

MENINGKATKAN PERILAKU PROSOSIAL SISWA DENGAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *GROUP EXERCISE*

Improving Students Prosocial Behavior through Group Guidance with Group Exercise Technique

¹Yuni Raafika, ²Yaya Sunarya, ³Nandang Budiman

¹Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Indonesia,

²Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Indonesia,

³Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Indonesia,

Correspondence: email. ¹raafika@upi.edu, ²yayasunarya@upi.edu, ³nandang.budiman@upi.edu

Abstrack: Sosial eksperimen pada sosial media menunjukkan perilaku prososial masyarakat tergolong rendah. Remaja perlu memiliki perilaku prososial dalam menjalankan tugas perkembangannya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik group exercise untuk meningkatkan perilaku prososial siswa. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain pretest-posttest nonequivalent group. Populasi penelitian yaitu siswa kelas X SMA Negeri 10 Kota Bekasi. Sampel penelitian menggunakan randomized sampling dengan ukuran 20 orang (10 orang kelompok eksperimen, dan 10 orang kelompok kontrol). Teknik analisis data menggunakan uji statistika nonparametrik Uji Mann Whitney U Test. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan perilaku prososial siswa. Hal ini terbukti dengan terdapatnya perbedaan nilai rata-rata post-test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang signifikan.

Kata kunci: Perilaku Prososial, Remaja, Bimbingan Kelompok, Teknik Group Exercise, Penelitian Kuantitatif

Abstract: Social experiments on social media indicate that prosocial behavior in society tends to be low. Adolescents need to develop prosocial behavior as part of their developmental tasks. This study aims to examine the effectiveness of group guidance using the group exercise technique in improving students' prosocial behavior. The research employed a quantitative approach with a quasi-experimental method using a nonequivalent control group pretest-posttest design. The study population consisted of 10th-grade students of SMA Negeri 10 Bekasi. The sample was selected using randomized sampling, comprising 20 students (10 in the experimental group and 10 in the control group). Data were analyzed using the nonparametric Mann-Whitney U Test. The results showed an increase in students' prosocial behavior, as evidenced by a significant difference in post-test mean scores between the experimental and control groups.

Keyword: Prosocial Behaviour, Adolescent, Group Guidance, Group Exercise Technique, Quantitative Research

PENDAHULUAN

Data awal perilaku prososial siswa kelas X di SMA Negeri 10 Kota Bekasi menunjukkan ada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK mengenai perilaku prososial yang ada di sekolah berada pada kategori sedang, yang artinya siswa sudah memiliki perilaku prososial dalam sebagian

aspek atau indikator perilaku prososial namun perlu dioptimalkan. Pernyataan ini berasal dari hasil pengamatan guru BK di sekolah yang menjelaskan bahwa ketika terdapat siswa yang sedang berduka saat kehilangan orang tua, para siswa langsung menggalang dana takziah untuk membantu keluarganya.

Peristiwa lain juga dijelaskan oleh guru BK, ketika sekolah akan melaksanakan kegiatan studi kampus, terdapat siswa yang tidak dapat mengikuti kegiatan tersebut karena dana yang tidak cukup, siswa yang lain meminta bantuan keringanan biaya ke pihak sekolah dan komite agar siswa yang tidak mampu mendapatkan keringanan dan tetap dapat mengikuti kegiatan bersama-sama. Namun guru BK juga menjelaskan bahwa, masih banyak siswa yang tidak jujur karena masih ditemui kasus kehilangan uang yang berasal dari teman sekelas, dan kasus mencontek masih sering ditemui.

Perilaku prososial yang meliputi kegiatan positif untuk membantu meringankan beban fisik maupun psikis dari seseorang atau sekelompok orang tanpa mengharapkan imbalan merupakan sikap yang diperlukan oleh setiap individu, perilaku ini akan menghadirkan perasaan bahagia bagi individu yang menolong dan ditolong (Wang, 2024; Zhu et al., 2025).

Untuk membangun hubungan yang baik dengan orang lain, remaja perlu memiliki perilaku prososial. Perilaku prososial ini diartikan sebagai perilaku sukarela yang dimaksudkan untuk menguntungkan orang lain, seperti berbagi, membantu, atau bahkan berusaha menghibur orang lain (Eisenberg, Eggum, Spinrad, 2013; Backman, 2024).

Fenomena menurunnya perilaku prososial pada remaja dapat dilihat pada rendahnya perilaku tolong menolong, berbagi, dan bekerjasama, antara remaja dengan remaja, orang lain, orang tua, maupun masyarakat (Kau dalam Solihat, dkk, 2021; Luo & Ma, 2023). Remaja yang menunjukkan perilaku prososial yang rendah cenderung menunjukkan kecenderungan tanggung jawab sosial rendah, kecenderungan menyakiti orang lain, dan perilaku agresi lainnya (Niva, 2016; Saleem et al., 2017; Zhao, 2025). Penting bagi anak dilibatkan dengan orang lain, harapannya dapat membangun relasi sosial serta mengenal konsep kapan harus berbuat baik pada sesama (Kusumaningrum, Hartati, Saraswati, 2014).

Teknik *group exercise* merupakan salah satu metode atau teknik dalam bimbingan dan konseling kelompok dapat diorientasikan pada aktivitas-aktivitas yang terstruktur, terencana dan terukur baik dalam hal durasi, materi dan resikonya. Melalui latihan seseorang diberikan kesempatan untuk belajar melalui pengalaman.

Dalam penelitian ini, teknik *group exercise* yang digunakan yaitu movement

exercise dengan permainan gobak sodor, *experiential exercise* dengan pesan di dalam amplop, art and craft dengan melakukan kegiatan merangkai tirai menggunakan kertas origami, teknik *calling for sharing resources*, teknik *written exercise* (melengkapi kalimat) dan *feedback exercise* (harapan).

Bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* dapat meningkatkan berbagai keterampilan dalam bentuk kerjasama, komunikasi, dan pemahaman diri, serta meningkatkan hubungan interpersonal (Krisnawati dan Pratiwi, 2018). Oleh karena itu, intervensi di sekolah sangat penting untuk mendukung perkembangan perilaku prososial remaja, baik melalui iklim sekolah yang positif maupun program bimbingan yang terstruktur (Petruța & Stănculescu, 2025; Fu et al., 2025).

METODE

Penelitian ini menggunakan paradigma positivisme atau kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian pendidikan dengan mengajukan pertanyaan spesifik dan terbatas, kumpulan data yang dapat diukur dari subjek, analisis angka dengan statistik, dan melakukan penelitian dengan objektif dan tidak memihak (Creswell, 2008).

Penelitian kuasi eksperimen adalah metode penelitian yang berguna ketika terdapat manipulasi tertentu pada satu kelompok penelitian dengan penentuan persyaratan tertentu bagi subjek dalam kelompok (Houser, 2020). Desain penelitian kuasi eksperimen melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Desain penelitian yang digunakan *pre-test post-test non-equivalent group design* yang melibatkan kelompok eksperimen yang diberikan intervensi dan kelompok kontrol. Pengolahan data menggunakan SPSS 25.

Populasi dari penelitian ini merupakan siswa kelas X SMA Negeri 10 Bekasi tahun ajaran 2023/2024 sebanyak 374 siswa. Teknik dalam pengambilan sampel menggunakan *randomized sampling* yaitu kelompok intervensi maupun kelompok kontrol diambil dari seluruh tingkatan yang memiliki syarat berada pada tingkatan kelas yang sama dan kategori perilaku prososial yang beragam. Teknik pengambilan sampel menggunakan prinsip "*guidance for all*" yaitu bimbingan untuk semua pihak.

Instrumen yang digunakan merupakan instrumen perilaku prososial yang dikembangkan dari indikator perilaku prososial oleh Eisenberg

& Mussen yaitu berbagi (*sharing*), menolong (*helping*), menghibur (*comforting*), dan kejujuran (*honesty*).

Tabel 1. Indikator Perilaku Prososial

No	Aspek	Indikator
1	Menolong (<i>Helping</i>)	1.1 Memberi bantuan tanpa pamrih
		1.2 Membantu saat tidak ada yang mengamati
		1.3 Melakukan aktivitas dengan orang lain untuk mencapai tujuan (<i>Cooperating</i>)
2	Berbagi (<i>Sharing</i>)	2.1 Peka terhadap kebutuhan orang lain
		2.2 Berbagi sumber daya yang dimiliki kepada orang lain
3	Menghibur (<i>Comforting</i>)	3.1 Menunjukkan kepedulian terhadap orang lain
		3.2 Memberikan dukungan positif kepada orang lain
4	Kejujuran (<i>Honesty</i>)	4.1 Bertindak jujur dalam berbagai situasi dan kondisi
		4.2 Konsisten dalam bertutur kata dengan benar dalam berbagai situasi dan kondisi

Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, dan uji homogenitas, kemudian data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji statistik nonparametrik Mann-Whitney U Test. Uji ini dipilih karena data yang diperoleh tidak seluruhnya memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas. Analisis dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 26 untuk mengetahui perbedaan skor pre-test dan post-test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil perilaku prososial secara umum mendeskripsikan gambaran umum perilaku prososial siswa yang diperoleh melalui perhitungan skor perilaku prososial. Adapun hasil gambaran umum perilaku prososial siswa disajikan pada tabel berikut :

Tabel 2. Profil Perilaku Prososial SMA Negeri 10 Kota Bekasi Tahun Ajaran 2023/2024

Standar deviasi	12.751
-----------------	--------

Modus (Nilai Tengah)	97.9866066
Mean (Nilai rata-rata)	109.548
Max (Nilai Tertinggi)	144.554
Min (Nilai Terendah)	77.363

Rata-rata nilai skor perilaku prososial siswa adalah 109,54, dengan banyaknya siswa yang berada pada batas rata-rata dan melampaui nilai rata-rata perilaku prososial adalah 183 siswa. Nilai tengah atau modus pada perilaku prososial siswa adalah 97.98, dengan siswa yang berada pada nilai tengah dan melebihi nilai tengah sebanyak 306 siswa. Standar deviasi yang diperoleh adalah 12.75. Skor tertinggi siswa dalam perilaku prososial adalah 144,554, dan skor terendah adalah 77,36.

Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas Pre-Test Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Uji Normalitas Pre Test				
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statisti c	df	Sig.
Perilaku Prososial	Pre-test Kelompok Kontrol	.184	10	.200*
	Pre-test Kelompok Eksperimen	.225	10	.195

Pada tabel diperoleh nilai signifikansi skor pre-test dengan menggunakan uji kolmogorov-smirnov taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ kelas eksperimen sebesar 0,195 sedangkan kelas kontrol sebesar 0,200. Sehingga, data pre-test kelompok eksperimen data pre-test kelompok kontrol berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Normalitas Post-Test Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Uji Normalitas Post Test				
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statis tic	d f	Sig .
Perilaku Prososial	Post-test Kelompok Kontrol	.217	10	.200*
	Post-test Kelompok Eksperimen	.188	10	.116

Pada tabel diperoleh nilai signifikansi skor post-test dengan menggunakan uji

kolmogorov-smirnov taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ kelas eksperimen sebesar 0,116 sedangkan kelas kontrol sebesar 0,200. hasil uji normalitas data post-test kelompok kontrol dan kelompok eksperimen berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Tabel 5. Uji Homogenitas Pre-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Pre-Test					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Perilaku Prososial	Based on Mean	5.123	1	18	.036
	Based on Median	3.830	1	18	.066
	Based on Median and with adjusted df	3.830	1	15.845	.068
	Based on trimmed mean	5.134	1	18	.036

Tabel 6. Uji Homogenitas Post-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Post-Test					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Perilaku Prososial	Based on Mean	1.192	1	18	.289
	Based on Median	.568	1	18	.461
	Based on Median and with adjusted df	.568	1	17.317	.461
	Based on trimmed mean	1.054	1	18	.318

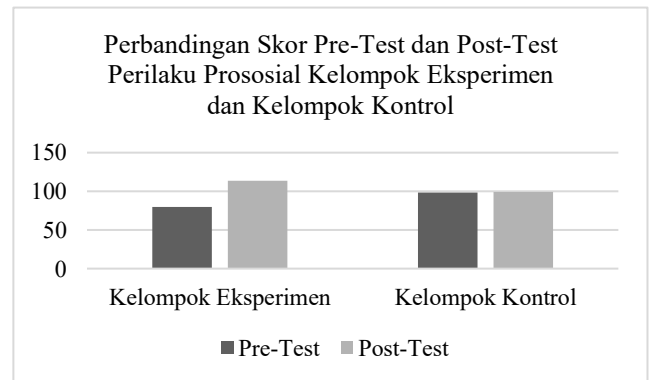
Hasil uji homogenitas varians skor pre-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ sebesar 0,036. Dari uji homogenitas tersebut didapat bahwa hasil yang diperoleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih kecil dari α , dapat disimpulkan tidak homogen.

Pada varians skor post-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ sebesar 0,318. Dari uji homogenitas tersebut didapat bahwa hasil yang diperoleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih besar dari α , dapat disimpulkan data post-test homogen.

Uji Beda Rata-rata

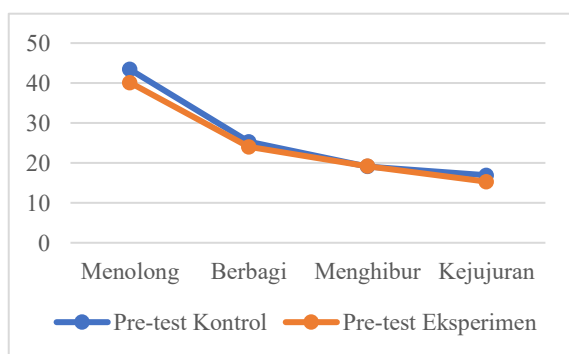
Perhitungan perbedaan skor pre test dan post test kelas eksperimen dan kelas kontrol perilaku prososial remaja kelas X SMA Negeri 10 Kota Bekasi. Untuk melihat efikasi atau efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik group exercise dilakukan melalui uji komparasi antara skor pretest dan post test baik dari kelas eksperimen maupun kelas kontrol. Langkah pertama yang dilakukan adalah dengan membandingkan skor pre-test dan post-test. Data perbandingan dapat dilihat pada grafik berikut.

Gambar 1. Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-test Perilaku Prososial Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol



Grafik di atas menunjukkan perbedaan skor pre-test dan post-test perilaku prososial siswa pada kelompok eksperimen dan kelas kontrol. Skor pre-test pada kelompok eksperimen sebesar 104,7 dan kelompok kontrol sebesar 98,6. Sedangkan untuk skor post test kelompok eksperimen sebesar 113,6 dan kelompok kontrol sebesar 99,1. Jika melihat dari perbedaan skor antara kelompok pre-test dan post-test, maka kelompok eksperimen memiliki perubahan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dimana perbedaan skor pre-test dan post-test kelompok eksperimen adalah sebesar 8,9, sedangkan perbedaan perbedaan skor pre-test dan post-test kelompok kontrol hanya 0,5.

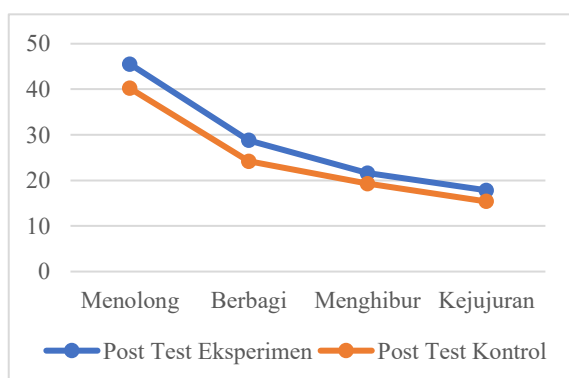
Berdasarkan hasil di atas dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan skor pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana kelompok eksperimen memiliki perbedaan skor antara pre-test dan post-test yang lebih besar ketimbang kelompok kontrol. Artinya terdapat intervensi kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik group exercise pada kelompok eksperimen yang mempengaruhi perubahan skor pre-test dan post-test nya sebesar 8,9.



Gambar 2. Grafik Pre-test Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Grafik di atas menggambarkan perilaku prososial siswa tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Pencapaian aspek : 1) menolong, kelompok eksperimen 43,4 dan kelompok kontrol 40,1 dengan selisih 2,3; 2) berbagi, kelompok eksperimen 25,3 dan kelompok kontrol 24 dengan selisih 1,3; 3) menghibur, kelompok eksperimen 19,1 dan kelompok kontrol 19,2 dengan selisih 0,1; 4) kejujuran, kelompok eksperimen 16,9 dan kelompok kontrol 15,3 dengan selisih 1,6. Pencapaian skor rata-rata perilaku prososial kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak memiliki rata-rata perbedaan yang jauh, artinya kondisi kedua kelompok tersebut memiliki tingkat perilaku prososial yang mirip jika dilihat dari aspek perilaku prososial.

Berikut gambaran rata-rata skor post-test perilaku prososial berdasarkan aspek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol jika divisualisasikan pada grafik.



Gambar 3. Grafik Post Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Grafik di atas menggambarkan perilaku prososial siswa memiliki perbedaan yang signifikan. Pencapaian aspek : 1) menolong, kelompok eksperimen 45,5 dan kelompok kontrol 40,2

dengan selisih 5,3; 2) berbagi, kelompok eksperimen 28,8 dan kelompok kontrol 24,2 dengan selisih 4,6; 3) menghibur, kelompok eksperimen 21,6 dan kelompok kontrol 19,3 dengan selisih 2,3; 4) kejujuran, kelompok eksperimen 17,8 dan kelompok kontrol 15,4 dengan selisih 2,4.

Uji Mann-Whitney

Pengujian hipotesis dengan menggunakan uji Mann-Whitney dilakukan karena tidak terpenuhinya data yang normal dan homogen pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol, artinya uji Mann-Whitney atau U-Test dilakukan untuk menguji adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan skor post-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 7 Hasil uji mann-whitney pre-test kelompok kontrol dan kelompok eksperimen

Pre-Test	
	Perilaku Prososial
Mann-Whitney U	31.000
Wilcoxon W	86.000
Z	-1.436
Asymp. Sig. (2-tailed)	.151
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.165 ^b
a. Grouping Variable: Kelompok	
b. Not corrected for ties.	

Skor pre-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan rata-rata ranking (*mean ranks*) kelompok eksperimen sebesar 11,35 dan kelompok kontrol 9,65. Hasil tersebut menggambarkan bahwa tidak ada perbedaan antara hasil pre-test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan taraf signifikansi asymp. sig (2-tailed) yaitu sebesar $0,151 > \alpha = 0,05$, artinya perilaku prososial kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak memiliki perbedaan yang signifikan.

Tabel 8. Hasil uji mann-whitney post-test kelompok kontrol dan kelompok eksperimen

Post-Test	
	Perilaku Prososial
Mann-Whitney U	12.000
Wilcoxon W	67.000
Z	-2.876
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.003 ^b
a. Grouping Variable: Kelas	
b. Not corrected for ties.	

Skor post-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan rata-rata ranking (*mean ranks*) kelompok eksperimen sebesar 14,30 dan kelompok kontrol 6,70. Hasil tersebut menggambarkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil post-test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan taraf signifikansi Asymp. Sig (2-tailed) yaitu sebesar $0,004 < \alpha = 0,05$, artinya terdapat perbedaan perilaku prososial remaja sesudah diterapkan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*.

Tabel 9. Hasil uji mann-whitney skor post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan aspek perilaku prososial

	Aspek	Asymp.Sig (2-tailed)	α	Ket
1	Menolong	0,255	0,05	Tidak signifikan
2	Berbagi	0,002	0,05	Signifikan
3	Menghibur	0,039	0,05	Signifikan
4	Kejujuran	0,017	0,05	Signifikan
Keterangan : Nilai Sig (2-tailed) < α (0,05) = Signifikan Nilai Sig (2-tailed) > α (0,05) = Tidak Signifikan				

Hasil dari tabel di atas dapat dijelaskan sebagai berikut: 1) aspek menolong sebesar 0,255; 2) aspek berbagi sebesar 0,002; 3) aspek menghibur sebesar 0,039; 4) aspek kejujuran sebesar 0,017. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada aspek berbagi, menghibur, dan kejujuran diperoleh signifikansi yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ artinya terdapat perbedaan skor perilaku prososial pada setiap aspek antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*.

Namun pada aspek menolong diperoleh signifikansi yang lebih besar dari $\alpha = 0,05$, artinya kurang terdapat perubahan yang signifikan pada skor post test. Hal ini dapat menjadi perhatian untuk selanjutnya meningkatkan perilaku prososial pada aspek menolong.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* mampu meningkatkan perilaku prososial siswa, khususnya pada aspek berbagi, menghibur, dan kejujuran. Hal ini menandakan bahwa aktivitas terstruktur dalam kelompok dapat menjadi media efektif bagi remaja untuk

belajar empati, kerja sama, serta keterbukaan dalam berinteraksi.

Temuan ini sejalan dengan Eisenberg et al. (2015) yang menjelaskan bahwa perilaku prososial berkembang lebih optimal ketika remaja diberi kesempatan untuk terlibat dalam aktivitas sosial yang menekankan kerja sama dan kepedulian. Demikian pula, Carlo & Randall (2002) menekankan bahwa pengalaman langsung dalam aktivitas kelompok dapat memperkuat motivasi intrinsik remaja untuk membantu orang lain.

Hasil penelitian juga ditemukan bahwa satu aspek perilaku prososial, yaitu *menolong* (*helping*), tidak mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku menolong memiliki kompleksitas tersendiri dibandingkan aspek prososial lainnya seperti berbagi, menghibur, dan kejujuran. Pengaruh teman sebaya memegang peranan penting dalam pembentukan dan internalisasi sikap prososial pada remaja. Dukungan dan teladan dari teman sebaya dapat membantu siswa untuk membangun kecenderungan menolong secara lebih konsisten (Choukas-Bradley et al., 2015).

Perilaku prososial sendiri merupakan bagian integral dari kehidupan sosial sehari-hari, yang mencakup tindakan sukarela untuk memberikan bantuan kepada orang lain yang membutuhkan tanpa mengharapkan imbalan (Abdullahi & Kumar, 2016). Namun, perilaku menolong sering kali membutuhkan pematangan aspek moral, empati, dan keterampilan regulasi emosi, sehingga tidak mudah terinternalisasi hanya melalui intervensi jangka pendek (Eisenberg, Spinrad, & Knafo-Noam, 2015).

Bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* merupakan salah satu bentuk intervensi pendidikan yang terstruktur untuk memfasilitasi interaksi sosial siswa. Melalui aktivitas permainan atau latihan kelompok, siswa diberikan kesempatan untuk berinteraksi lebih aktif dengan teman sebaya, berbagi pengalaman, serta melatih kerja sama dan komunikasi (Krisnawati & Pratiwi, 2018). Aktivitas semacam ini terbukti mampu meningkatkan aspek berbagi dan kejujuran karena mendorong siswa untuk terbuka, saling mendukung, dan menghargai sesama.

Temuan ini konsisten dengan studi Luo & Ma (2023) yang menyatakan bahwa iklim sekolah yang positif dan adanya dukungan sosial dari lingkungan belajar dapat meningkatkan resiliensi serta perilaku prososial siswa. Selain

itu, Petruța & Stănculescu (2025) juga menemukan bahwa program intervensi di sekolah dapat berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis sekaligus perilaku prososial remaja. Dengan demikian, bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* dapat dipandang sebagai sarana strategis untuk membangun lingkungan sosial yang mendukung terbentuknya perilaku prososial siswa.

Meski demikian, ketidakberhasilan pada aspek menolong mengindikasikan perlunya intervensi tambahan atau jangka panjang. Seperti ditunjukkan oleh Wan, Zhao, & Song (2021), aktivitas fisik maupun permainan kelompok memang meningkatkan dimensi prososial tertentu, tetapi perilaku menolong yang berorientasi pada pengorbanan pribadi membutuhkan reinforcement yang lebih kuat melalui pengalaman nyata di luar sesi bimbingan.

Berdasarkan hasil penelitian, perilaku prososial remaja kelas x SMA Negeri 10 Kota Bekasi Tahun Ajaran 2023/2024 menunjukkan pada kategori tinggi, dengan kriteria siswa mampu memberi bantuan tanpa pamrih, membantu orang lain saat tidak ada yang mengamati, dan dapat melakukan aktivitas dengan orang lain untuk mencapai tujuan.

Kemudian, siswa peka terhadap kebutuhan orang lain dan dapat berbagi sumber daya yang dimiliki kepada orang lain, dapat menunjukkan kepedulian terhadap orang lain dan memberikan dukungan positif kepada orang lain, mampu bertindak jujur dalam berbagai situasi dan kondisi, dan konsisten dalam bertutur kata dengan benar dalam berbagai situasi dan kondisi. Meskipun hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja berada pada kategori perilaku prososial yang tinggi, namun terdapat 25% atau 94 siswa remaja yang berada pada kategori sedang. Artinya siswa remaja ini belum memiliki perilaku prososial yang ideal.

Menurut Hurlock dalam Ismatuddiyanah.,dkk (2023) terdapat tugas perkembangan remaja yang berkaitan dengan hubungan sosial yaitu mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis dan mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa. Kemudian Putro (2017) juga menjelaskan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja adalah kematangan sosial.

Remaja yang memiliki perilaku prososial yang ideal akan lebih mampu menjalankan tugas perkembangannya dengan baik. Remaja yang mampu melaksanakan tugas perkembangannya, akan menimbulkan perasaan bahagia dan selanjutnya akan mampu melaksanakan tugas-tugas perkembangan berikutnya. Dan apabila gagal dalam melaksanakan tugas perkembangannya, remaja akan merasa tidak bahagia dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan berikutnya.

Dalam menjalankan tugas perkembangan, seseorang membutuhkan bantuan orang lain dalam prosesnya, maka hubungan sosial, interaksi yang baik, dan perilaku prososial perlu dimiliki oleh individu khususnya remaja. Selanjutnya pembahasan perilaku prososial berdasarkan aspek yang terdiri dari empat aspek yaitu, aspek menolong (*helping*), berbagi (*sharing*), menghibur (*comforting*), dan kejujuran (*honesty*).

Adapun pencapaian masing-masing aspek adalah sebagai berikut: 1) aspek menolong, terdiri dari indikator memberi bantuan tanpa pamrih, membantu saat tidak ada yang mengamati, dan melakukan aktivitas dengan orang lain untuk mencapai tujuan (*cooperating*). Hasil menunjukkan 62% atau 231 siswa remaja berada pada kategori tinggi dalam aspek menolong, dan 38% atau 143 siswa remaja berada pada kategori sedang;

2) aspek berbagi (*sharing*), dengan indikator peka terhadap kebutuhan orang lain, dan berbagi sumber daya yang dimiliki kepada orang lain. Hasil menunjukkan 64,17% atau 240 siswa remaja berada pada kategori tinggi dalam aspek berbagi, 35,29 % atau 132 siswa remaja berada pada kategori sedang dalam aspek berbagi, dan 0,54% atau 2 siswa remaja berada pada kategori rendah dalam aspek berbagi;

3) aspek menghibur (*comforting*) dengan indikator menunjukkan kepedulian terhadap orang lain, dan memberikan dukungan positif kepada orang lain. Hasil menunjukkan 70,32% atau 263 siswa remaja berada pada kategori tinggi dalam aspek menghibur. 29,41% atau 110 siswa remaja berada pada kategori sedang, dan 0,27% atau 1 siswa berada pada kategori rendah dalam aspek menghibur;

4) aspek kejujuran (*honesty*) dengan indikator bertindak jujur dalam berbagai situasi dan kondisi, dan konsisten dalam bertutur kata dengan benar dalam berbagai situasi dan kondisi. Hasil menunjukkan 69,53% atau 260 siswa

remaja berada pada kategori tinggi dalam aspek kejujuran, 30,21% atau 113 siswa berada pada kategori sedang, dan 0,27% atau 1 siswa berada pada kategori rendah dalam aspek kejujuran.

Berdasarkan profil perilaku prososial remaja kelas X, maka perilaku prososial masih perlu ditingkatkan. Melalui berbagai teknik dan metode seperti cinema therapy, modeling, role playing, dan sosiodrama. Teknik group exercise merupakan teknik yang mampu meningkatkan perilaku prososial karena latihan kelompok dapat memberi kesempatan bagi anggota kelompok untuk mendapatkan pembelajaran eksperiensial, menghibur anggota kelompok yang lain, dan anggota kelompok dapat berpartisipasi secara aktif.

Berdasarkan data tersebut, aspek menolong dan aspek berbagi merupakan aspek dengan kategori sedang siswa terbanyak. Tinggi rendahnya perilaku prososial dapat dilihat dari besar kecilnya kesediaan orang untuk berbagi dari apa yang dimiliki (Bashori, 2017).

Oleh karena itu, dalam rangka mengembangkan perilaku prososial remaja, maka perlu dirumuskan sebuah layanan bimbingan dan konseling yang menitikberatkan pada kebutuhan yang muncul berdasarkan aspek dan indikator dari perilaku prososial. Upaya tersebut diimplementasikan ke dalam bentuk layanan bimbingan kelompok dengan teknik group exercise untuk meningkatkan perilaku prososial remaja. Bimbingan kelompok dalam penelitian ini adalah kegiatan layanan bimbingan yang dirancang secara sistematis berdasarkan profil perilaku prososial yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku prososial dari aspek menolong, berbagi, menghibur, dan kejujuran.

SIMPULAN DAN SARAN

Profil perilaku prososial remaja kelas X SMA Negeri 10 Kota Bekasi Tahun Ajaran 2023/2024 secara umum berada pada kategori tinggi. Artinya siswa mampu memberi bantuan tanpa pamrih, membantu saat tidak ada yang mengamati, dan dapat melakukan aktivitas dengan orang lain untuk mencapai tujuan (*cooperating*).

Siswa peka terhadap kebutuhan orang lain dan dapat berbagi sumber daya yang dimiliki kepada orang lain, menunjukkan kepedulian terhadap orang lain dan memberikan dukungan positif kepada orang lain, dan mampu bertindak jujur dalam berbagai situasi dan kondisi, dan

konsisten dalam bertutur kata dengan benar dalam berbagai situasi dan kondisi.

Meskipun demikian masih terdapat remaja dengan kategori perilaku prososial yang sedang artinya siswa sudah memiliki sebagian perilaku prososial baik aspek maupun indikator, namun hal tersebut perlu di optimalkan agar seluruh aspek dan indikator dapat dimiliki oleh siswa.

Bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* secara umum terbukti dapat meningkatkan perilaku prososial remaja, hal tersebut dibuktikan dengan hasil rata-rata skor pre-test pada kelompok eksperimen sebesar 104,7 meningkat pada skor post-test sebesar 113,6.

Pada uji Mann-Whitney hampir seluruh aspek perilaku prososial signifikan, kecuali aspek menolong. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji perbedaan rata-rata menggunakan Mann-Whitney dimana nilai signifikansi aspek menolong yaitu 0,255 yang berarti hasil dinyatakan tidak signifikan.

Hal tersebut dapat dikarenakan untuk meningkatkan perilaku prososial dalam aspek menolong diperlukan pengkondisian atau proses pembelajaran yang panjang dalam membentuk perilaku memberi bantuan tanpa pamrih, membantu saat tidak ada yang mengamati, dan melakukan aktivitas dengan orang lain untuk mencapai tujuan (*cooperating*).

Berdasarkan keterbatasan penelitian, subjek dapat diperluas pada tingkatan pendidikan yang lain yaitu siswa SD, SMP, atau Mahasiswa untuk melihat perbedaan perilaku prososial setiap tingkatan pendidikan. Kemudian dapat menambahkan hasil wawancara dengan guru BK dan siswa untuk menggali lebih dalam terkait perilaku prososial di sekolah. Desain penelitian yang lain juga dapat digunakan seperti time series untuk dapat melihat lebih detail terkait perubahan perilaku prososial pada beberapa interval waktu, dan bagaimana intervensi mempengaruhi jalannya perkembangan perilaku prososial dari waktu ke waktu.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdullahi, A., & Kumar, D. (2016). Prosocial behaviour as a determinant of social development in adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 90–96.

- Backman, H. (2024). Positive parenting and adolescent prosocial behaviour. *Journal of Youth Studies*.
- Bashori, K. (2017). Hubungan empati dengan perilaku prososial siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 3(1), 35–43.
- Carlo, G., & Randall, B. A. (2002). The development of a measure of prosocial behaviors for late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(1), 31–44.
- Choukas-Bradley, S., Giletta, M., Cohen, G. L., & Prinstein, M. J. (2015). Peer influence, peer status, and prosocial behavior: An experimental investigation of peer socialization of adolescents' intentions to volunteer. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(12), 2197–2210.
- Creswell, John W. (2008). *Educational Research, Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. New Jersey USA: Pearson Education Inc.
- Eisenberg, N., Eggum, N. D., & Spinrad, T. L. (2013). Prosocial development in childhood and adolescence. In P. D. Zelazo (Ed.), *The Oxford Handbook of Developmental Psychology* (Vol. 2, pp. 300–325). Oxford University Press.
- Eisenberg, N., Eggum, N. D., & Spinrad, T. L. (2015). Prosocial development. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of Child Psychology and Developmental Science* (7th ed.). Wiley.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Knafo-Noam, A. (2015). Prosocial development. In M. E. Lamb (Ed.), *Handbook of Child Psychology and Developmental Science* (pp. 610–656). Wiley.
- Fu, Q., et al. (2025). A systematic review and meta-analysis: physical activity, mental health, and social competence. *PMC*.
- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (edisi 5). Jakarta: Erlangga.
- Houser, R.A. (2020). *Counseling and Educational Research Evaluation and Application 4th Edition*. London: Sage Publication.
- Ismatuddiyanah, S., Nurihsan, J., & Nurlaila, L. (2023). Perilaku prososial siswa ditinjau dari tugas perkembangan remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 8(2), 112–120.
- Kusumaningrum, R., Hartati, S., & Saraswati, A. (2014). Hubungan empati dengan perilaku prososial pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 45–56.
- Krisnawati, E. R. N. A., & Pratiwi, T. I. (2018). penerapan bimbingan kelompok teknik group exercise untuk meningkatkan hubungan interpersonal siswa kelas x program keahlian akomodasi perhotelan di SMKN 1 Surabaya. *Jurnal Mahasiswa Unesa*. Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnalbkunesa/article/view/14226/1293>.
- Luo, Y., & Ma, T. (2023). School climate and adolescents' prosocial behavior: the mediating role of perceived social support and resilience. *Frontiers in Psychology*.
- Niva, H. (2016). Penerapan pendekatan cinematherapy untuk meningkatkan perilaku prososial pada siswa Bosowa International School Makassar. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 2(1), 41–48.
- Petruța, R. T., & Stănculescu, E. (2025). The benefits of a school intervention for prosocial behaviour and psychological well-being in early adolescents. *Current Psychology*. SpringerLink.
- Putro, K. Z. (2017). Kematangan sosial pada remaja dan implikasinya dalam pendidikan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(2), 74–81.
- Saleem, M., Barlett, C. P., Anderson, C. A., & Hawkins, I. (2017). Helping and hurting others: Person and situation effects on aggressive and prosocial behavior as

assessed by the Tangram task.
Aggressive behavior, 43(2), 133-146.

- Solihat, A., Rohaeti, E. E., & Alawiyah, T. (2021). Gambaran Perilaku Prososial Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Cimahi. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 4(3), 241-249.
- Wan, Y., Zhao, Y., & Song, H. (2021). Effects of physical exercise on prosocial behavior of junior high school students. *Children*, 8(12), 1199.
- Wang, Y. (2024). The association between social support and prosocial behavior. *Psychology and Clinical Health Journal*. Wiley Online Library
- Zhao, M. (2025). Self-esteem mediates the association of leisure activities and prosocial behaviors among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*. Taylor & Francis Online
- Zhu, W., Du, Z., Zhai, F., & Lv, K. (2025). Mediating effects of physical self-esteem and subjective well-being on physical activity and prosocial behavior among college students. *Scientific Reports*. Nature.