

**EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING WITH SHAPPING  
TECHNIQUES TO IMPROVE PROSOCIAL BEHAVIOR IN CLASS IX  
STUDENT OF SMPN 21 BANJARMASIN**

**Rahmi Afriyani**

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Lambung Mangkurat

Kalimantan Selatan

Indonesia

[rahmiafriyani28@gmail.com](mailto:rahmiafriyani28@gmail.com)

**ABSTRACT**

The purpose of this research to find out if the effectiveness of counseling groups in the form of shapping technique can be used to improve behavior prososial students in public junior high schools 21 Banjarmasin. The kind worn in this research was experiments with a quantitative approach. It is a whole population of the study of the students of SMPN 21 Banjarmasin many as 160 students while technique purposive sample were selected in order to obtain the sampling method of 8 students who which having low prososial behavior. Instrument used in the form of the kuesioner as data and interviews and main observation as the supporting data. Research shows that: 1) is significantly increase behavior prososial students having given counseling services group shapping formerly a student average score treatmen before it was given the service 21,04 % while having given increased to 73,34% services 2) there is an increase in students behavior prososial control groups but insignificant value students the control group before giving 47,67 %service while after being granted service 49,99 %. increased to 3) shapping techniques in counseling services group effective to accelerate behavior prososial class students IX SMPN 21 Banjarmasin

Keywords: counseling group, shapping techniques, prososial behavior

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
SHAPPING UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU PROSOSIAL  
SISWA KELAS IX DI SMP NEGERI 21 BANJARMASIN**

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan teknik *shapping* dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku prososial siswa di SMP Negeri 21 Banjarmasin. Jenis yang dipakai dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX di SMPN 21 Banjarmasin sebanyak 160 siswa sedangkan sampel dipilih dengan teknik *purposive sampling* sehingga diperoleh 8 siswa yang mana memiliki perilaku prososial yang rendah. Instrument yang digunakan berupa angket sebagai data utama sedangkan wawancara dan observasi sebagai data pendukung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) terdapat peningkatan perilaku prososial siswa secara signifikan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *shapping* yang sebelumnya nilai rata-rata siswa kelompok treatment sebelum diberikan layanan 21,04% sedangkan setelah diberikan layanan meningkat menjadi 73,34%. 2) terdapat peningkatan perilaku prososial siswa kelompok kontrol namun tidak signifikan nilai rata-rata siswa kelompok kontrol sebelum diberikan layanan 47,67% sedangkan setelah diberikan layanan meningkat menjadi 49,99%. 3) teknik *shapping* dalam layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan perilaku prososial pada siswa kelas IX di SMPN 21 Banjarmasin.

**Kata Kunci:** *konseling kelompok, teknik shapping, perilaku prososial*

**PENDAHULUAN**

Manusia pada hakikatnya merupakan makhluk social yang mana tidak bisa hidup sendiri. Bahkan semenjak lahir manusia sudah memerlukan bantuan dari orang lain, untuk memenuhi berbagai kebutuhan biologis seperti makan, minum, dll. Tidak hanya saat lahir manusia membutuhkan bantuan dari orang lain bahkan sampai akhir hayatnya. Manusia membutuhkan orang lain tidak hanya bertujuan untuk memenuhi kebutuhannya tetapi juga bertujuan

untuk mengembangkan potensi yang ada pada diri manusia itu sendiri.

UU Nomer 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional didalamnya menyatakan untuk memenuhi proses pendidikan diperlukan manusia satu dengan lainnya atau kelompok. Dalam hubungan bermasyarakat atau bersosial dibutuhkan suatu rasa saling mengasihi dan menghargai. Salah satu contohnya dengan saling menolong satu samawlain. Bahkan dikehidupan sehari-hari tolong menolong antar

satu orang dengan yang lain pasti adalah suatu hal yang wajib dilakukan karena sebagai makhluk social manusia tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan orang lain.

Sehingga diperlukan setiap manusia memiliki perilaku prososial yang tinggi. Clarke (Rahman, 2013: 220) mengemukakan bahwa perilaku prososial dapat dimengerti sebagai tindakan yang bertujuan untuk menguntungkan atau bermanfaat bagi, orang lain atau masyarakat pada umumnya. Perilaku prososial dapat diartikan sebagai perilaku yang menguntungkan penerima, tetapi tidak memiliki keuntungan yang jelas bagi pelakunya. Mussen (Nashori, 2008:38) mengungkapkan bahwa perilaku prososial meliputi: Menolong, berbagi rasa, kerjasama, menyumbang serta memperhatikan kesejahteraan orang lain,

Banyak para ahli maupun pakar pendidikan yang menyatakan pentingnya memiliki perilaku prososial pada siswa sebagai bekal mereka untuk berperilaku sesuai dengan norma-norma dan selaras dengan nilai-nilai yang berlaku, sehingga dalam kehidupan berperilaku selanjutnya menjadi lebih terarah, dan menjadi manusia yang mampu mengarahkan dan mampu beradaptasi diri dengan lingkungan yang heterogen.

Siswa yang menginjak masa remaja, sangat rentan dengan berbagai macam permasalahan yang dihadapinya. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Adhiputra (2015: 206), masa remaja adalah masa relatif lebih sulit dan penuh dengan problematik. Hal-hal tersebut kadang kala membuat performa

siswa menjadi berkurang karena ketidak berdayaannya mengatasi dan menyelesaikan masalah-masalah di atas.

Rendahnya perilaku prososial pada siswa terjadi karena tidak adanya keuntungan yang jelas untuk siswa itu sendiri, selain itu juga terdapat siswa yang mengatakan bahwa masalah yang dihadapi oleh temannya sama sekali bukan urusan dia. Dalam hal berkerjasama pun siswa di SMPN 21 Banjarmasin lebih memilih dengan temannya sendiri dan menolak apabila ada anak yang diluar dari kelompok mereka ikut serta dalam kelompoknya.

Terkait dengan masalah di atas sebelumnya sudah ada penelitian oleh penelitian yang dilaksanakan oleh Intan Kusumaningrum (2014: 186) berdasarkan fenomena yang ada di kelas VII SMP Negeri 21 Semarang yang menunjukkan tingkat perilaku prososial rendah, dengan indicator kurang dapat menolong orang lain, tidak mau berbagi dan menyumbang dengan orang lain, kurang mampu bekerjasama, kurang mampu menunjukkan rasa empatinya, dan memiliki kejujuran yang rendah.

Kemudian hasil penelitian Irma Putri Nuralifah (2015: 17) menyimpulkan “perilaku prososial pada siswa SMP Islam Plus Assalamah Ungaran Semarang ditinjau dari empati dan dukungan sosial teman sebaya”. Hasil penelitian menunjukan adanya dukungan sosial teman sebaya dapat meningkatkan perilaku prososial remaja terhadap orang lain dan lingkungan sekitarnya, karena dengan merasakan pengalaman ini remaja dapat merasakan adanya manfaat emosional yang

diberikan oleh teman sebayanya atau dari lingkungan sosial yang memberikan efek positif terhadap persepsi remaja terhadap orang lain dan lingkungan di sekitarnya yang akhirnya dapat mendukung remaja untuk berperilaku positif khususnya berperilaku prososial.

Peneliti melakukan studi pendahuluan di SMPN 21 Banjarmasin pada tanggal 23 Mei 2018. Berdasarkan hasil observasi terdapat banyak siswa yang kurang peduli dengan temannya sendiri. Siswa yang tidak memiliki kelompok bermain atau geng dikucilkan dari kelas. Apabila ada salah satu teman yang sedang kesusahan kebanyakan dari siswa menghindar. Selain itu, mereka tidak akan bersahabat dengan teman yang menurut dia kurang pas atau cocok untuk kelompoknya.

Dampak dari kurangnya perilaku prososial ini tentu saja menghambat pembelajaran dikarenakan kelompok-kelompok yang tidak mau dipisahkan dan mengakibatkan kurangnya interaksi antar siswa di kelas. Selain itu dampak dari kurangnya perilaku prososial ini berupa adanya teman-teman yang merasa terisolir hingga akhirnya motivasinya untuk berangkat ke sekolah juga kurang karena merasa kesepian dan tidak memiliki teman, selain itu juga merasa bahwa kehadirannya tidak berpengaruh di sekolah tersebut.

Oleh karena itu, diperlukan cara yang bisa membantu siswa kelas IX di SMPN 21 Banjarmasin dalam meningkatkan perilaku prososial. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang bisa diterapkan dalam yakni melalui layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan suatu

bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relative sederhana dan lebih berfokus untuk pengentasan masalah dalam dinamika kelompok, sehingga masalah yang dialami siswa dapat dipecahkan secara mendalam menyeluruh dan menyentuh untuk pengentasan masalah perilaku prososial yang rendah.

Salah satu teknik di dalam konseling kelompok yang bisa diterapkan dalam strategi meningkatkan perilaku prososial yakni melalui teknik *shapping*. *Shapping* adalah membentuk tingkah laku baru yang sebelumnya belum ditampilkan dengan memberikan *reinforcement* secara sistematis dan langsung setiap kali tingkah laku ditampilkan, tingkah laku diubah secara bertahap dengan memperkuat unsur-unsur kecil tingkah laku baru yang diinginkan secara berturut-turut sampai mendekati tingkah laku akhir (Komalasari, 2015:169-170).

Alasan penggunaan teknik *shapping* bertujuan membantu menyelesaikan masalah dan memotivasi peserta didik. Perlu adanya peningkatan perilaku prososial, karena pada dasarnya berteman bukan hanya sekedar bersama namun berteman yang bisa memberikan peningkatan perilaku positif.

Berangkat dari hal tersebut maka peneliti tertarik mengangkat judul penelitian yang berjudul Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Shapping* untuk Meningkatkan Perilaku Prososial Siswa Kelas IX di SMP Negeri 21 Banjarmasin.

## TUJUAN PENELITIAN

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran perilaku prososial pada siswa sebelum dan sesudah diberikannya teknik *shapping* dalam layanan konseling kelompok. Penelitian ini juga untuk mengetahui efektivitas teknik *shapping* dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan perilaku prososial pada siswa kelas IX di SMP Negeri 21 Banjarmasin SMAN 7 Banjarmasin.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *pre-eksperimen design* dengan menggunakan bentuk *intact-group comparison*, yaitu pada desain ini terdapat satu kelompok yang digunakan untuk penelitian, tetapi dibagi dua, yaitu setengah kelompok untuk eksperimen (yang diberi perlakuan) dan setengah untuk kelompok kontrol (yang tidak diberi perlakuan).

Subjek dalam penelitian yang dilaksanakan adalah siswa kelas IX di SMAN 21 Banjarmasin sampel yang yang diperoleh berjumlah 8 orang dari angket dengan karakteristik siswa memiliki tingkat perilaku prososial dengan kategori rendah menggunakan teknik *purposive sampling*.

Pengumpulan data menggunakan angket skala perilaku prososial sebagai pengumpul data utama dan wawancara serta observasi sebagai data pendukung. Teknik analisis data yaitu melalui Uji *T-test* secara manual digunakan untuk menguji efektivitas teknik *shapping* dalam layanan konseling kelompok terhadap perilaku prososial pada siswa.

## PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian meliputi hasil temuan dari pelaksanaan teknik *shapping* dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan perilaku prososial pada siswa kelas IX di SMPN 21 Banjarmasin. Siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini menginjak masa remaja dan memasuki tahap transisi dari SMP ke SMA. Sehingga dapat dikatakan, mereka sangat rentan dengan berbagai macam permasalahan yang dihadapinya. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Adhiputra (2015: 206), masa remaja adalah masa yang relatif lebih sulit dan penuh dengan problematik.

Adapun informasi yang didapat melalui guru BK di SMPN 21 Banjarmasin yaitu rendahnya perilaku prososial pada siswa terutama pada kelas IX bahwa permasalahan ini terjadi karena rendahnya empati siswa. kurang dapat menolong orang lain, tidak mau berbagi dan menyumbang dengan orang lain, kurang mampu bekerjasama, dan memiliki kejujuran yang rendah.

Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan skor perilaku prososial, walaupun ada yang sedikit meningkat dan ada yang tidak mengalami perubahan. Hal ini dapat dilihat dari hasil total skor test yang diberikan kepada anggota kelompok kontrol yaitu skor rata-rata *pre-test* adalah 82 dengan persentase 47,67%, kemudian pada tahap *post test* mengalami peningkatan dengan jumlah skor rata-rata- 86 dengan persentase 49,99% yang berarti masuk dalam kategori rendah dan tetap menjadi rendah. Rendahnya perilaku

prososial yang ditunjukkan anggota kelompok kontrol dikarenakan tidak diberikannya *treatment* berupa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *shapping*.

Adapun hasil penelitian yang dilakukan pada kelompok *treatment* menunjukkan bahwa pelaksanaan teknik *shapping* dalam layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan perilaku prososial pada siswa. Hal tersebut ditandai dengan meningkatnya skor pengukuran perilaku prososial melalui pemberian *pre-test* dan *post-test*. Total skor rata-rata anggota kelompok *treatment* sebelum diberikan *treatment* atau dilakukannya *pre-test* adalah 90,5, dengan persentase 21,04% kemudian sesudah diberikan *treatment* (*post-test*) mengalami peningkatan dengan jumlah skor rata-rata 126 dengan persentase 73,25% yang berarti awalnya termasuk dalam kategori yang rendah, kemudian setelah mengikuti serangkaian kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *shapping* atau dilakukannya *post test*, total skor siswa menjadi kategori sedang.

Berkaitan dengan terjadinya perubahan atau adanya peningkatan setelah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *shapping* pada kelompok *treatment* tersebut, Hal ini terlihat pada peningkatan hasil skor test yang diperoleh konseli secara keseluruhan, selain itu peningkatan ini juga terlihat pada perubahan sikap dan tingkah laku anggota kelompok yang diperoleh melalui observasi peneliti terhadap anggota kelompok, yang mana anggota kelompok mulai membiasakan dirinya

untuk peduli terhadap lingkungan sekitarnya.

Hal ini sejalan dengan teori *Empathy-Altruism Hypotesis* (Dayakisni, 2009:161) teori ini menerangkan bahwa tindakan prososial berasal dari motivasi atau dorongan hati seseorang untuk perhatian dan ingin meningkatkan kesejahteraan orang lain. Seseorang makan lebih mudah, berperilaku prososial ketika menghayati apa yang dirasakan oleh orang lain (empati) dibandingkan menilai secara objektif dengan mengabaikan perasaan diri sendiri.

Keberhasilan dari meningkatnya perilaku prososial yang dialami oleh anggota kelompok *treatment* tidak lepas dari layanan konseling kelompok dan teknik *shapping* yang diberikan. Proses konseling kelompok dilakukan dalam 5 (lima) kali pertemuan, dalam setiap pertemuan terdiri dari 4 (empat tahap), yakni tahap pembukaan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

Selain mendapatkan pemahaman yang lebih baik dan hal-hal yang turut mendukung meningkatnya perilaku prososial pada siswa, hasil temuan di dalam proses pemberian teknik *shapping* dalam layanan konseling kelompok kepada kelompok *treatment* yaitu siswa terlihat antusias, aktif bertanya maupun berpendapat, fokus menyimak dengan baik apa yang disampaikan oleh peneliti, serius ingin merubah kebiasaan-kebiasaan buruk, lebih menghargai dan mencintai diri sendiri dan orang disekitarnya, sehingga dalam proses pelaksanaan *treatment*, konseli mengikutinya dengan baik.

Pada saat proses pemberian *treatment*, siswa mulai menunjukkan 1) berani mengutarakan gagasan maupun pendapat yang bersumber dari diri sendiri dihadapan konselor dan anggota kelompok lainnya, 2) berani melakukan tantangan berupa tindakan-tindakan baru yang sebelumnya belum mereka lakukan, hal ini berupa tindakan untuk mengatasi perilaku prososial rendah mereka, 3) menyusun strategi pencarian solusi dan mempersiapkan diri ketika berhadapan dengan masalah yakni dari mereka menyusun rumusan tindakan yang harus dilakukan untuk mengatasi perilaku prososial rendah, 4) memiliki semangat dan motivasi untuk berubah ke arah yang lebih baik dan mencapai tujuan-tujuan hidup yang juga telah dirumuskan yang ditunjukkan dengan antusiasme, keseriusan serta keaktifan siswa selama proses pemberian *treatment*,

Berdasarkan pemaparan di atas, seluruh anggota kelompok *treatment* menunjukkan keberhasilan meningkatkan perilaku prososial yang ada pada diri karena ada motivasi atau dorongan tertentu untuk mencapai tujuan mereka masing-masing. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan Hasbiah (2016:7) menyimpulkan “konseling kelompok dengan menggunakan teknik *shapping* efektif untuk meningkatkan perilaku siswa”. Hal ini ditunjukkan dengan adanya ada pengaruh nyata dan positif dari penerapan teknik *shaping* dalam konseling kelompok. Teknik *shaping* pada dasarnya pembentukkan tingkah laku baru yang sebelumnya belum ditampilkan dengan memberikan

*reinforcement* secara sistematik dan langsung setiap kali ditampilkan. Hal ini sesuai dengan diungkap Latipun (2008), bahwa perilaku yang dibentuk berdasarkan hasil dan segenap pengalaman berupa interaksi individu dilingkungan sekitar. Dengan belajar dari pengalaman anak dapat merubah perilaku yang tidak diinginkan diganti dengan perilaku yang diinginkan (*target behavior*), khususnya dalam pembentukan perilaku prososial.

Dari hasil pembahasan secara umum dapat dikatakan bahwa teknik *shapping* dalam layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan perilaku prososial pada siswa. Berdasarkan hasil *t-test*, menunjukkan bahwa  $t_{hit} > t_{tab}$  ( $10,37 > 2,447$  dengan probabilitas kesalahan 0.05 atau 5%) dengan hasil kesimpulan yaitu bahwa adanya perbedaan tingkat perilaku prososial sebelum dan sesudah diberikan teknik *shapping* dalam layanan konseling kelompok. Maka teknik *shapping* dalam layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan perilaku prososial pada siswa kelas IX di SMPN 21 Banjarmasin.

## KESIMPULAN

Sebelum diberikan teknik *shapping* dalam layanan konseling kelompok, nilai persentase rata-rata perilaku prososial siswa sebesar 90,5 % yang termasuk dalam kategori rendah. Setelah diberikan *treatment* melalui teknik *shapping* dalam layanan konseling kelompok, perilaku prososial siswa mengalami kenaikan menjadi 73,25 % yang termasuk dalam kategori sedang. Teknik *shapping* dalam layanan konseling kelompok efektif untuk

meningkatkan perilaku prososial, yang ditandai dengan meningkatnya skor nilai persentase pada siswa kelas IX di SMPN 21 Banjarmasin setelah diberikan teknik *shapping* dalam layanan konseling kelompok.



## DAFTAR RUJUKAN

- Adhiputra, Ngurah. 2015. *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*.  
Adhiputra, Ngurah. 2015. *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Dayakisni & Hudaniah. (2009). Psikologi sosial. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press
- Hasnida, Namora Lumangga Lubis. *Konseling Kelompok* Jakarta: Kencana, 2016.
- Kusumaningrum, Intan. (2014). Meningkatkan perilaku prososial rendah melalui layanan penguasaan konten dengan teknik sosiodrama pada siswa kelas VII SMP Negeri 21
- Latipun, 2008. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Nashori Fuaad, 2008. *Psikologi Sosial Islami*, Jakarta: PT Refika Aditama
- Putri, Irma. 2015 *Perilaku Prososial Pada Siswa Smp Islam Plus Assalamah Ungaran Semarang Ditinjau Dari Empati Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya* (online) <http://garuda.ristekdikti.go.id/documents/detail/846627> (Di akses 27 Agustus 2019)
- Rahman, Agus Abdul. 2013. *Psikologi Sosial: Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik*. Jakarta: Rajawali Pers.