

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 2 Pegandon

Rista Apriyanti

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

Siti Fitriana

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

MA Primaningrum Dian

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

*Korespondensi penulis: *ristaapriyanti39@gmail.com*

Abstract. *This research was motivated by students experiencing problems with obstacles in adjusting themselves, such as not being able to adjust well. This happens when there are some students who are still alone, do not adapt to the environment, lack self-confidence, feel inferior to other students, are embarrassed when meeting or talking to the opposite sex. The purpose of this study is to ascertain if group guidance services that employ sociodrama techniques have an impact on students' ability to transition between the experimental and control groups. Research of this kind is quantitative. The study approach used is a true experiment design with a pretest and posttest control group design model. Using a random selection procedure, the study's try-out class, class VII B, consisting of 30 students, was selected as the sample. The class was then divided into two groups, with 15 students in the experimental group and another 15 students in the control group. 150 pupils from SMP Negeri 2 Pegandon's class VII made up the study's population. Data for this study were gathered through interviews and psychological tests. The ttable resulted in 2.048 with a significance level of 5% (0.05) and $db=(n1+n2)-2=(15+15)-2=28$, but the tcount result was 3.7 based on the t test computation. Since $tcount(3.7) > ttable(2.048)$, the alternative hypothesis (H_a) is that the Sociodrama Engineering Group Guidance Service affects the self-adjustment of Class VII pupils at SMP N 2 Pegandon.*

Keywords: *Group guidance, Sociodrama, Personal Adjustment*

Abstrak. Penelitian ini dilatar belakangi siswa mengalami masalah hambatan dalam penyesuaian dirinya seperti belum bisa menyesuaikan diri dengan baik. Hal tersebut terjadi ketika ada beberapa siswa yang masih menyendiri, kurang beradaptasi dilingkungan, kurang percaya diri, suka minder dengan siswa lain, malu ketika bertemu atau berbicara dengan lawan jenis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan apakah layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik sociodrama berdampak pada kemampuan siswa dalam transisi antara kelompok eksperimen dan kontrol. Penelitian semacam ini bersifat kuantitatif. True Experiment Design, dengan model desain kelompok kontrol pretest dan posttest, merupakan metodologi penelitian yang digunakan. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 2 Pegandon yang berjumlah 150 orang. Kelas VII B yang seluruhnya berjumlah 30 siswa dipilih sebagai kelas uji coba dengan menggunakan teknik random sampling. Setelah itu, tiga puluh siswa dibagi menjadi dua kelompok: lima belas anggota kelompok eksperimen dan lima belas anggota kelompok kontrol. Data untuk penelitian ini dikumpulkan melalui wawancara dan tes psikologi. Hasil t hitung adalah 3,7 dan t tabelnya adalah $db=(n1+n2)-2=(15+15)-2=28$, sesuai dengan perhitungan uji t. Tingkat signifikansi 5% (0,05) adalah 2,048. Karena thitung (3,7) > ttabel (2,048), maka hipotesis alternatif (H_a) yaitu Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama berpengaruh terhadap penyesuaian diri siswa kelas VII SMP N 2 Pegandon.

Kata kunci: *Bimbingan kelompok, Sociodrama, Penyesuaian Diri*

LATAR BELAKANG

Remaja mempunyai peran penting dalam masyarakat. Generasi muda, termasuk remaja, merupakan modal pembangunan karena mereka dapat berkontribusi pada penciptaan tenaga manusia bila digunakan secara efektif, dengan kondisi yang tepat, termasuk kesempatan untuk mendapatkan pekerjaan dan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan yang diperlukan. Namun hal sebaliknya akan terjadi jika kesehatan remaja tidak optimal (Agustini, N. N. M., & Arsani, N. L. K. A. 2013). Menurut perkiraan Badan Pusat Statistik (2009), 22% remaja Indonesia berusia antara 10 dan 19 tahun, dengan 50,9% di antaranya laki-laki dan 49,1% perempuan. Menurut data Kementerian Kesehatan (Depkes) Republik Indonesia pada tahun 2006, terdapat sekitar 43 juta remaja di sana, atau 20% dari total penduduk negara.

Perilaku fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan seksual—semuanya terkait dengan dimulainya masa pubertas—semuanya berkembang secara dinamis dan cepat pada rentang usia remaja (Ingrit, B.L., dkk, 2022). Ini adalah usia di mana masa kanak-kanak berakhir dan masa dewasa dimulai. Remaja dikenal dengan pertumbuhan dan perkembangannya yang cepat, sehingga menarik minat mereka. Mereka juga menyukai tantangan dan petualangan, serta sering mengambil risiko tanpa terlalu memikirkannya (Solihah, I., & Arnis, A. 2020).

Remaja menghadapi berbagai permasalahan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor dalam kehidupannya, antara lain aspek biologis, kognitif, moral, psikologis, serta faktor lingkungan. Ciri-ciri remaja itu sendiri, seperti ketidakstabilan emosi, kecanggungan sosial, permusuhan terhadap orang tua, konflik internal, dan kecenderungan untuk bergabung dalam kelompok dan terlibat dalam kegiatan kelompok, inilah yang turut menyebabkan perilaku remaja sehingga menimbulkan permasalahan remaja (Ratih, R. H., & Arani, M. 2018).

Setiap orang berinteraksi dengan orang lain dalam kehidupan sosialnya dengan cara yang unik, begitu pula siswa dalam kehidupan sehari-hari. Melihat lingkungan sekolah saja menunjukkan bahwa siswa, seperti semua orang di sana, harus mampu menyesuaikan diri dengan teman baru mulai dari sekolah dasar. Siswa SD, SMP, bahkan SMA pun tak mampu menghindari penyesuaian diri (Safitri, D. N. 2015)

Apabila seseorang mampu berkembang sebagai manusia dan menjadi pribadi ideal dengan secara sadar mengidentifikasi dirinya kemudian mengenal orang lain dan lingkungan sekitarnya, maka adaptasi diri dapat terlaksana dengan baik. Tentu saja, ada emosi buruk yang muncul seiring dengan proses transisi ini, seperti rendahnya harga diri dan kecemasan karena ditolak dalam situasi sosial. Remaja yang tidak mampu menyesuaikan diri seringkali menanggung kesulitan dan tidak mampu menemukan kepuasan dalam hidupnya (Hastariyani, I. 2020).

Karena diharapkan setiap siswa akan memperoleh sesuatu secara individual dari pengalaman pendidikan ini, tujuan bimbingan kelompok adalah untuk membantu setiap siswa mencapai potensi maksimalnya. Pilihan bimbingan kelompok meliputi instruktur wali kelas, kunjungan lapangan, pembicaraan kelompok, kegiatan kelompok, pendekatan remedial, permainan, psikodrama, dan sosiodrama (Tasmin, T, dkk 2016)

Observasi yang dilakukan di SMP N 2 Pegandon menunjukkan masih banyak siswa yang belum beradaptasi secara efektif. Hal ini terjadi ketika siswa tertentu masih terisolasi secara sosial, belum dapat menyesuaikan diri dengan baik dengan lingkungan sekitar, kurang percaya diri, merasa kurang cerdas dibandingkan teman sebayanya, atau merasa canggung dengan lawan jenis.

Hal ini didukung dengan temuan wawancara yang dilakukan terhadap guru BK SMP N 2 Pegandon. Guru menyatakan bahwa banyak siswa yang masih berteman dengan kelompok tersebut, sulit berkomunikasi dengan guru, kurang disiplin, mulai dari sering datang terlambat ke kelas, tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dan tidak masuk gedung tanpa izin. Selain itu, guru mencatat bahwa kurangnya rasa percaya diri siswa ditunjukkan oleh postur tubuh mereka yang membungkuk dan kegagalan dalam menyapa teman dan guru. Selain itu, layanan konseling kelompok teknis sociodrama belum ditawarkan di SMP Negeri 2 Pegandon.

Berdasarkan temuan wawancara instruktur mata pelajaran, siswa kurang terlibat dalam kelas, merasa canggung saat mendekat ke depan, dan mengenakan pakaian yang tidak rapi. Berdasarkan wawancara siswa, banyak anak yang tetap bertahan dengan lingkaran pertemanannya, lebih memilih menyendiri, malu jika ditanya oleh instruktur, dan merasa terlalu malu untuk angkat bicara.

Berdasarkan hasil angket kebutuhan siswa (AKPD) di SMP N 2 Pegandon, 35,30% siswa—persentase tertinggi—gagal beradaptasi di sekolah; 32,39% siswa kurang memiliki kepekaan diri dan sosial; 32,99% siswa merasa kesulitan belajar kelompok; 31,93% siswa merasa bosan dan enggan hadir; dan 31,95% siswa kurang memiliki etika sosial. Untuk menguatkan informasi dari AKPD, selanjutnya peneliti melakukan wawancara. Komentar orang yang diwawancarai mengungkapkan bahwa mereka masih mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri.

Karena masalah-masalah ini berpotensi menghambat pertumbuhan siswa pada masa remaja, maka masalah-masalah ini memerlukan perawatan menyeluruh. Terapi ini dapat digunakan bersamaan dengan layanan konseling dan bimbingan. Salah satu layanan yang diberikan oleh bimbingan dan konseling adalah bimbingan kelompok, yang dapat membantu siswa dalam mencapai potensi dirinya secara maksimal.

Konseling kelompok merupakan salah satu terapi yang membantu penyesuaian diri. Penelitian Upi Jayanti tahun 2017 dengan judul “Bimbingan kelompok dengan teknik sociodrama untuk meningkatkan penyesuaian sosial siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018” mendukung pernyataan tersebut, menunjukkan bahwa hal tersebut dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan siswa. Keterampilan penyesuaian sosial.

Sehingga peneliti akan melakukan penelitian Identifikasi Masalah “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII Di Smp Negeri 2 Pegandon”

KAJIAN TEORITIS

Proses penyesuaian yang dinamis bertujuan untuk mengubah perilaku individu guna membangun interaksi yang lebih sesuai antara orang tersebut dengan

lingkungannya. Kemampuan manusia untuk menjalin interaksi bersahabat dengan lingkungan mungkin terbatas akibat kendala-kendala tersebut. Sedangkan adaptasi diri menurut Kartono (2003) adalah cara seseorang menghadapi keadaan yang menantang dan menyelesaikannya hingga diperoleh hasil yang diinginkan. Hal ini dilakukan dengan menghilangkan semua hambatan dan menghindari penggunaan mekanisme yang tidak tepat, seperti mekanisme melarikan diri dan pertahanan diri. (Utami, F. T. 2015)

Karena diharapkan setiap siswa akan memperoleh sesuatu secara individual dari pengalaman pendidikan ini, tujuan bimbingan kelompok adalah untuk membantu setiap siswa mencapai potensi maksimalnya. Pilihan bimbingan kelompok meliputi instruktur wali kelas, kunjungan lapangan, pembicaraan kelompok, kegiatan kelompok, pendekatan remedial, permainan, psikodrama, dan sosiodrama (Tasmin, T, dkk 2016)

METODE PENELITIAN

Untuk mengukur pengaruh dan memvalidasi hipotesis, penelitian ini menggunakan bentuk penelitian kuantitatif dengan metodologi eksperimental. Perawatan kemudian akan diberikan untuk mengukur tingkat perubahan. Prosedur pengambilan sampel acak digunakan dalam desain kelompok kontrol pretest dan posttest metodologi penelitian ini. Pendekatan basic random sampling digunakan untuk memilih sampel penelitian ini, yang berfungsi sebagai kelas uji coba. Pengambilan sampel dilakukan secara acak dan tidak memperhitungkan strata populasi. Untuk penelitian ini, tiga puluh siswa VII B dijadikan sebagai sampel. Lima belas siswa dimasukkan ke dalam kelompok eksperimen dan lima belas siswa ke dalam kelompok kontrol setelah mereka dibagi menjadi dua kelompok. Sebelum memulai terapi, siswa melakukan tes awal untuk memastikan persyaratan penyesuaian awal mereka terpenuhi. Selama enam sesi, kelompok eksperimen mendapat perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan apa pun. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol kemudian diberikan posttest untuk memastikan hasil setelah treatment. Metode pengumpulan data ini memadukan penilaian psikologis (skala likert) dengan wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Interpretasi Data *Pretest* dan *Posttes* Penyesuaian Diri

Pretest					Posttest			
Kelompok Ekperimen			Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
No	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	67	Rendah	62	Rendah	88	Tinggi	82	Tinggi
2	76	Tinggi	71	Rendah	95	Sangat Tinggi	81	Tinggi
3	77	Tinggi	70	Rendah	94	Sangat Tinggi	76	Tinggi
4	71	Rendah	68	Rendah	91	Tinggi	81	Tinggi
5	63	Rendah	63	Rendah	93	Tinggi	77	Tinggi
6	76	Tinggi	76	Tinggi	89	Tinggi	75	Tinggi
7	72	Tinggi	67	Rendah	93	Tinggi	78	Tinggi
8	76	Tinggi	71	Rendah	87	Tinggi	81	Tinggi
9	60	Rendah	64	Rendah	90	Tinggi	77	Tinggi
10	72	Tinggi	64	Rendah	91	Tinggi	87	Tinggi
11	63	Rendah	68	Rendah	94	Sangat Tinggi	79	Tinggi
12	79	Tinggi	75	Tinggi	95	Sangat Tinggi	80	Tinggi
13	65	Rendah	64	Rendah	90	Tinggi	77	Tinggi

Setelah mendapat terapi terjadi peningkatan baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, sesuai temuan pretest dan posttest masing-masing kelompok sebanyak 15 responden.

Tabel 2
Rekapitulasi Pretest dan Post Test Perindikator Efikasi Diri
Rekapitulasi Perindikator Penyesuaian Diri

No	Indikator	Pretest		Post test		Selisih
		Kelompok eksperimen		Kelompok eksperimen		
		Skor	kategori	Skor	Kategori	
1	Tidak adanya ketegangan emosional	11	Rendah	13,9	Tinggi	2,9
2	Tidak menunjukkan adanya frustasi pribadi	12,4	Rendah	16	Tinggi	3,6
3	Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri	10,4	Rendah	13,3	Tinggi	2,9
4	Mampu dalam belajar	13	Rendah	16	Tinggi	3
5	Menghargai pengalaman	12,4	Rendah	16,7		4,3
6	Bersikap realistis dan objektif	12,2	Rendah	15,6		3,4
Jumlah		71,4		91,5		20,1
Rata-rata		11,9		15,2		3,35

Rata-rata hasil pretest dan posttest tiap indikasi pada kelompok eksperimen berbeda-beda, terlihat dari tabel diatas. Hasil pretest kelompok eksperimen menunjukkan rata-rata skor 71,4 pada indikator; Namun setelah mendapat terapi, nilai posttest naik menjadi 91,5. Temuan ini menunjukkan bahwa skor pretest dan posttest kelompok eksperimen berbeda secara signifikan satu sama lain.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dengan $db=(n1+n2)-2=(15+15)-2 = 28$, perhitungan uji-t menghasilkan thitung sebesar 3,7 dan ttabel sebesar 2,048 pada taraf signifikansi 5% (0,05). Dengan $ttabel (2,048) > thitung (3,7)$, maka hipotesis alternatif (H_a) “Terdapat Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII SMP N 2 Pegandon” diterima. Hipotesis nol (H_0), sebaliknya, ditolak pada tingkat signifikansi 5%. Bunyinya, “Tidak Ada Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII SMP N 2 Pegandon.”

Dapat disimpulkan bahwa siswa dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol beradaptasi secara berbeda setelah partisipasi mereka dalam layanan bimbingan

kelompok yang mencakup pendekatan sociodrama untuk eksperimen. Hal ini dibuktikan dengan rangkuman pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum mendapat perlakuan, tingkat penyesuaian diri siswa kelompok eksperimen terlihat dari keragu-raguan siswa dalam menentukan tingkat penyesuaian diri, guru BK tidak pernah membekali siswa dengan materi tentang penyesuaian diri, dan fakta bahwa siswa belum mengetahui konsep penyesuaian diri, termasuk aspek dan ciri-cirinya. Temuan pretest kelompok eksperimen yang memiliki skor rata-rata 71,3 juga mendukung teori ini. Setelah mendapat perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok yang mengandung sociodrama, temuan data mengalami perubahan. Hasil post-test kelompok eksperimen menunjukkan skor rata-rata sebesar 91,3. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa setelah mendapat terapi sebanyak enam kali, kelompok eksperimen mengalami kenaikan sebesar 20 poin. Sedangkan rata-rata skor post-test kelompok kontrol adalah 80,2 sehingga menghasilkan rata-rata skor pre-test sebesar 69,7. Dengan demikian, dapat dikatakan terjadi kenaikan sebesar 10,5 pada kelompok kontrol.

DAFTAR REFERENSI

- Agustini, N. N. M., & Arsani, N. L. K. A. (2013). Remaja Sehat Melalui Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja Di Tingkat Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 66-73.
- Ingrit, B. L., Rumerung, C. L., Nugroho, D. Y., Situmorang, K., & Manik, M. J. (2022). Pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5, 1-10.
- Solihah, I., & Arnis, A. (2020). Pendidikan Kesehatan Pengendalian Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskuler, Pengetahuan Dan Sikap Remaja: The Effect Of Health Education Risk Factors Control Of Cardiovascular Disease On Adolescent Knowledge And Attitudes. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 14(2), 101-106.
- Ratih, R. H., & Arani, M. (2018). Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (Pkpr) dengan Menciptakan Konselor Sebaya di Man Dumai dan SMKN 3 Dumai. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(1), 1-7.
- Safitri, D. N. (2015). Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama Terhadap Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Smkn 2 Kediri. *Jurnal UNP Kediri*.
- Utami, F. T. (2015). Penyesuaian diri remaja putri yang menikah muda. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 11-21.
- Hastariyani, I. (2020). *Pengaruh Kecerdasan Intrapersonal Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik di Sekolah (Studi di SMK Muhammadiyah Ambon Kelas XII Kota Ambon) Kecamatan Sirimau, Provinsi Maluku* (Doctoral dissertation, IAIN Ambon).
- Tasmin, T., Sugiharto, D. Y. P., & Sutoyo, A. (2016). Model Bimbingan Kelompok Berbasis Nilai-Nilai Ekonomi Islam Untuk Meningkatkan Entrepreneurship Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 134-141.