan peserta didik dengan guru dan teman sebaya khususnya menjadi kurang efektif. Terdapat peserta didik yang mengalami permasalahan keterampilan sosial berupa malu untuk berinteraksi dengan teman, menarik diri dari lingkungan sosialnya saat disekolah dan cenderung takut untuk bertanya ataupun mengutarakan pendapat saat di dalam pembelajaran dikelas. Peserta didik juga cenderung menunduk dan tak berani kontak mata dengan orang yang ia temui. Hal ini bisa saja dikarenakan karena serta didik kurang paham akan konsep dirinya, sehingga memunculkan pemasalahan pada keterampilan sosialnya. Dan hal itu menjadikannya dijauhi oleh teman-temannya. Kemudian ada juga peserta didik yang kurang bisa mengendalikan emosinya, sering marah dan berantem dengan teman sebayanya akibat sering diejek oleh temannya. Hal ini membuat peserta didik tersebut cenderung emosional, sering marah sehingga hal ini juga menimbulkan permasalahan dalam

keterampilan sosialnya.<sup>20</sup> Permasalahan ini yang akan menjadi fokus penelitian karena belum berjalan. Dan hal inilah yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian lebih jauh lagi tentang pengaruh bimbingan pribadi sosial terhadap keterampilan sosial peserta didik di SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik.

### **C. Identifikasi Masalah**

Perdasarhan hasil pra-penelitian yang telah dilakukan peneliti, maka dapat diidentifikasi masalah yang timbul yaitu terdapat dua peserta didik di SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik yang memiliki permasalahan dalam keterampilan sosialnya. Terdapat peserta didik yang mengalami permasalahan keterampilan sosial berupa malu untuk berinteraksi dengan teman, menarik diri dari lingkungan sosialnya saat disekolah dan cenderung takut untuk bertanya ataupun mengutarakan pendapat saat di dalam pembelajaran dikelas. Peserta didik juga cenderung menunduk dan tak berani kontak mata dengan orang yang ia temui. Hal ini bisa saja dikarenakan karena serta didik kurang paham akan konsep dirinya, sehingga memunculkan pemasalahan pada keterampilan sosialnya. Dan hal itu menjadikannya dijauhi oleh teman-temannya. Kemudian ada juga peserta didik yang kurang bisa mengendalikan emosinya, sering marah dan berantem dengan teman sebayanya akibat sering diejek oleh temannya. Hal ini membuat peserta didik tersebut cenderung emosional, sering marah sehingga hal ini juga menimbulkan permasalahan dalam keterampilan sosialnya.

### **D. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka perlu dibatasi masalah penelitian yaitu seberapa berpengaruhnya bimbingan pribadi sosial dengan teknik *behavioral rehearsal* terhadap keterampilan sosial peserta didik kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik, Lampung Timur.

---

<sup>20</sup> “Wawancara dengan Ibu Rista (Guru BK) SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik pada tanggal 24 Agustus 2020,”

### **E. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

Apakah terdapat pengaruh bimbingan pribadi sosial dengan teknik *behavioral rehearsal* terhadap keterampilan sosial peserta didik di SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik?

### **F. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui pengaruh bimbingan pribadi sosial dengan teknik *behavioral rehearsal* terhadap keterampilan sosial peserta didik di SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik

### **G. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu dalam bidang bimbingan dan konseling untuk mengembangkan keterampilan sosial khususnya menggunakan bimbingan pribadi sosial dengan teknik *behavioral rehearsal*.
  - b. Diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dalam bimbingan dan konseling khususnya yang terkait dengan bimbingan pribadi sosial.
2. Secara praktis
  - a. Memberikan alternatif bagi guru BK untuk meningkatkan peran bimbingan dan konseling dalam mengembangkan keterampilan sosial peserta didik menggunakan bimbingan pribadi sosial dengan teknik *behavioral rehearsal*.

- b. Sebagai referensi bagi guru pada umumnya untuk lebih mengembangkan keterampilan sosial peserta didik.

## **H. Penelitian Relevan**

Begitu pentingnya keterampilan hubungan sosial bagi peserta didik khususnya saat di lingkungan sekolah. Karena selain untuk memudahkannya dalam pengembangan potensi yang ia miliki juga untuk memudahkan mereka dalam berinteraksi baik dengan teman maupun dengan guru di sekolah. Selain itu keterampilan sosial bisa menjadikan mereka lebih percaya diri untuk berbicara.

Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Susilowati Anggraini yang menunjukkan bahwa keterampilan sosial dapat menjadikan remaja lebih berani untuk berbicara, mengungkapkan setiap perasaan atau permasalahan yang dihadapi dan menemukan penyelesaiannya, sehingga mereka tidak mencari pelarian yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.<sup>21</sup>

Dan hasil penelitian yang dilakukan oleh Siti Nurhidayah juga menunjukkan bahwa bimbingan pribadi sosial juga berpengaruh positif terhadap konsep diri peserta didik.<sup>22</sup>

Skripsi oleh Octavia Arlina Shahara “Bimbingan Pribadi Sosial Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Siswa Terisolir Di SMP Negeri 5 Banguntapan”. Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dengan sumber data 2 guru BK dan 21 siswa terisolir yang memiliki perbedaan klasifikasi berat dan ringan, 5 siswa dengan klasifikasi berat dan 16 siswa dengan klasifikasi ringan. Analisis menggunakan deskriptif kualitatif

---

<sup>21</sup> Susilowati Anggaeni, “Pengaruh Pelatihan Keteampilan Sosial Menggunakan Metode StopThink And Do Terhadap Penyesuaian Sosial Anak Sekolah Dasar.” Vol.2:1, h.89.

<sup>22</sup> Siti Nurhidayah, “Pengaruh Layanan Bimbingan Pribadi Sosial Terhadap Konsep Diri Siswa Kelas XI Agama MAN Wonokromo Bantul Yogyakarta Tahun 2013/2014” (Skripsi Program Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014).

model dari Matwe G. Miles dan Michael Hiberman dengan cara menginterpretasikan data-data yang diperoleh, dengan triangulasi sumber data guna mendapatkan keabsahan data. Dan hasil penelitiannya menunjukkan proses bimbingan pribadi sosial dalam rangka mengembangkan keterampilan sosial siswa terisolir di SMP Negeri 5 Banguntapan mengalami peningkatan.

Selanjutnya, skripsi Herni Sa'adah "Peran Bimbingan Pribadi Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Di Madrasah Aliyah Negeri Barat Lamongan", penelitian ini dilakukan karena adanya permasalahan belum optimal dan belum ada program khusus bimbingan pribadi sosial untuk menyesuaikan diri siswa. Subjek penelitiannya yaitu peserta didik kelas X, guru BK dan guru budang studi. Dengan menggunakan metode yang digunakan yaitu deskriptif. Permasalahan yang terjadi kepada peserta didik sebagian besar memiliki kemampuan penyesuaian diri yang dalam kategori sedang dan kurang motivasi. Hasil dari penelitian ini belum bisa dilihat secara maksimal karena membutuhkan waktu yang lama dan kontinyu.

Skripsi Reni Pratiwi "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Behavioral Rehearsal* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Jati Agung", penelitian ini dilakukan untuk mengetahui berpengaruh atau tidaknya layanan konseling kelompok dengan teknik *Behavioral Rehearsal* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik, dengan sampel peserta didik kelas VIII E dan menggunakan pendekatan kuantitatif *pretest-posttest* dan hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri peserta didik setelah mendapatkan layanan Konseling Kelompok Teknik *Behavioral Rehearsal*.

Kemudian hasil penelitian oleh Munandar Saputra menunjukkan bahwa bimbingan pribadi sosial tidak hanya berpengaruh positif terhadap keterampilan sosial dan perilaku peserta didik terhadap sesama manusia tetapi juga kepada Allah SWT dimana peserta didik menunjukkan sikap jujur, taat beribadah dan melaksanakan segala yang diperintahkan Allah SWT.

Dari penelitian terdahulu diatas, menjadi acuan peneliti untuk meneliti apakah di SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik sudah terdapat layanan bimbingan pribadi sosial atau belum dan seberapa berpengaruhnya layanan bimbingan pribadi sosial dengan teknik *behavioral rehearsal* terhadap keterampilan sosial peserta didik dengan teman sebaya, guru dan civitas di SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik.

Adapun yang membedakan penelitian relevan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu peneliti menggunakan pra-eksperimen dengan penelitian pre-test post-test. Dan jika di penelitian sebelumnya hanya terfokus pada anak terisolir, meningkatkan kepercayaan diri, dan penyesuaian diri peserta didik karena tidak adanya program bimbingan pribadi sosial, maka penelitian ini berfokus pada keterampilan hubungan sosial peserta didik kelas VIII dengan teman sebaya, guru serta civitas yang ada di sekolah dan juga karena di SMP Muhammadiyah 1 belum terdapat program bimbingan pribadi sosial. Metode pengumpulan data yang dilakukan adalah observasi, wawancara, angket dan dokumentasi. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik, Lampung Timur.

## **I. Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan pada skripsi dengan judul “Pengaruh Bimbingan Pribadi Sosial Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Terhadap Keterampilan Sosial Peserta Didik Kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik Lampung Timur” yaitu, dalam bab I membahas tentang penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, penelitian terdahulu yang relevan. Kemudian pada bab II memuat teori-teori mengenai bimbingan pribadi sosial, teknik *behavioral rehearsal*, teori keterampilan sosial, serta hipotesis penelitian. Selanjutnya dalam bab III membahas mengenai metode penelitian yang meliputi jenis penelitian, desain penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, populasi, sampel, teknik sampling, teknik pengumpulan data, langkah-langkah layanan bimbingan pribadi

sosial dengan teknik *behavioral rehearsal*, pengembangan instrumen, uji persyaratan instrumen, dan teknik analisis data. Pada bab IV membahas tentang hasil penelitian yang didalamnya terdapat hasil penelitian, data *pretest* dan *posttest*, pembahasan, dan keterbatasan penelitian. Dan pada bab V memuat kesimpulan dan saran.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Bimbingan Pribadi Sosial

##### 1. Pengertian Bimbingan Pribadi Sosial

Dalam bimbingan dan konseling di sekolah, terdapat beberapa jenis bimbingan dan salah satu bidangnya yaitu bimbingan pribadi sosial. Bimbingan pribadi sosial merupakan bimbingan yang membantu peserta didik dalam memecahkan masalah-masalah sosial-pribadinya. Meliputi masalah hubungan dengan sesama teman, guru serta staf, pemahaman sifat dan kemampuan diri, penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan dan lingkungan masyarakat tempat mereka tinggal, dan penyelesaian konflik. Bimbingan pribadi sosial ini diberikan dengan cara menciptakan lingkungan yang kondusif, interaksi dalam lingkungan pendidikan yang akrab, membangun sikap dan pemahaman diri yang positif serta keterampilan-keterampilan sosial-pribadi yang baik.<sup>23</sup>

Menurut Dewa Ketut Sukardi, bimbingan pribadi-sosial merupakan usaha bimbingan, dalam menghadapi dan memecahkan masalah pribadi-sosial, seperti penyesuaian diri, menghadapi konflik dan pergaulan.<sup>24</sup>

Menurut Mohamad Surya, bimbingan pribadi sosial merupakan bimbingan yang bertujuan untuk membantu peserta didik dalam memecahkan dan mengatasi kesulitan-kesulitan dalam masalah sosialnya sehingga individu mampu menyesuaikan diri dengan baik dan wajar didalam lingkungan sosialnya<sup>25</sup>

---

<sup>23</sup> Rifda El Fiah, *Bimbingan Dan Konseling Perkembangan* (Yogyakarta: Idea Press, 2016), h. 2

<sup>24</sup> Drs. Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 1993). h. 11

<sup>25</sup> Mohamad Surya, *Mewujudkan Program Bimbingan dan Konseling Profesional* (Jakarta: Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Pendidikan Indonesia, 2009), h. 18



Sedangkan menurut Abu Ahmadi, “bimbingan pribadi sosial adalah seperangkat usaha bantuan kepada peserta didik agar dapat menghadapi sendiri masalah-masalah pribadi dan sosial yang dialaminya, mengadakan penyesuaian pribadi dan sosial, memilih kelompok sosial, memilih jenis-jenis kegiatan sosial dan kegiatan rekreatif yang bernilai guna, serta berdaya upaya sendiri dalam memecahkan masalah-masalah pribadi, rekreasi dan sosial yang dialaminya.”<sup>26</sup>

Dari beberap pendapat diatas, dapat dikatakan bahwa bimbingan pribadi sosial merupakan bimbingan yang diberikan untuk membantu peserta didik dalam memecahkan masalah yang berkaitan dengan pribadi sosialnya. Dan dapat dikatakan bimbingan pribadi sosial apabila bimbingan diarahkan pada usaha mengurangi masalah sosial peserta didik yang berkaitan dengan masalah penyesuaian diri dalam lingkungan pendidikan dan masyarakat, dengan guru atau dengan teman.

## 2. Tujuan Bimbingan Pribadi Sosial

Tujuan dari layanan bimbingan dan konseling yaitu untuk membantu peserta didik agar dapat mencapai tujuan-tujuan perkembangannya yang meliputi aspek pribadi, sosial, belajar, dan karir. Bimbingan dan konseling juga bertujuan untuk mengembangkan potensi dan kekuatan yang dimiliki secara optimal, menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan dan masyarakat, serta dapat mengatasi hambatan yang dihadapinya.<sup>27</sup>

Sedangkan tujuan pelaksanaan bimbingan pribadi-sosial menurut buku *Petunjuk Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling* adalah:

---

<sup>26</sup> “<http://pendyrafadigital.blogspot.com/2017/02/pengertian-bk-pribadi-sosial-menurut.html?m=1>,” *pendyrafadigital.blogspot.com*, last modified 2017, diakses Juli 7, 2019.

<sup>27</sup> Syamsu Yusuf dan A. Juntuka Nurihsan, *Landasan Bimbingan Dan Konseling* (Bandung: Remaja Rosdakarya, n.d.), h. 13

- a. Agar peserta didik memiliki kesadaran diri, yaitu dapat menggambarkan penampilan dan kekhasan yang terdapat pada dirinya
- b. Peserta didik dapat mengembangkan sikap positif
- c. Mampu membuat pilihan secara sehat
- d. Menghargai orang lain
- e. Memiliki rasa tanggung jawab
- f. Percaya diri
- g. Mampu menembangkan keterampilan antar pribadi
- h. Mampu membuat keputusan secara efektif
- i. Mampu menyelesaikan konflik<sup>28</sup>

Dari pendapat diatas, dapat ditegaskan bahwa tujuan dari pelaksanaan bimbingan pribadi-sosial yaitu untuk membantu peserta didik agar dapat memahami dirinya, sehingga peserta didik mampu bersikap positif, bertanggung jawab, dapat menghargai orang lain, mampu menyelesaikan konflik yang dihadapi, mampu membuat keputusan secara efektif, memiliki ketelampilan berhubungan dengan orang lain dan percaya diri.

Menurut Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, tujuan bimbingan pribadi-sosial adalah:

- a. Memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat pada umumnya.

---

<sup>28</sup> Departemen Pendidikan dan kebudayaan, *Petunjuk Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Balai Pustaka, 1994). h. 6

- b. Memiliki sikap toleransi terhadap umat beragama lain, dengan saling menghormati dan memelihara hak dan kewajibannya masing-masing.
- c. Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat fluktuatif antara yang menyenangkan (anugrah) dan yang tidak menyenangkan (musibah), serta dan mampu meresponnya secara positif sesuai dengan ajaran agama yang dianut.
- d. Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan baik fisik maupun psikis.
- e. Memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain.
- f. Memiliki kemampuan untuk melakukan pilihan secara sehat.
- g. Bersikap respek terhadap orang lain, menghormati atau menghargai orang lain, tidak melecehkan martabat atau harga dirinya. Memiliki rasa tanggung jawab, yang diwujudkan dalam bentuk komitmen terhadap tugas atau kewajibannya.
- h. Memiliki rasa tanggung jawab, yang diwujudkan dalam bentuk komitmen terhadap tugas dan kewajiban.
- i. Memiliki kemampuan berinteraksi sosial (*human relationship*), yang diwujudkan dalam bentuk hubungan persahabatan, persaudaraan, atau silaturahmi dengan sesama manusia.
- j. Memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik (masalah) baik bersifat internal (dalam diri sendiri) maupun dengan orang lain.
- k. Memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara efektif.<sup>29</sup>

Berdasarkan tujuan-jutuan bimbingan pribadi-sosial yang telah dipaparkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi-sosial bertujuan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan norma yang ada pada lingkungan tempat mereka berada, juga membantu agar perkembangan peserta didik sesuai dengan tugas-tugas perkembangannya.

---

<sup>29</sup> Syamsu Yusuf dan A. Juntuka Nurihsan, *Landasan Bimbingan Dan Konseling*. (Bandung: Remaja Rosdakarya, n.d.) h. 14

### 3. Fungsi Bimbingan Pribadi Sosial

Secara umum, layanan bimbingan dan konseling memiliki sejumlah fungsi yang hendak dipenuhi, adapun fungsi-fungsi tersebut adalah:

#### 1. Fungsi Pemahaman

Yaitu membantu peserta didik agar memiliki pemahaman terhadap potensi yang ada pada dirinya dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama). Berdasarkan pemahaman tersebut, diharapkan peserta didik mampu mengembangkan potensi yang ada pada dirinya secara optimal serta mampu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.

#### 2. Fungsi pencegahan (preventif)

Merupakan upaya konselor untuk mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya agar tidak dialami oleh peserta didik. Melalui fungsi ini, konselor memberikan bimbingan kepada peserta didik mengenai cara menghindari diri dari perbuatan yang membahayakan dirinya. Teknik yang dapat digunakan adalah layanan orientasi, informasi, serta bimbingan kelompok. Dan beberapa masalah yang perlu diinformasikan yaitu diantaranya mengenai bahaya minuman keras, merokok, penyalahgunaan obat-obat terlarang dan pergaulan bebas (*free sex*).

#### 3. Fungsi pengembangan

Konselor berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif yang memfasilitasi perkembangan peserta didik. Dalam hal ini konselor bekerjasama dengan personel sekolah lainnya untuk merumuskan dan melaksanakan program bimbingan secara sistematis dan berkesinambungan dalam membantu peserta didik mencapai tugas-tugas perkembangannya. Dan teknik

bimbingan yang dapat digunakan adalah layanan informasi, tutorial, diskusi kelompok atau curah pendapat (*brain storming*), dan karyawisata.

#### 4. Fungsi perbaikan atau penyembuhan (kuratif)

Yaitu upaya pemberian bantuan kepada peserta didik yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karir. dan teknik yang dapat digunakan yaitu konseling, dan *remedial teaching*.

#### 5. Fungsi penyaluran

Yaitu membantu peserta didik memilih kegiatan ekstrakurikuler, memilih jurusan atau program studi, dan membantu memantapkan penguasaan karir yang sesuai dengan bakat, minat, keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya. Dalam melaksanakan fungsi penyaluran ini, konselor perlu bekerja sama dengan pendidik lainnya baik didalam maupun diluar pendidikan.

#### 6. Fungsi adaptasi

Yaitu fungsi untuk membantu para pelaksana pendidikan khususnya konselor, guru untuk mengadaptasikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan peserta didik dengan menggunakan informasi yang memadai mengenai peserta didik. Pembimbing atau konselor dapat membantu para guru dalam memperlakukan peserta didik secara tepat baik dalam memilih dan menyusun materi pembelajaran, memilih metode dan proses pembelajaran, dan mengadaptasikan bahan pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan serta kecakapan peserta didik.

#### 7. Fungsi penyesuaian

Yaitu membantu peserta didik agar dapat menyesuaikan diri secara dinamis dan konstruktif terhadap program pendidikan, peraturan sekolah, atau norma agama.<sup>30</sup>

Fungsi bimbingan pribadi-sosial sendiri diarahkan untuk menetapkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan peserta didik dalam menangani masalah dirinya. Layanan ini mengarah pada pencapaian pribadi yang seimbang dengan memperhatikan keunikan karakteristik pribadi serta ragam masalah yang dialami.<sup>31</sup>

#### **4. Jenis-jenis Layanan Dalam Bimbingan Pribadi Sosial**

##### **a. Layanan orientasi**

Merupakan layanan bimbingan yang dilakukan untuk memperkenalkan peserta didik baru atau seseorang lingkungan yang baru dimasukinya. Pemberian layanan ini bertolak pada anggapan bahwa memasuki lingkungan baru bukanlah hal yang selalu dapat berlangsung dengan mudah dan menyenangkan untuk setiap orang.<sup>32</sup>

##### **b. Layanan informasi**

Adalah layanan bimbingan yang memungkinkan dapat memberikan pengaruh-pengaruh yang besar terhadap peserta didik agar dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan sehari-hari sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat.<sup>33</sup>

#### **5. Metode Yang Digunakan Dalam Bimbingan Pribadi Sosial**

---

<sup>30</sup> Ibid. h. 16-17

<sup>31</sup> Ibid. h. 15-16

<sup>32</sup> Ibid. h. 255

<sup>33</sup> Drs. Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Disekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008). h. 61

Berikut ini merupakan konsep dari bimbingan dan konseling menurut Ainur Rahim Faqih yang dapat dijadikan rujukan guna menjelaskan mengenai metode bimbingan pribadi sosial, karena bimbingan pribadi sosial merupakan bagian dari bimbingan dan konseling itu sendiri. Dan konsep tersebut adalah sebagai berikut:

#### 1. Metode Langsung

Metode langsung merupakan metode dimana pembimbing atau konselor melakukan komunikasi secara langsung atau bertatap muka dengan pihak yang dibimbing. Metode ini meliputi:

##### a. Metode Individual

Dimana pembimbing atau konselor melakukan komunikasi langsung secara individual dengan pihak yang dibimbingnya.

Teknik yang dapat dilakukan meliputi:

- 1) Percakapan pribadi, yaitu dimana pembimbing melakukan dialog secara langsung atau tatap muka dengan orang yang dibimbingnya.
- 2) *Home visit* atau kunjungan rumah, dimana pembimbing atau konselor melakukan dialog tidak hanya dengan pihak yang dibimbing tetapi juga dengan orang tuanya. Ini dilakukan dirumah konseli dan sekaligus untuk mengamati keadaan rumah dan kehidupan sosial konseli di lingkungan rumahnya.

##### b. Metode Kelompok

Dalam hal ini konselor atau pembimbing melakukan komunikasi langsung secara berkelompok.

Teknik yang dapat dilakukan meliputi:

- 1) Diskusi kelompok, dimana konselor melakukan bimbingan dengan cara mengadakan diskusi secara berkelompok dengan konseli yang memiliki masalah yang sama.
- 2) Karya wisata, merupakan bimbingan yang dilakukan secara langsung dengan menggunakan ajang karya wisata sebagai forumnya.
- 3) Sosiodrama, merupakan bimbingan pribadi yang dilakukan dengan cara bermain peran untuk memecahkan masalah yang dialami konseli dan atau mencegah timbulnya masalah.
- 4) *Group teaching*, merupakan pemberian bimbingan dengan cara pemberian materi yang sesuai dengan topik permasalahan bimbingan kepada kelompok yang sudah ditentukan sebelumnya.

## 2. Metode Tidak Langsung

Metode tidak langsung merupakan metode bimbingan yang dapat dilakukan dengan menggunakan media massa dan dapat dilakukan secara individual ataupun kelompok.

Metode individual ini meliputi surat menyurat dan media telepon, sedangkan metode kelompok meliputi surat kabar atau majalah, papan bimbingan, radio, televisi, dan brosur.

Pada dasarnya, metode dan teknik yang digunakan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling itu tergantung pada masalah yang dihadapi oleh konseli, tujuan dari penyelesaian masalahnya, keadaan konseli, kemudian kemampuan konselor menggunakan metode, sarana dan prasarana yang tersedia saat melakukan bimbingan, situasi dan kondisi di sekitar, kemudian



administrasi dan organisasi layanan bimbingan dan konseling, serta biaya yang tersedia.<sup>34</sup>

## **6. Tahapan Pelaksanaan Bimbingan Pribadi Sosial**

Pelaksanaan layanan bimbingan pribadi sosial yang dilaksanakan di lingkup sekolah merupakan bagian dari kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah itu sendiri. Tahapan-tahapan pelaksanaan layanan bimbingan pribadi sosial tersebut meliputi:

### **1. Perencanaan**

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan pribadi sosial di sekolah perlu adanya perencanaan yang harus disiapkan dengan baik karena tahapan ini akan mempengaruhi pelaksanaan layanan pada tahap selanjutnya.

### **2. Pelaksanaan**

Pelaksanaan layanan bimbingan pribadi sosial di sekolah meliputi:

- a. Penerapan metode atau teknik yang akan digunakan, media dan alat yang akan digunakan saat pemberian layanan. Semua itu harus disesuaikan dengan jenis layanan yang diberikan dan permasalahan yang dihadapi.
- b. Penyampaian materi yang terkait dengan topik dengan menggunakan media dan alat serta sumber bahan materi.
- c. Waktu pelaksanaan layanan yang digunakan.

---

<sup>34</sup> Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: Universitas Negeri Malang, 2001). h. 231

### 3. Evaluasi kegiatan layanan bimbingan

Pelaksanaan evaluasi yang dilakukan dalam kegiatan bimbingan sangat berbeda dengan evaluasi yang dilakukan dalam kegiatan pembelajaran. Evaluasi dalam layanan bimbingan tidak untuk menilai salah dan benarnya layanan namun lebih kearah pencapaian kemajuan perubahan tingkah laku dan perkembangan konseli setelah melakukan layanan.<sup>35</sup>

Dewa Ketut Sukardi berpendapat bahwa, “penilaian hasil pelaksanaan bimbingan dan konseling dilakukan dalam proses pencapaian kemajuan perubahan tingkah laku dan perkembangan peserta didik itu sendiri.”

## **7. Faktor Yang Menentukan Keberhasilan Bimbingan Pribadi Sosial**

Dalam melaksanakan bimbingan dan konseling, pasti akan menemukan keadaan dimana layanan yang diberikan tersebut apakah dapat dikatakan berhasil atau tidak. Akan terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi bimbingan yang tengah diberikan oleh konselor, begitupun dengan pemberian layanan bimbingan pribadi sosial. Menurut Latipun terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan sebuah layanan bimbingan dan konseling, antara lain:

### 1. Faktor yang terkait dengan konselor

Tidak bisa dipungkiri lagi, kemampuan konselor sangat berpengaruh dalam pelayanan yang ia berikan untuk membantu penyelesaian masalah konseli. Dimana tingkat keberhasilan pelayanan konselor yang memiliki kemampuan yang baik akan berbeda dengan konselor yang kemampuannya kurang baik. Selain itu, hubungan antara konselor dengan konseli juga memberikan pengaruh

---

<sup>35</sup> Munandir, *Program Bimbingan Karier* (Jakarta: Depdikbud, Dikjen Dikti, Proyek Pendidikan Tenaga Akademik, 1996). h. 279

terhadap pencapaian hasil layanannya, serta jenis metode yang digunakan konselor juga berpengaruh, seperti metode individu, kelompok ataupun kombinasi dari kedua metode tersebut.

## 2. Faktor yang terkait dengan konseli

Dari sisi keadan konseli juga berpengaruh dan akan menentukan apakah proses layanan bimbingan pribadi sosial yang diberikan dapat dikatakan berhasil atau tidak. Seperti diantaranya motivasi konseli, harapan konseli, serta kepribadian konseli saat mengikuti layanan. Kemudian terkait dengan usia konseli, jenis kelami konseli, intelegensi konseli dan tingkat pendidikan serta status sosial ekonomi dan sosial budaya konseli juga berpengaruh.

## 3. Faktor yang terkait dengan masalah yang dihadapi

Adapun jenis masalah seperti tingak berat ringannya suatu masalah menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap hasil dari proses layanan bimbingan pribadi sosial yang diberikan. Dimana masalah yang berat akan membutuhkan proses pelayanan yang lebih lama diabndingkan masalah yang ringan.

Dari hasil uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi keberhasilan layanan bimbingan pribadi sosial antara lain yaitu konselor, konseli, tingkat permasalahan yang dihadapi, dan jenis metode yang digunakan dalam proses pemberian layanan bimbingan pribadi sosial itu.

## **B. Teknik *Behavioral Rehearsal* (Latihan/Gladi Perilaku)**

*Behavioral Rehearsal* (latihan/galdi perilaku) merupakan salah satu teknik gabungan yang berasal dari terapi perilaku. Namun, teknik ini telah disesuaikan oleh berbagai konselor yang menggunakannya untuk pendekatan belajar sosial. Teknik *behavior rehearsal* awalnya disebut dengan

*behavioristic psychodrama* atau psikodrama behavioristik, yang merupakan campran dari teknik psikodrama dari Moreno, terapi *conditioned reflex* atau terapi refleks kondisi dari Salter, dan terapi peran tetap oleh Kelly.

Teknik *behavioral rehearsal* merupakan suatu teknik yang berbentuk bermain peran dimana konseli mempelajari suatu perilaku baru diluar situasi konseling. Dan ada beberapa komponen kunci dari teknik *behavioral rehearsal* ini, yaitu menirukan perilaku, menerima umpan balik dari konselor, dan sering mempraktikan perilaku yang diinginkan.<sup>36</sup>

### 1. Cara Mengimplementasikan Teknik *Behavioral Rehearsal*

Dalam sesi konseling, cara mengimplementasikan teknik *behavioral rehearsal* yaitu konseli dan konselor memainkan peran terhadap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Ini sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan yang mungkin akan dialami oleh konseli saat mengekspresikan dirinya. Dalam proses konseling, konseli memainkan peran sebagai dirinya, dan konselor berperan sebagai orang atau situasi yang menimbulkan kecemasan konseli. Konselor juga mengintruksikan konseli untuk mengkomunikasikan segala perasaannya tentang keadaan ataupun orang yang membuatnya merasa cemas. Kemudian konseli juga perlu mengulang-ulang sebuah pernyataan mengenai perasaan atau perilaku yang tepat-guna dan menggunakan suara yang kuat. Dan disaat itu juga konselor harus memberikan umpan balik kepada konseli. Konselor meminta konseli untuk berlatih sampai konselor mengatakan bahwa pernyataan atau perilaku tersebut telah dikomunikasikan secara efektif.<sup>37</sup>

---

<sup>36</sup> Bradley T Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017). h. 351

<sup>37</sup> Ibid. h. 351-352

Dalam penggunaan teknik *behavioral rehearsal*, Naugle dan Maher menyarankan untuk konselor dan konseli agar menguasai keterampilan-keterampilan sederhana dulu yang kemudian beralih ke keterampilan yang lebih kompleks. Naugle dan Maher juga memberikan langkah-langkah yang dapat digunakan oleh konselor dalam mengimplementasikan teknik *behavioral rehearsal*, yaitu:

- 1) Melakukan assesmen untuk menentukan apa yang dibutuhkan konseli.
- 2) Menentukan tujuan dari konseling yang akan dilakukan sesuai kesepakatan bersama.
- 3) Melakukan curah pendapat untuk menentukan beberapa pilihan yang digunakan untuk memperbaiki dan menghadapi masalah yang tengah dihadapi.<sup>38</sup>
- 4) Mempraktikkan perilaku yang diinginkan sesuai dengan pilihan-pilihan yang telah disepakati.
- 5) Membangun motivasi konseli dengan memberikan penguatan positif.
- 6) Memberikan konseli umpan balik konkret yang terfokus untuk membantu konseli menguasai keterampilan yang telah ditentukan.
- 7) Berbicara sebagai orang pertama dengan menggunakan kata “saya”.
- 8) Menyetujui pujian konselor
- 9) Berimprovisasi “hidup untuk saat ini” dengan suatu perilaku yang akan diperbaiki.<sup>39</sup>
- 10) Mengevaluasi proses konseling yang dilakukan.

---

<sup>38</sup> “Seminar Nasional Dies Natalis ke 56,” in *Seminar Nasional Dies Natalis ke 56* (Makassar: Universitas Negeri Makassar, 2017).

<sup>39</sup> Bradley T Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017). h. 352

## 2. Variasi-variasi Teknik *Behavioral Rehearsal*

Terdapat beberapa variasi-variasi berkenaan dengan penerapan teknik *behavioral rehearsal*. Seperti pernyataan oleh Naugle dan Maher menyarankan konselor untuk memberikan umpan balik dan komentar yang spesifik terhadap perilaku yang diinginkan oleh konseli. Kemudian setelah keberhasilan tahap awal, konselor memberikan tugas-tugas lain yang dibuat lebih sulit secara progresif dan meminta konseli untuk mempraktikkannya di luar sesi konseling.

Kemudian, Sligman dan Reichenberg menyarankan konselor agar memerintahkan konseli untuk mempraktikkan *behavioral rehearsal* di luar sesi konseling tidak hanya saat dalam sesi konseling saja. Konseli dapat mempraktikkan tugas perilaku-perilaku yang diinginkannya dengan teman-temannya dalam kehidupan sehari-hari. Sligman dan Reichenberg juga menyarankan konselor merekam konseli yang sedang terlibat dalam *behavioral rehearsal* dan konselor juga meminta klien untuk melatih keterampilannya di depan cermin, ini dilakukan agar memungkinkan konseli untuk memantau dan memberikan umpan balik atas dirinya.<sup>40</sup>

## 3. Kegunaan Teknik *Behavioral Rehearsal*

Pada umumnya konselor menggunakan teknik *behavioral rehearsal* untuk membuat konseli menjadi sadar sepenuhnya akan dirinya karena teknik *behavioral rehearsal* merupakan bentuk bermain peran di mana konseli mempelajari suatu perilaku baru diluar sesi konseling.<sup>41</sup> Ini memungkinkan konseli untuk mempraktikkan perilaku baru yang diinginkan nya dalam kehidupan sehari-hari.

Turner, Calhoun, dan Adams menyatakan bawa *behavioral rehearsal* telah berhasil digunakan untuk konseli

---

<sup>40</sup> Ibid. h. 352-353

<sup>41</sup> Ibid. h. 351

yang berusaha mengatasi frustrasi, kemarahan, fobia, serangan panik, kecemasan dan depresi.

Konselor sering menggunakan teknik *behavioral rehearsal* ini untuk konseli yang memiliki kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain dalam situasi tertentu. Teknik *behavioral rehearsal* ini juga sering digunakan untuk mencapai katarsis, perubahan sikap atau perilaku tertentu.

Menurut Walsh, teknik *behavioral rehearsal* berguna untuk memberikan bantuan kepada konseli yang mengalami kecemasan sosial. Pada awalnya konseli mempelajari cara pikir atau perilaku baru kemudian mempraktikkan perilaku baru tersebut dalam sesi konseling. Setelah itu konseli diminta untuk mempraktikkan perilaku baru tersebut di dalam ranah alamiah. Awalnya konseli mempraktikkan perilaku baru dalam lingkungan yang aman, kemudian setelah konseli mampu membangun rasa percaya dirinya dengan lebih baik maka dilanjutkan dalam kehidupan sehari-hari. Harapannya setelah konseli dapat menguasai cara berfikir dan berperilaku sesuai dengan yang telah diubah maka kecenderungan untuk sifat malu-malu atau sifat yang tidak semestinya akan perlahan terhapus dan diganti dengan perilaku baru.<sup>42</sup>

### **C. Keterampilan Sosial**

#### **1. Pengertian Keterampilan Sosial**

Keterampilan sosial merupakan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal yang dimiliki oleh peserta didik sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi pada saat itu. Keterampilan ini merupakan perilaku yang dipelajari oleh setiap peserta didik. Dimana peserta didik yang memiliki keterampilan sosial yang baik mampu mengungkapkan perasaannya baik positif maupun negatif

---

<sup>42</sup> Ibid. h. 356

didalam hubungan interpersonal tanpa harus melukai orang lain.<sup>43</sup>

Menurut Ericson dan Freud, keterampilan sosial bukanlah kemampuan yang dibawa individu sejak lahir, tetapi diperoleh melalui proses belajar, baik dari orang tua, teman sebaya, lingkungan sekitar.<sup>44</sup>

Menurut Greshman & Elliot, keterampilan sosial merupakan perilaku dalam situasi tertentu yang memprediksikan suatu hasil interaksi sosial yang penting bagi individu seperti popularitas, penilaian orang lain yang berkaitan dengan keterampilan sosial dan keterampilan sosial lainnya. Keterampilan sosial sangat erat kaitannya dengan kemampuan lainnya, seperti menjalin kerjasama dengan kelompok, berinteraksi dengan teman sebaya, bergabung dalam sebuah kelompok, menangani suatu konflik, menjalin pertemanan baru, memahami perasaan orang lain, dan mampu mengelola emosi.<sup>45</sup>

Selain itu Mu'tadin mengemukakan bahwa salah satu tugas perkembangan yang harus dimiliki peserta didik yang masih dalam fase perkembangan masa remaja yaitu memiliki keterampilan sosial (*social skill*) hal ini dapat digunakan untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari. Keterampilan sosial tersebut meliputi, kemampuan berkomunikasi, menghargai diri sendiri dan orang lain, menjalin hubungan dengan orang lain, memberi atau menerima kritik, memberi atau menerima *feedback*, dan bertindak sesuai norma dan aturan yang berlaku. Apabila dalam fase ini peserta didik mampu menguasai keterampilan

---

<sup>43</sup> Laila Maharani, Hardiyansyah Masya, "Peningkatan Keterampilan Sosial Peserta Didik SMA Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi."

<sup>44</sup> Fitria M. Suud, "Pengembangan keterampilan Sosial Anak Usia Dini," *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam* Vol. 6:2 (n.d.): h. 237.

<sup>45</sup> "Pusat Perpustakaan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim." h. 13-14



sosialnya maka mereka akan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Hal ini juga bisa dikatakan bahwa peserta didik mampu mengembangkan salah satu aspek psikososial dengan maksimal.<sup>46</sup>

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan sosial merupakan kemampuan peserta didik untuk dapat berani berbicara, mengemukakan pendapat, mengungkapkan perasaannya dengan baik dalam lingkungan sosialnya tanpa harus melukai orang lain, dapat berhubungan baik dengan teman sebaya, dengan guru, aktif dalam kelas, dan dapat mengelola emosi saat menghadapi konflik.

## **2. Aspek-aspek Keterampilan Sosial**

Menurut Stephen, terdapat empat aspek perilaku keterampilan sosial peserta didik. Aspek ini menjadi indikator tinggi rendahnya keterampilan sosial peserta didik. Perilaku tersebut adalah:

### **1. Perilaku terhadap lingkungan**

Merupakan perilaku yang menunjukkan tingkah laku sosial peserta didik dalam mengenal dan memperlakukan lingkungan sekitarnya, seperti, peduli lingkungan, membuang sampah pada tempatnya.

### **2. Perilaku Interpersonal**

Merupakan bentuk perilaku yang menunjukkan tingkah laku sosial peserta didik dalam mengenal dan mengadakan hubungan dengan teman sebaya atau guru, seperti senang membantu orang lain dan bersikap positif terhadap orang lain.

---

<sup>46</sup> Tita Setiani, "Peningkatan Keterampilan Siswa Melalui Penerapan Metode Simulasi Pada Pembelajaran IPS Kelas V SD Negeri Pakem 2 Sleman" (Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasarjurusan Pendidikan Prasekolah Dan Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2014). h. 13

### 3. Perilaku yang berhubungan dengan diri sendiri

Merupakan bentuk perilaku yang menunjukkan tingkah laku sosial peserta didik terhadap dirinya sendiri, seperti kemampuan dalam mengekspresikan perasaan.

### 4. Perilaku yang berhubungan dengan tugas

Merupakan perilaku peserta didik dalam merespon tugas akademis, seperti memperhatikan selama pelajaran berlangsung, aktif dalam kelas, dan bertanya atau menjawab pertanyaan dari guru.<sup>47</sup>

Menurut Greshman, terdapat lima aspek yang kemudian dijabarkan dalam beberapa indikator keterampilan sosial sebagaimana ditunjukkan dalam tabel berikut:<sup>48</sup>

**Tabel. 2.1**  
**Indikator Keterampilan Sosial Menurut Greshman**

Aspek	Indikator	Sub Indikator
Keterampilan berhubungan dengan teman sebaya ( <i>peer relation skills</i> )	Kemampuan komunikasi	Tahu dengan nama lawan bicara
		Memperhatikan orang yang sedang berbicara
		Melakukan kontak mata dengan lawan bicara
		Berpartisipasi secara tepat saat berkomunikasi dengan lawan bicara
Keterampilan dalam akademik ( <i>akademic</i> )	Kemampuan saat proses belajar	Memperhatikan, memahami dan

<sup>47</sup> “Pusat Perpustakaan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.” h. 13-14

<sup>48</sup> Bremer Dan Smith, “Teaching Social Skill,” *National Center On Secondary Education And Transition Information Brief* Vol.3:5 (n.d.): h.3.

<i>skills)</i>		mengajukan pertanyaan yang sesuai
		Melaksanakan arahan guru dengan baik
		Menyelesaikan tugas dengan baik
Keterampilan manajemen diri ( <i>self-management skills</i> )	Kemampuan mengelola emosi	Tidak mudah marah
		Tenang dalam menunjukan/menghadapi sesuatu
Keterampilan menyatakan pendapat/Assertive ( <i>assertion skills</i> )	Ketegasan	Menjadi pendengar yang responsif
		Mengungkapkan perasaan bila perlu
Keterampilan mematuhi aturan ( <i>compliance skills</i> )	Pengelolaan waktu dan kepatuhan	Tepat waktu
		Mematuhi perintah sederhana

### 3. Ciri-ciri Keterampilan Sosial

Menurut Gresham & Reschly ada beberapa ciri-ciri keterampilan sosial, diantaranya yaitu:

#### a. Perilaku Interpersonal

Merupakan perilaku yang berhubungan dengan keterampilan untuk melakukan interaksi sosial atau keterampilan untuk menjalin persahabatan.

#### b. Perilaku yang Berhubungan dengan Diri Sendiri

Merupakan perilaku dimana peserta didik dapat mengatur dirinya sendiri dalam situasi sosialnya, seperti keterampilan untuk menghadapi stres, memahami perasaan orang lain, bagaimana mengontrol kemarahan atau emosinya dan lain sebagainya.

c. Perilaku yang Berhubungan dengan Kesuksesan Akademis

Merupakan perilaku yang berkaitan dengan hal-hal yang dapat mendukung prestasi belajar peserta didik di sekolah, seperti memperhatikan guru, mengerjakan pekerjaan sekolah dengan baik, dan mentaati peraturan yang ada di sekolah.

d. Penerimaan Teman Sebaya

Pada dasarnya peserta didik dengan keterampilan sosial yang rendah akan cenderung ditolak oleh teman-temannya, ini karena peserta didik yang keterampilan sosialnya rendah tidak mampu bergaul dengan baik. Bentuk perilaku ini meliputi memberi dan menerima informasi, dapat menangkap dengan tepat emosi orang lain, dan sebagainya.

e. Keterampilan Berkomunikasi

Kemampuan berkomunikasi sangat penting dalam menjalin hubungan sosial, keterampilan ini bisa berupa pemberian umpan balik terhadap lawan bicaranya, perhatian terhadap lawan bicara, dan menjadi pendengar yang responsif.

Kemudian menurut Eisler dkk, ciri-ciri peserta didik yang memiliki keterampilan sosial adalah: orang yang berani berbicara, memberi pertimbangan yang mendalam, memberikan respon lebih cepat, memberikan jawaban secara lengkap, mengutarakan bukti-bukti yang dapat meyakinkan orang lain, tidak mudah menyerah, menuntut hubungan timbal balik, serta lebih terbuka dalam mengekspresikan dirinya.<sup>49</sup>

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Sosial**

---

<sup>49</sup> Dwi Istri, "Hubungan Antara Kontrol Diri dan Keterampilan Sosial Dengan Kecanduan Inetnet Pada Siswa SMK" (Surakarta: Naskah Publikasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, n.d.), h. 6.

Kondisi peserta didik dan pengaruh lingkungan sosial baik yang berasal dari orang tua, teman sebaya, ataupun masyarakat disekitar mereka sangat mempengaruhi perkembangan keterampilan sosialnya. Apabila kondisi peserta didik dan lingkungan sosialnya mendukung terhadap perkembangan peserta didik secara positif, maka keterampilan sosial peserta didik akan baik.

Terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi keterampilan sosial peserta didik. Seperti yang dijelaskan oleh Natawidjaya bahwa faktor internal merupakan faktor yang dimiliki manusia sejak mereka lahir meliputi kecerdasan, bakat khusus, jenis kelamin, dan sifat kepribadiannya. Faktor eksternal merupakan hal yang didapatkan di lingkungan oleh individu setelah dilahirkan yaitu meliputi keluarga, lingkungan sekolah, teman sebaya dan lingkungan masyarakat. Kemudian ada faktor internal eksternal yang merupakan keterpaduan antara kedua faktor tersebut yang meliputi sikap, kebiasaan, emosi dan kepribadian.<sup>50</sup>

Menurut Kagan Bates ada beberapa kondisi yang mempengaruhi tingkat keterampilan peserta didik, yaitu:

a. Tempramen

Peserta didik yang tempramen akan cenderung sulit dan mudah terluka secara psikis, mereka biasanya akan takut atau malu dalam menghadapi stimulus sosial yang baru, sedangkan peserta didik yang ramah dan terbuka akan lebih *responsive* terhadap lingkungan sosial. Kemudian, peserta didik yang memiliki tempramen juga cenderung agresif dan *impulsive* sehingga sering mendapat

---

<sup>50</sup> Ria Adistyasari, "Meningkatkan Keterampilan Sosial Dan Kerjasama Anak Dalam Bermain Angin Puyuh (Penelitian Tindakan Kelas Kelompok B Di Tk Kemala Bhayangkari 08 Kecamatan Gajahmungkar Kota Semarang Tahun Ajaran 2012/2013" (Skripsi Program Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013). h. 14-15

penolakan dari teman sebayanya. Kedua hal tersebut penyebab kurangnya kesempatan mereka untuk berinteraksi dengan teman sebaya, padahal interaksi ini merupakan media yang sangat penting dalam proses belajar keterampilan sosial.<sup>51</sup>

b. Regulasi emosi

Kemampuan untuk mengatur emosi juga mempengaruhi keterampilan sosial peserta didik dan sangat membantu bagi mereka untuk bersosialisasi, baik bagi mereka yang mampu bersosialisasi dengan lancar ataupun yang tidak. Peserta didik dengan kemampuan sosialisasi yang baik dan dapat mengatur emosi akan memiliki keterampilan sosial yang baik pula sehingga kompetensi sosialnya juga tinggi. Peserta didik dengan kemampuan sosialisasi yang rendah namun dapat mengatur emosi maka mereka masih tetap mampu berteman secara konstruktif walau jaringan sosialnya tidak luas dan mereka berani bereksplorasi saat bermain sendiri. Lain halnya dengan peserta didik yang mampu bersosialisasi namun kurang dapat mengontrol emosi, mereka akan cenderung berperilaku agresif. Kemudian peserta didik yang tidak mampu bersosialisasi dan tidak mampu mengontrol emosi cenderung lebih mudah cemas dan kurang berani untuk bereksplorasi.<sup>52</sup>

c. Kemampuan sosial kognitif

Kemampuan sosial kognitif juga berpengaruh terhadap perkembangan keterampilan sosial peserta didik. Kemampuan sosial kognitif merupakan kemampuan untuk memproses semua informasi yang ada dalam interaksi sosial. Kemampuan ini meliputi kemampuan mengenali

---

<sup>51</sup> Novita Siswati, "Pengaruh Social Stories terhadap Keterampilan Sosial Anak dengan Attention-Defisit Hyperactivity Disorder," *Jurnal Psikologi Undip* Vol. 8:2 (n.d.): h. 106.

<sup>52</sup> *Ibid.* h. 107

isyarat sosial, menginterpretasikan isyarat sosial dengan cara yang tepat dan bermakna, mengevaluasi konsekuensi dari beberapa kemungkinan respon dan memilih respon yang tepat untuk dilakukan. Kemudian kemampuan sosial kognitif lainnya yang dianggap penting adalah kemampuan melihat perspektif orang lain dan kemampuan berempati. Semakin baik kemampuan memproses informasi sosial yang dimiliki peserta didik maka semakin mudah pula bagi mereka untuk membentuk hubungan suportif dengan orang lain, ini juga berarti akan menambah luas jaringan sosial peserta didik sebagai media untuk pengembangan keterampilan sosial.<sup>53</sup>

## 5. Dimensi Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial sangat erat kaitannya dengan kemampuan lainnya, seperti menjalin kerjasama dengan kelompok, berinteraksi dengan teman sebaya, bergabung dalam sebuah kelompok, menangani suatu konflik, dan menjalin pertemanan baru.<sup>54</sup>

Greshman mengemukakan lima dimensi keterampilan sosial, yaitu:

1. Keterampilan berhubungan dengan orang lain (*peer relation skills*), merupakan keterampilan yang ditunjukkan melalui perilaku positif terhadap orang lain seperti membantu orang lain atau bermain dengan teman sebaya.
2. Keterampilan manajemen diri (*self-management skills*), dimana keterampilan ini menunjukkan peserta didik yang memiliki emosional yang baik dan mampu mengontrol emosinya.

---

<sup>53</sup> Ibid. h. 207

<sup>54</sup> Nurma Izzati, "Pengaruh Keterampilan Sosial Terhadap Kemampuan Komunikasi Matematis Mahasiswa," *Jurnal Edueksos* 3:1 (n.d.): h. 96.

3. Keterampilan akademik (*academic skills*), keterampilan ini ditandai dengan peserta didik mampu menyelesaikan tugas sekolah secara mandiri atau peserta didik yang mampu melakukan arahan guru.
4. Keterampilan mematuhi aturan (*compliance skills*), ini merupakan keterampilan yang ditunjukkan dengan peserta didik mampu mengikuti peraturan dengan baik.
5. Keterampilan menyatakan pendapat atau *assertive (assertion skills)*, merupakan keterampilan yang membuat peserta didik mampu menampilkan sikap dan perilaku dengan tepat sesuai situasi yang sedang terjadi saat itu.<sup>55</sup>

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam penelitian. Dimana rumusan masalah dalam penelitian tersebut telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan dan belum ada jawaban yang empirik dengan data.<sup>56</sup>

$H_0$  = Bimbingan pribadi sosial dengan teknik *behavioral rehearsal* tidak berpengaruh terhadap keterampilan sosial peserta didik kelas VIII B di SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik

$H_a$  = Bimbingan pribadi sosial dengan teknik *behavioral rehearsal* berpengaruh terhadap keterampilan sosial peserta didik kelas VIII B di SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik

Dan berikut hipotesis statistiknya:

$H_0 : \mu_1 = \mu_2$

$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$

---

<sup>55</sup> Ibid. h. 90

<sup>56</sup> Ibid. h. 96



Dimana:

$\mu_1$  = keterampilan sosial peserta didik sebelum pemberian bimbingan

$\mu_2$  = keterampilan sosial peserta didik sesudah pemberian bimbingan

## DAFTAR RUJUKAN

- Bradley T Erford. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Bremer Dan Smith. "Teaching Social Skill." *National Center On Secondary Education And Transition Information Brief* Vol.3:5 (n.d.): h.3.
- Depag RI. "Al-Qur'an dan Terjemahnya." h.412. Bandung: CV Diponegoro, 2000.
- Departemen Pendidikan dan kebudayaan. *Petunjuk Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Balai Pustaka, 1994.
- Diane E. Papalia, Sally Wendkos Old, ruth Duskin Feldman. *Human Develpoment (Psikologi Perkembangan) Edisi IX, Terj. A. K. Anwar*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, n.d.
- Dewa Ketut Sukardi. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Disekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Dewa Ketut Sukardi. *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 1993.
- Dwi Istri. "Hubungan Antara Kontrol Diri dan Keterampilan Sosial Dengan Kecanduan Inetrnet Pada Siswa SMK." h. 6. Surakarta: Naskah Publikasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, n.d.
- Elizabeth B. Hurlock. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terj. Istiwidiyant & Soedjarwo. Jakarta: Erlangga, n.d.
- Erford, Bradley T. *40 Teknik yag Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Fitria M. Suud. "Pengembangan keterampilan Sosial Anak Usia Dini." *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam* Vol. 6:2 (n.d.): h. 237.
- H.M. Alisuf Sabri. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, n.d.

- Johnson & Johnson. "social skill." *www.psychologymania.com*. Last modified 2012. <http://www.psychologymania.com/2012/12/hasil-penting-dari-memiliki-keterampilan-sosial.html>.
- Laila Maharani, Hardiyansyah Masya, Miftahul Janah. "Peningkatan Keterampilan Sosial Peserta Didik SMA Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi" 05, no. 1 (2018): 65–72.
- Latipun. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Negeri Malang, 2001.
- Mohamad Surya. *Mewujudkan Program Bimbingan dan Konseling Profesional*. Jakarta: Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Pendidikan Indonesia, 2009.
- Munandir. *Program Bimbingan Karier*. Jakarta: Depdikbud, Dikjen Dikti, Proyek Pendidikan Tenaga Akademik, 1996.
- Novita Siswati. "Pengaruh Social Stories terhadap Keterampilan Sosial Anak dengan Attention-Defisit Hyperactivity Disorder." *Jurnal Psikologi Undip* Vol. 8:2 (n.d.): h. 106.
- Nurma Izzati. "Pengaruh Keterampilan Sosial Terhadap Kemampuan Komunikasi Matematis Mahasiswa." *Jurnal Edueksos* 3:1 (n.d.): h. 96.
- Octavia Arlina Shahara. "Bimbingan Pribadi Sosial Dalam Mengembangkan keterampilan Sosial Siswa Terisolir." Skripsi Program Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016.
- Prayitno & Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, n.d.
- Retnoningsih, Suharno. "Kamus Besar Bahasa Indonesia." h. 243. Semarang, 2006.
- Ria Adistyasari. "Meningkatkan Keterampilan Sosial Dan Kerjasama Anak Dalam Bermain Angin Puyuh (Penelitian Tindakan Kelas Kelompok B Di Tk Kemala Bhayangkari 08 Kecamatan Gajahmungkar Kota Semarang Tahun Ajaran 2012/2013."

- Skripsi Program Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini  
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013.
- Rifda El Fiah. *Bimbingan Dan Konseling Perkembangan*. Yogyakarta:  
Idea Pers, 2016.
- Siti Nurhidayah. “Pengaruh Layanan Bimbingan Pribadi Sosial  
Terhadap Konsep Diri Siswa Kelas XI Agama MAN  
Wonokromo Bantul Yogyakarta Tahun 2013/2014.” Skripsi  
Program Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri  
Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014.
- Sugiyono. *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan  
R&D)*. Bandung: Alfabeta, n.d.
- Suharni dan Benny Dwi Pratama. “Pemberian Layanan Bimbingan  
Pribadi Sosial Dalam Menumbuhkan Perilaku Prosocial Anak  
Usia Dini.” *e-Jurnal Program Bimbingan dan Konseling IKIP  
PGRI Madiun* (n.d.): h. 33.
- Susilowati Anggaeni. “Pengaruh Pelatihan Keteampilan Sosial  
Menggunakan Metode StopThink And Do Terhadap  
Penyesuaian Sosial Anak Sekolah Dasar” Vol.2:1 (n.d.): h.89.
- Syamsu Yusuf dan A. Juntuka Nurihsan. *Landasan Bimbingan Dan  
Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya, n.d.
- Tin Suharmini. “Pengembangan Pengukuran Keterampilan Sosial  
Siswa Sekolah Dasar Inklusif Berbasis Diversity Awarness.”  
*Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan* 10:1 (n.d.): h. 12.
- Tita Setiani. “Peningkatan Keterampilan Siswa Melalui Penerapan  
Metode Simulasi Pada Pembelajaran IPS Kelas V SD Negeri  
Pakem 2 Sleman.” Program Studi Pendidikan Guru Sekolah  
Dasarjurusan Pendidikan Prasekolah Dan Sekolah Dasar  
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2014.
- “<http://pendyrafadigital.blogspot.com/2017/02/pengertian-bk-pribadi-sosial-menurut.html?m=1>.” *pendyrafadigital.blogspot.com*. Last modified 2017. Diakses Juli 7, 2019. <http://pendyrafadigital.blogspot.com/2017/02/pengertian-bk-pribadi-sosial-menurut.html?m=1>.

“Pusat Perpustakaan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.” h. 13-14, n.d.

“Seminar Nasional Dies Natalis ke 56.” In *Seminar Nasional Dies Natalis ke 56*. Makassar: Universitas Negeri Makassar, 2017.

“Wawancara dengan Ibu Rista (Guru BK) SMP Muhammadiyah 1 Sekampung Udik pada tanggal 24 Agustus 2020,” n.d.