

# PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK BEHAVIORAL REHEARSAL UNTUK MEMBENTUK KEMANDIRIAN REMAJA DI PANTI ASUHAN BUNDA

Nindi Zila Mareti<sup>1</sup>, Suryati Suryati<sup>2</sup>, Hartika Utami Fitri<sup>3</sup>  
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia  
✉ [nindyzikamareti175@gmail.com](mailto:nindyzikamareti175@gmail.com)

Submitted:

Revised:

Accepted:

## ABSTRACT:

*This research is entitled "Application of Group Counseling Using Behavioral Rehearsal Techniques to Form Adolescent Independence in the Bunda Orphanage". The purpose of this study was to find out the description of adolescent learning independence, as well as to determine group counseling strategies with behavioral rehearsal techniques in forming adolescent learning independence at the Bunda Orphanage. This type of research is descriptive research with a qualitative approach, data collection tools interview, observation, and documentation. The subjects in this study were five teenagers and one chairman of the board. The data analysis techniques used were: data reduction, data presentation, and conclusions or verification. The results of this study indicate that independent learning in adolescents can be seen from being responsible, creative, progressive, self-control, and self-confidence. Group counseling strategies with behavioral rehearsal techniques to form adolescent learning independence are the initial stage, the transitional stage, the activity stage, and the final stage, and the stages in the behavioral rehearsal technique are practicing exemplary behavior, building client motivation, giving clients feedback, speaking as a person. first, agreeing to the counselor's praise, and trying new things that can shape learning independence.*

**KEYWORDS:** *Group Counseling, Behavioral Rehearsal, Independence*

### Copyright holder:

© Mareti., N.Z, Suryati, Fitri., H.U. (2023)

### Published by:

Scidacplus

Journal website:

<https://journal.scidacplus.com/index.php/sscij/>

### E-ISSN:



This article is under:

### How to cite:

Mareti., N.Z, Suryati., Fitri., H.U (2023). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioral Rehearsal Untuk Membentuk Kemandirian Remaja Di Panti Asuhan Bunda, *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 1(2).

## PENDAHULUAN

Masa remaja dianggap sebagai masa labil yaitu dimana individu berusaha mencari jati dirinya dan mudah sekali menerima informasi dari luar dirinya tanpa ada pemikiran lebih lanjut. Remaja yang berusaha menemukan identitas dirinya dihadapkan pada situasi yang menuntut harus mampu menyesuaikan diri dan memiliki karakter yang baik. Bukan

hanya terhadap dirinya sendiri tetapi juga pada lingkungannya, dengan demikian remaja dapat mengadakan interaksi yang seimbang antara diri dengan lingkungan sekitar (Fani Kumalasari & Latifah Nur Ahyani, 2012).

Remaja merupakan masa transisi yang penuh dengan tantangan. Dalam menghadapi berbagai masalah perkembangan yang dialami, mereka memerlukan kehadiran orang tua atau dewasa yang mampu memahami dan memperlakukannya dengan bijaksana sesuai dengan kebutuhannya. Pada kenyataannya, tidak semua individu dapat melewati masa remajanya dengan pendampingan orang tua, karena harus tinggal di sebuah lembaga bernama panti asuhan (Bellatrix Dwi Rahmawati, Ratih Arruum Listiyandini, Rina Rhmatika, 2019).

Membentuk kemandirian anak tidak semudah membalikkan telapak tangan dan bukan terjadi secara instan, karena kemandirian dipengaruhi banyak faktor penunjang dalam menumbuhkan sikap kemandirian anak, orang tua memiliki peranan penting dalam kemandirian itu tidak lain karena masa anak-anak adalah masa dimana anak mempunyai perkembangan yang sangat penting dalam proses perkembangan kemandirian, selain itu tidak kalah pentingnya dalam menumbuhkan kemandirian anak-anak adalah pihak panti, pihak ini juga mempunyai peranan yang tidak kalah penting karena anak-anak dalam kesehariannya di panti asuhan akan mendapatkan pengalaman-pengalaman empiris untuk mandiri (Kingdergarten, 2020).

Membentuk anak agar memiliki kemandirian yang baik adalah diantara kewajiban orang tua agar dimasa ketika dewasa nanti mampu menjalani dan menghadapi tantangan kehidupannya dengan baik, tanpa harus tergantung dan mengandalkan peran orang lain. Tentang hal tersebut sebagaimana Rasulullah begitu perhatian pada pertumbuhan potensi anak, dalam hal ini yang dimaksud adalah potensi anak dibidang sosial ataupun di bidang ekonomi. Membangun karakter percaya diri dan mandiri pada diri anak sebagaimana dicontohkan Rasul dimaksudkan agar dia bisa bergaul dengan baik di tengah-tengah masyarakat yang kaya corak. Anak dibina agar mampu mengambil manfaat dari pengalaman, memiliki rasa percaya diri tinggi, dewasa, semangat, berani, dan tidak manja.

Menanamkan kemandirian kepada remaja sangat diperlukan agar kedepannya mereka lebih bertanggung jawab pada dirinya sendiri. Aspek positif lainnya yang dapat diperoleh dari adanya kemandirian ini adalah remaja akan bisa beradaptasi dengan keadaan lingkungannya serta sanggup mengatasi kesulitan yang terjadi. Seorang remaja yang mandiri dengan sendirinya ketika berada dalam keadaan di bawah tantangan dan tekanan akan menunjukkan ketahanan emosi yang mantap dan stabil (Ayu Winda Utami Santosa & Adijanti Marheni, 2013).

Dengan demikian yang dimaksud dengan kemandirian dalam penelitian ini adalah perilaku remaja dalam mencapai keinginannya secara nyata dengan baik dengan tidak bergantung dengan orang lain. Maka dari itu, ketika seseorang yang mandiri dihadapkan pada tugas yang menarik atau sulit, ia dapat langsung menyelesaikannya tanpa harus menunggu bantuan dari orang lain. Dalam hal ini remaja harus mampu melakukan belajar sendiri, dapat menentukan cara belajar yang efektif, mampu melaksanakan tugas-tugas belajar dengan baik dengan penuh tanggung jawab. Untuk dapat memperoleh hasil belajar

yang maksimal diperlukan adanya kemandirian belajar yang baik. Maka hal ini dibutuhkan adanya kemandirian untuk belajar guna mencapai hasil belajar yang maksimal. Kemandirian belajar memberikan pengaruh yang positif bagi remaja agar bisa membiasakan diri untuk bertanggung jawab atas apa yang menjadi tanggung jawabnya, serta tidak bergantung dengan orang lain, dan meningkatkan rasa percaya diri. Maka dari itu pada penelitian ini menggunakan kemandirian belajar karena remaja di Panti Asuhan ini kurangnya memiliki sikap mandiri dalam belajar seperti kurangnya bertanggung jawab, tidak memiliki kreatifitas yang tinggi, tidak mampu memecahkan masalah sendiri, kurang percaya diri, dan tidak mampu mengendalikan diri sendiri.

Konseling kelompok merupakan suatu bantuan pada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya (Namora Lumongga Lubis, 2019). Adapun manfaat konseling kelompok dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoritis dan tujuan operasional. Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan secara umum dicapai melalui proses konseling, sedangkan tujuan operasional disesuaikan dengan harapan anggota dan masalah yang dihadapi anggota (Rasimin, Muhamad Hamdi, 2019).

Teknik Behavioral Rehearsal diterapkan dalam bentuk bermain peran dimana klien mempelajari suatu tipe perilaku baru diluar situasi konseling. Menurut Wals teknik behavioral rehearsal berguna ketika menangani orang-orang yang mengalami kecemasan sosial, lalu kecemasan adalah salah satu faktor yang menghambat kemandirian belajar remaja. Maka dari itu teknik behavioral rehearsal diharapkan mampu meningkatkan kemandirian belajar remaja. Dengan cara klien mula-mula mempelajari cara berfikir atau perilaku baru dan mempraktikan perilaku baru itu dalam situasi konseling, serta mempraktikannya dalam sebuah lingkungan aman, klien mampu meningkatkan kemandirian belajar yang lebih besar sebelum harus bertindak didalam seting kehidupan nyata. Upaya yang dilakukan bersama kelompok yang bertujuan dalam meningkatkan kemandirian belajar remaja merupakan suatu cara ditempuh dalam menumbuhkan kemandirian belajar remaja untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya tanpa merasa malu dan ragu ataupun cemas. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioral Rehearsal untuk Membentuk Kemandirian Remaja di Panti Asuhan Bunda" Agar dimasa yang akan datang remaja dapat menjalankan dan menghadapi tantangan kehidupan dengan baik tanpa harus tergantung pada orang lain.

## **METODE**

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Metode kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat posipositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang dialamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari generalisasinya (Sugiyono, 2001). Jenis dan sumber data dalam penelitian ini ialah sumber data primer dan sumber data sekunder.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini ialah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menurut Miles dan Huberman ialah reduksi data, penyajian data, dan verifikasi/kesimpulan. Penelitian ini dilakukan di Jl. Lingkar Seberang Villa Jasmin, Desa sukaraja Baru, RT.01 RW.01, Pangkalan Balai, Kecamatan Banyuasin III, Kabupaten Banyuasin.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **1. Gambaran Kemandirian Belajar Remaja Panti Asuhan Bunda Banyuasin**

Deskripsi kemandirian belajar pada remaja ini merupakan remaja yang salah satunya tidak memiliki bertanggung jawab pada diri sendiri, mudah menyerah bila menghadapi masalah, tidak memiliki kreatifitas yang tinggi, serta tidak mampu mengendalikan emosi dan tidak percaya pada diri sendiri. Peneliti juga memperhatikan subjek setiap pertemuan mereka masih susah untuk di ajak berbicara dikarenakan adanya rasa takut, cemas, malu dan tidak percaya diri. Tetapi dengan berjalannya waktu remaja itupun sudah tidak malu lagi saat berbicara.

Kemandirian belajar adalah salah satu kegiatan belajar dengan tanggung jawab sendiri tanpa harus bergantung pada orang lain untuk mencapai suatu tujuan belajar yang lebih baik. Berikut beberapa indikator yang mempengaruhi kemandirian belajar serta hasil wawancara dan observasi sebelum menerapkan teknik Behavioral Rehearsal. Wawancara dilakukan pada tanggal 14 Maret sampai 14 April selama 5 kali pertemuan.

**Tabel 1**  
**Hasil Wawancara**

<b>Aspek</b>	<b>Kesimpulan Wawancara</b>
Bertanggung Jawab	remaja di Panti Asuhan Bunda Banyuasin memiliki persamaan dan perbedaan pada aspek bertanggung jawab dan masing-masing subjek menjawab dengan alasan yang berbeda-beda
Progresif	remaja di Panti Asuhan Bunda Banyuasin memiliki persamaan dan perbedaan alasan masing-masing pada aspek progresif indikator tidak mudah menyerah bila menghadapi masalah ini.
Kreatif	Berdasarkan hasil wawancara pada 3 maka peneliti menyimpulkan bahwa remaja di Panti Asuhan Bunda Banyuasin memiliki persamaan dan perbedaan alasan masing-masing mengenai aspek kreatifitas indikator memilikikreatifitas yang tinggi
Pengendalian Diri	remaja di Panti Asuhan Bunda Banyuasin memiliki persamaan dalam kurangnya mampu mengendalikan emosi dan tidak tahu bagaimana cara

---

mengendalikannya.

---

## 2. Strategi Konseling Kelompok Dalam Membentuk Kemandirian Remaja Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal*

Adapun strategi konseling kelompok yaitu tahapan-tahapan dalam konseling kelompok yang dilakukan melalui 5 (lima) pertemuan oleh peneliti dalam melaksanakan strategi konseling kelompok dengan menggunakan teknik *behavioral rehearsal* untuk membentuk kemandirian belajar berikut adalah tahapan-tahapannya:

- a. Pertemuan pertama pada kegiatan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Untuk Membentuk Kemandirian Belajar Remaja (18 Maret 2023).

Pada pertemuan pertama pemimpin kelompok menciptakan interaksi yang kondusif kepada remaja di Panti Asuhan Bunda yang ikut selama beberapa pertemuan dan pertemuan ini dilakukan selama 55 menit. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling meningkatkan komitmen agar proses konseling dapat berselenggara dengan baik. **Pemimpin kelompok berbicara sebagai orang pertama** agar kelihatan lebih sopan dengan anggota kelompok. Lalu pemimpin kelompok memulakan kegiatan tersebut dengan berdoa bersama agar berjalan dengan lancar. Kemudian pemimpin menjelaskan secara singkat tujuankemandirian belajar yang ingin dicapai dalam kegiatan konseling kelompok. Lalu pemimpin menjelaskan secara singkat asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas kegiatan, asas keterbukaan, asas kekinian, dan asaskenormatifan yang perlu dipedomani dalam pelaksanaan konseling kelompok. Dan anggota kelompok harus memahami definisi dari layanan konseling kelompok yang terdiri dari 5 (lima) orang ini untuk dapat menyelesaikan masalahnya besama-sama. Pada proses pertama ini anggota masih ragu-ragu dan malu-malu, mereka ditanya apakah ada pertanyaan atau tidak. Pemimpin kelompok memberikan dorongan kepada anggota agar setiap pertemuan menjadi lebih aktif dari sebelumnya. Pemimpin kelompok mencairkan suasana dan memantapkan kesiapan anggotakelompok dan anggota kelompok mempersiapkan diri untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok. Pemimpin kelompok melaksanakan *ice breaking*. Pemimpin kelompok menanyakan anggota kelompok tentang apa yang dirasakan. Kemudian anggota kelompok diajak untuk mengungkapkan pikiran terkait proses konseling kelompok yang diberikan, dan pemimpin kelompok mendiskusikan dengan anggota kelompok tentang apa yang dirasakan oleh anggota kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok memberikan pengarahan mengenai teknik *Behavioral Rehearsal* serta memberikan masing-masing anggota kelompok peran yang akan dimainkan. Pertemuan pertama penerapan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* ini sudah memberikan sedikit pemahaman tentang definisi konseling kelompok, asas-asas yang harus dipedomani pada saat kegiatan berlangsung. Kemudian pada tahap akhir, pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan konseling kelompok dan ditutup dengan doa bersama-sama.

- b. Pertemuan kedua pada kegiatan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Untuk Membentuk Kemandirian Belajar Remaja (22Maret 2023).

Selanjutnya pertemuan kedua pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan menyapa anggota kelompok, kemudian pemimpin kelompok memimpin doa untuk memulai kegiatan. Lalu pemimpin kelompok menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok dan membina hubungan yang baik dengan anggota kelompok. Kemudian pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memulai kegiatan. Pemimpin kelompok memberikan instrumen wawancara yang harus diisi guna mengetahui permasalahan yang sering dihadapi anggota kelompok. Pada saat kegiatan anggota kelompok tidak merasa tegang dan takut, berbeda dengan pertemuan pertama karena mereka sudah mulai berinteraksi sesama mereka.

Pada tahap akhir **pemimpin kelompok memberikan apresiasi dan pujian** kepada anggota kelompok karena sudah mengikuti pertemuan kedua ini dengan semangat dan pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan konseling kelompok dan ditutupi dengan doa bersama

- c. Pertemuan ketiga pada kegiatan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Untuk Membentuk Kemandirian Belajar Remaja (26Maret 2023).

Pada pertemuan ketiga, tahap ini pemimpin kelompok memberi salam dan membaca doa. Kemudian pemimpin kelompok membina hubungan baik dengan anggota kelompok, lalu pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memulai kegiatan. Pada tahap ini membahas topik yang telah disepakati bersama yaitu “percaya diri saat berbicara didepan kelas”. Pada tahap ini anggota kelompok diminta untuk mengungkapkan atau menceritakan masalahnya masing-masing dan permasalahannya sudah disepakati setiap anggota yaitu bagaimana cara berbicara yang baik didepan umum. Kemudian dalam menggunakan teknik *behavioral rehearsal* salah satu anggota kelompok menjadi model yaitu “NK” dan anggota lain memperhatikan yang menjadi model. Pada saat “NK” **mempraktikan** kedepan dia menceritakan perasaannya ketika berbicara didepan orang banyak dia takut, tidak percaya diri, cemas, dan gemeteran. Dan kebanyakan juga di anggota kelompok mengalami perasaan yang sama seperti “NK”. Kemudian yang menjadi model dan anggota lainnya menanyakan bagaimana cara biar percaya diri kepada pemimpin kelompok.

Setelah itu **pemimpin kelompok memberikan umpan balik** kepada anggota kelompok yaitu dengan cara “**jangan takut, yakini diri kamu kalau kamu itu bisa jangan takut salah menjawab lakukan saja semampumu, salah benarnya itu urusan nanti dibelakang yang penting percaya diri dulu dan harus positif thinking**”. pada kalimat diatas merupakan **umpan balik** pemimpin kepada anggotanya. Tahap akhir seperti sebelumnya pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan tersebut dengan ditutupi doa bersama.

- d. Pertemuan keempat pada kegiatan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Untuk Membentuk Kemandirian Belajar Remaja (30Maret 2023).

Pada pertemuan keempat, pemimpin kelompok melakukan pembukaan dengan mengucapkan salam dan menyapa anggota kelompok dan pemimpin kelompok memimpin doa untuk memulai kegiatan doa bersama. Membina hubungan baik dengan anggota kelompok, lalu pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk



memulai kegiatan. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok dengan sukarela menceritakan pengalaman dan yang mau perasaannya mengenai topik yang diberikan. Pada tahap kegiatan sebelumnya sudah diketahui bahwa mereka juga memiliki perasaan takut, tidak percaya diri, cemas. Untuk itu yang menjadi model pertemuan sebelumnya diminta untuk **mempraktekan dan memainkan peran** seolah-olah dia sedang berbicara didepan umum dan anggota lain memperhatikan pemimpin saat sedang memberikan umpan balik kepada model. Lalu **pemimpin kelompok memberikan contoh dan menjadimodel yang memainkan perannya** sebagai anggota yang berbicara didepan umum. Kemudian **pemimpin memberikan motivasi** bagaimana cara berbicara yang baik dan percaya diri saat berdiri didepan umum yaitu dengan tidak merasakan takut, tidak cemas, serta percaya diri agar pada saat berbicara didepan umum menjadi baik. Dan pada saat selesai pemimpin kelompok menanyakan apakah anggota kelompok sudah mengetahui cara untuk menghindari permasalahan yang sering mereka alami. Kemudian dengan bersama-sama mereka mengerti dan akan menerapkannya dalam diri mereka agar dapat mandiri dalam belajar dan akan belajar lagi saat selesai pada proses konseling kelompok ini selesai. Selanjutnya tahap akhir pemimpin kelompok menutup kegiatan konseling kelompok dengan membaca doa bersama.

e. Pertemuan kelima pada kegiatan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Untuk Membentuk Kemandirian Belajar Remaja (04 April 2013)

Selanjutnya pada pertemuan kelima, pemimpin kelompok mengucapkan salam dan menyapa anggota kelompok dan memimpin doa untuk memulai kegiatan. Pemimpin kelompok membina hubungan baik dengan anggota kelompok dan menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memulai kegiatan. Kemudian pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berdiskusi dan mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan. Lalu pemimpin kelompok menanyakan hal sebelumnya apakah sudah diterapkan pada diri mereka dan pemimpin mengharapkan agar topik-topik dapat dilakukan dan **berimprovisasi** dalam kehidupan atau mencoba hal-hal baru yang dapat meningkatkan kemandirian belajar. Selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan bahwa konseling kelompok akan berakhir. Setiap masing-masing anggota kelompok mengungkapkan kesan dan pesan selama kegiatan berlangsung. Dan dilanjutkan dengan penutupan dengan doa bersama dan melakukan perpisahan kepada anggotakelompok dan ketua pengurus panti asuhan bunda banyuasin.

## **Pembahasan**

### **Gambaran Kemandirian Belajar Remaja**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil gambaran kemandirian belajar kepada remaja subjek penelitian yakni "NK", "NA", "SN", "MAS", "MR", yang sebelumnya dilakukan proses konseling kelompok yang telah di wawancarai, pertama mengenai aspek bertanggung jawab indikator mampu bertanggung jawab atas setiap perbuatan, peneliti menyimpulkan bahwa remaja di

Panti Asuhan Bunda Banyuasin memiliki persamaan dan perbedaan adanya mampu bertanggung jawab dan juga ada yang tidak mampu dalam bertanggung jawab atas perbuatan. Selanjutnya aspek progresif indikator tidak mudah menyerah bila menghadapi

masalah, peneliti juga menyimpulkan bahwa remaja di Panti Asuhan Bunda Banyuasin memiliki persamaan dan perbedaan ada yang mampu menghadapi masalah ada juga yang tidak mampu menghadapi masalah. Selanjutnya aspek kreatifitas indikator memiliki kreatifitas yang tinggi peneliti, menyimpulkan bahwa remaja di Panti asuhan Bunda Banyuasin memiliki kreatifitas dan juga ada yang tidak memiliki kreatifitas itu sendiri. Kemudian aspek pengendalian diri indikator mampu mengendalikan emosi, peneliti menyimpulkan bahwa remaja di Panti Asuhan Bunda Banyuasin ini tidak mampu mengendalikan emosinya sendiri dengan diiringi alasan mereka masing-masing. Kemudian aspek keyakinan diri indikator memiliki keyakinan terhadap diri sendiri, peneliti menyimpulkan bahwa remaja di Panti Asuhan Bunda Banyuasin ini tidak dapat percaya diri serta takut akan memberikan pendapat pada orang lain. adapun aspek yang menonjol dari hasil penelitian adalah aspek bertanggung jawab, progresif dan kreatif. Sedangkan aspek yang kurang menonjol adalah aspek pengendalian diri, dan keyakinan diri

Menurut Umar Tirtarahardja, kemandirian belajar diartikan sebagai aktivitas belajar yang berlangsungnya lebih didorong oleh kemauan sendiri, pilihan sendiri, tanggung jawab sendiri.<sup>55</sup> Sedangkan menurut Knowles, kemandirian belajar (*self directed learning*) merupakan suatu proses dimana individu bertanggung jawab penuh serta berinisiatif dalam mendiagnosis kebutuhan belajar, merumuskan tujuan belajar, dan mengevaluasi hasil belajar.<sup>56</sup> Pengertian diatas memiliki kesamaan di pantiasuhan ini mengapa aspek bertanggung jawab lebih menonjol karena memang sesuai dengan teori ini.

### **Strategi Konseling Kelompok Dalam Membentuk Kemandirian Belajar Remaja dengan Teknik *Behavioral Rehearsal***

Strategi konseling kelompok dalam membentuk kemandirian belajar dengan teknik *behavioral rehearsal* yang dilakukan kepada remaja di Panti Asuhan Bunda dengan mengambil lima data dari subjek penelitian "NK", "NA", "SN", "MAS", "MR", yang memiliki kurangnya kemandirian belajar. Kemudian teknik *behavioral rehearsal* yang digunakan peneliti agar dapat membentuk kemandirian belajar pada remaja di Panti Asuhan Bunda. Adapun strategi-strategi konseling kelompok dalam membentuk kemandirian belajar dilakukan beberapa tahap sebagai berikut.

Pertemuan pertama pada kegiatan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Untuk Membentuk Kemandirian Belajar. Pada pertemuan pertama pemimpin kelompok menciptakan interaksi yang kondusif kepada remaja di Panti Asuhan Bunda yang ikut selama beberapa pertemuan dan pertemuan ini dilakukan selama 55 menit. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling meningkatkan komitmen agar proses konseling dapat berselenggara dengan baik. **Pemimpin kelompok berbicara sebagai orang pertama** agar kelihatan lebih sopan dengan anggota kelompok. Lalu pemimpin kelompok memulainya kegiatan tersebut dengan berdoa bersama agar berjalan dengan lancar. Kemudian pemimpin menjelaskan secara singkat tujuan kemandirian belajar yang ingin dicapai dalam kegiatan konseling kelompok. Lalu pemimpin menjelaskan secara singkat asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas kegiatan, asas keterbukaan, asas kekinian, dan



asas kenormatifan yang perlu dipedomani dalam pelaksanaan konseling kelompok.

Dan anggota kelompok harus memahami definisi dari layanan konseling kelompok yang terdiri dari 5 (lima) orang ini untuk dapat menyelesaikan masalahnya bersama-sama. Pada proses pertama ini anggota masih ragu-ragu dan malu-malu, mereka ditanya apakah ada pertanyaan atau tidak. Pemimpin kelompok memberikan dorongan kepada anggota agar setiap pertemuan menjadi lebih aktif dari sebelumnya. Pemimpin kelompok mencairkan suasana dan memantapkan kesiapan anggota kelompok dan anggota kelompok mempersiapkan diri untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok. Pemimpin kelompok melaksanakan *ice breaking*.

Pemimpin kelompok menanyakan anggota kelompok tentang apa yang dirasakan. Kemudian anggota kelompok diajak untuk mengungkapkan pikiran terkait proses konseling kelompok yang diberikan, dan pemimpin kelompok mendiskusikan dengan anggota kelompok tentang apa yang dirasakan oleh anggota kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok memberikan pengarahan mengenai teknik *Behavioral Rehearsal* serta memberikan masing-masing anggota kelompok peran yang akan dimainkan. Pertemuan pertama penerapan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* ini sudah memberikan sedikit pemahaman tentang definisi konseling kelompok, asas-asas yang harus dipedomani pada saat kegiatan berlangsung. Kemudian pada tahap akhir, pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan konseling kelompok dan ditutup dengan doa bersama-sama.

Pertemuan kedua pada kegiatan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Untuk Membentuk Kemandirian Belajar Remaja. Selanjutnya pertemuan kedua pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan menyapa anggota kelompok, kemudian pemimpin kelompok memimpin do'a untuk memulai kegiatan. Lalu pemimpin kelompok menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok dan membina hubungan yang baik dengan anggota kelompok. Kemudian pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memulai kegiatan. pemimpin kelompok memberikan instrumen wawancara yang harus diisi guna mengetahui permasalahan yang sering dihadapi anggota kelompok.

Pada saat kegiatan anggota kelompok tidak merasa tegang dan takut, berbeda dengan pertemuan pertama karena mereka sudah mulai berinteraksi sesama mereka. Pada tahap akhir **pemimpin kelompok memberikan apresiasi dan pujian** kepada anggota kelompok karena sudah mengikuti pertemuan kedua ini dengan semangat dan pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan konseling kelompok dan ditutupi dengan doa bersama.

Pertemuan ketiga pada kegiatan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Untuk Membentuk Kemandirian Belajar Remaja. Pada pertemuan ketiga, tahap ini pemimpin kelompok memberi salam dan membaca doa. Kemudian pemimpin kelompok membina hubungan baik dengan anggota kelompok, lalu pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memulai kegiatan. Pada tahap ini membahas topik yang telah disepakati bersama yaitu "percaya diri saat berbicara didepan umum".

Pada tahap ini anggota kelompok diminta untuk mengungkapkan atau

menceritakan masalahnya masing-masing dan permasalahannya sudah disepakati setiap anggota yaitu bagaimana cara berbicara yang baik didepan umum. Kemudian dalam menggunakan teknik *behavioral rehearsal* salah satu anggota kelompok menjadi model yaitu "NK" dan anggota lain memperhatikan yang menjadi model. Pada saat "NK" **mempraktikan** kedepan dia menceritakan perasaannya ketika berbicara didepan umum dia takut, tidak percaya diri, cemas, dan gemetaran. Dan kebanyakan juga di anggota kelompok mengalami perasaan yang sama seperti "NK".

Kemudian yang menjadi model dan anggota lainnya menanyakan bagaimana cara biar percaya diri kepada pemimpin kelompok. Setelah itu **pemimpin kelompok memberikan umpan balik** kepada anggota kelompok yaitu dengan cara "**jangan takut, yakini diri kamu kalau kamu itu bisa jangan takut salah menjawab lakukan saja semampumu, salah benarnya itu urusan nanti dibelakang yang penting percaya diri dulu dan harus positif thinking**". pada kalimat diatas merupakan **umpan balik** pemimpin kepada anggotanya. Tahap akhir seperti sebelumnya pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan tersebut dengan ditutupi doa bersama.

Pertemuan keempat pada kegiatan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Untuk Membentuk Kemandirian Belajar Remaja. Pada pertemuan keempat, pemimpin kelompok melakukan pembukaan dengan mengucapkan salam dan menyapa anggota kelompok dan pemimpin kelompok memimpin doa untuk memulai kegiatan doa bersama. Membina hubungan baik dengan anggota kelompok, lalu pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memulai kegiatan.

Pada tahap ini pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok dengan sukarela menceritakan pengalaman dan yang mau mengungkapkan perasaannya mengenai topik yang diberikan. Pada tahap kegiatan sebelumnya sudah diketahui bahwa mereka juga memiliki perasaan takut, tidak percaya diri, cemas. Untuk itu yang menjadi model pertemuan sebelumnya diminta untuk **mempraktekan dan memainkan peran** seolah-olah dia sedang berbicara didepan umum dan anggota lain memperhatikan pemimpin saat sedang memberikan umpan balik kepada model.

Lalu **pemimpin kelompok memberikan contoh dan menjadi model yang memainkan perannya** sebagai anggota yang berbicara didepan kelas. Kemudian **pemimpin memberikan motivasi** bagaimana cara berbicara yang baik dan percaya diri saat berdiri didepan umum yaitu dengan tidak merasakan takut, tidak cemas, serta percaya diri agar pada saat berbicara didepan umum menjadi baik. Dan pada saat selesai pemimpin kelompok menanyakan apakah anggota kelompok sudah mengetahui cara untuk menghindari permasalahan yang sering mereka alami. Kemudian dengan bersama-sama mereka mengerti dan akan menerapkannya dalam diri mereka agar dapat mandiri dalam belajar dan akan belajar lagi saat selesai pada proses konseling kelompok ini selesai. Selanjutnya tahap akhir pemimpin kelompok menutup kegiatan konseling kelompok dengan membaca doa bersama.

Pertemuan kelima pada kegiatan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Untuk Membentuk Kemandirian Belajar Remaja. Selanjutnya pada pertemuan kelima, pemimpin kelompok mengucapkan salam dan menyapa anggota kelompok dan

memimpin doa untuk memulai kegiatan. Pemimpin kelompok membina hubungan baik dengan anggota kelompok dan menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memulai kegiatan. Kemudian pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berdiskusi dan mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan. Lalu pemimpin kelompok menanyakan hal sebelumnya apakah sudah diterapkan pada diri mereka dan pemimpin mengharapkan agar topik-topik dapat dilakukan dan **berimprovisasi** dalam kehidupan atau mencoba hal-hal baru yang dapat meningkatkan kemandirian belajar. Selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan bahwa konseling kelompok akan berakhir. Setiap masing-masing anggota kelompok mengungkapkan kesan dan pesan selama kegiatan berlangsung. Dan dilanjutkan dengan penutupan dengan doa bersama dan melakukan perpisahan kepada anggota kelompok dan ketua pengurus panti asuhan bunda.

## KESIMPULAN

Pertama, gambaran kemandirian belajar pada remaja di Panti Asuhan Bunda yang di dapatkan, yaitu kurangnya bertanggung jawab atas setiap perbuatan, kurangnya progresif pada diri sendiri, mudah menyerah bila menghadapi masalah, kurangnya kreatif tidak memiliki kreatifitas yang tinggi, kurangnya pengendalian diri dalam mengendalikan emosi, dan kurangnya memiliki keyakinan terhadap diri sendiri.

Kedua, strategi Konseling Kelompok dalam meningkatkan kemandirian belajar dengan menggunakan Teknik Behavioral Rehearsal pada remaja di Panti Asuhan Bunda yang menggunakan 4 tahapan dalam konseling kelompok yang digunakan dalam 5 kali pertemuan. Pertemuan pertama, meningkatkan komitmen agar proses konseling dapat berjalan dengan baik. Pertemuan kedua, mengisi instrumen wawancara yang telah disiapkan. Pertemuan ketiga, membahas topik yang telah disepakati bersama yaitu "percaya diri saat berbicara didepan umum". Pertemuan keempat, salah satu anggota kelompok mempraktikkan perilaku yang menjadi permasalahannya, kemudian pemimpin kelompok bermain peran dengan memberikan contoh sebagai anggota yang berbicara didepan kelas dan memberikan umpan balik. Pertemuan kelima, mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan dan menharapkan agar topik-topik yang telah dibahas dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

## REFERENSI

- Sugiyono. 2001. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. (Bandung Alfabeta).
- Kumalasari, K., , Ahyani, N.L., . 2012. Jurnal Psikolog. Volume 1 No.1.
- Rahmawati, D.B., dkk, 2019. Resiliensi Psikologis dan Analitika: jurnal Magister Psikologi UMA, 11 (1).
- Kingdergarten. 2020. Journal of Islamic Eaty Childhood Education. Vol 3 No.1.
- Sentosa, U. A. W., & Marheni. A. 2013. Perbedaan Kemandirian Berdasarkan Tipe Pola Asuh Orang Tua pada siswa SMP Negeri di Denpasar. Jurnal Psikologi Udayana. Vol 1, No.1.
- Lubis L. N. 2019. *Konseling Kelompok*. (Kencana Jakarta Cet kedua).

Rasimin, H, M. 2019. Bimbingan dan Konseling Kelompok. Jakarta: PT Bumi Aksara. Cet  
Kedua

