

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK PSIKODRAMA DALAM UPAYA MENUMBUHKAN EFIKASI DIRI SISWA

Alya Kaffa Izzaty

Universitas PGRI Madiun

alyakaffaizzaty1031@gmail.com

Abstract

The aim of this research is to evaluate group guidance using the psychodrama method to increase the self-efficacy of class VII students at one of the State Middle Schools in Madiun. This research uses quantitative experimental methodology. The population in this study was 120 students, 12 students in the experimental group and 12 students in the control group. Observation sheets and questionnaires were used as research tools. A pretest-posttest questionnaire was used to obtain information about self-efficacy. Independent Sample t-test results indicate the need for hypothesis testing, and corroboration tests are used to measure service efficacy. The research findings, which include hypothesis testing with a Sig (2-tailed) value at an assumed equal variance value of 0.000 and a significance threshold of 0.05 ($\alpha = 5\%$), show the success of group supervision using psychodrama techniques in increasing student self-efficacy. The results of the self-efficacy gain test produced an n-gain percentage of 77.5% in the effective category and an n-gain value of 0.7750 in the high category. Thus, the findings show that the use of a psychodrama approach in group guidance can effectively increase students' sense of self-efficacy.

Keywords: Self-Efficacy, Psychodrama, and Group Guidance

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi bimbingan kelompok dengan metode psikodrama terhadap peningkatan efikasi diri siswa kelas VII di salah satu SMP Negeri di Madiun. Penelitian ini menggunakan metodologi eksperimental secara kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 120 siswa, 12 siswa di kelompok eksperimen dan 12 siswa di kelompok kontrol. Lembar observasi dan kuesioner digunakan sebagai alat penelitian. Kuesioner pretest-posttest digunakan untuk mendapatkan informasi tentang efikasi diri. Hasil uji-t Sampel Independen menunjukkan perlunya pengujian hipotesis, dan uji penguatan digunakan untuk mengukur efikasi layanan. Temuan penelitian, yang mencakup uji hipotesis dengan nilai Sig (2-tailed) pada nilai asumsi varians yang sama sebesar 0,000 dan ambang signifikansi sebesar 0,05 ($\alpha = 5\%$), menunjukkan keberhasilan supervisi kelompok menggunakan teknik psikodrama dalam meningkatkan efikasi diri siswa. Hasil uji gain efikasi diri menghasilkan persentase n-gain sebesar 77,5% dengan kategori efektif dan nilai n-gain sebesar 0,7750

dengan kategori tinggi. Dengan demikian, temuan menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan psikodrama dalam bimbingan kelompok dapat secara efektif meningkatkan rasa efikasi diri siswa.

Kata kunci: Efikasi Diri, Psikodrama, dan Bimbingan Kelompok

PENDAHULUAN

Landasan pertumbuhan dan kelangsungan hidup pribadi adalah pendidikan. Manusia dapat menggunakan pengetahuan dan informasi yang mereka peroleh melalui pendidikan untuk membangun diri mereka berdasarkan peluang dan bakat mereka saat ini. Karena pendidikan membentuk dan mendidik orang sesuai dengan kebenaran yang ada dalam kehidupan. Sebab, pendidikan bukanlah sejarah pribadi orang dan perilaku manusia. Modifikasi sistem pendidikan Indonesia saat ini sejalan dengan perubahan global. Agar siswa dapat bersaing berdasarkan kemampuannya, masyarakat mengharapkan mereka memiliki keterampilan yang unik. Berbagai pendekatan dilakukan terhadap proses pembelajaran di kelas, yang menghasilkan berbagai reaksi dari para siswa. Sementara sebagian orang memahami materi dengan cepat, sebagian lainnya kesulitan untuk mengikuti kegiatan yang terlibat dalam pembelajaran. Hurlock (Latifah & Navion, 2021)¹ menegaskan bahwa kemampuan seseorang untuk berhasil mencapai tujuan hidupnya sebagian besar bergantung pada tingkat kepercayaan diri mereka terhadap bakat-bakat tersebut.

Percaya diri dan yakin pada kemanjuran diri adalah istilah untuk penilaian pribadi seseorang terhadap kapasitasnya untuk tampil dalam keadaan tertentu. (Alwisol, 2019)² Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang mengenai kemampuannya dalam berbagai metode dan mampu mendorong keinginan untuk menyelesaikan tugas, harapan, masalah, dan hambatan saat ini. Salah satu cara untuk mengonseptualisasikan efikasi diri siswa dalam belajar adalah sebagai keyakinan mereka terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi hambatan internal di kelas. Setiap siswa harus memiliki efikasi diri untuk menghasilkan hasil belajar sebaik mungkin, yang akan

¹ Latifah, R. F., & Navion, F. P. (2021). Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Mahasantri. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 18–26

² Alwisol. (2019). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.

berdampak positif pada prestasi mereka baik sekarang maupun di masa mendatang. Sebaliknya, siswa yang memiliki efikasi diri rendah cenderung menunda-nunda dan kurang yakin pada kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas, sedangkan mahasiswa yang memiliki efikasi diri kuat menyelesaikan tugas yang diberikan dengan cepat dan tanpa penundaan.

Menggunakan layanan bimbingan dan konseling yang ditawarkan oleh sekolah dapat membantu meningkatkan keyakinan diri siswa terhadap kemampuan mereka untuk belajar perseorangan maupun kelompok. Siswa sangat memerlukan bimbingan sebagai penunjang untuk berkembangnya prestasi dalam bidang akademik dan ekstrakurikuler untuk mendukung dan membimbing siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran terbaik. Berbagai layanan bimbingan dan konseling tersedia untuk digunakan oleh para pendidik yang mengkhususkan diri dalam bimbingan dan pemberian nasihat melalui berbagai teknik untuk membantu layanan siswa dengan berbagai inisiatif bimbingan dan konseling yang dapat digunakan di kelas. Layanan ini ditawarkan dengan tujuan membantu siswa mengembangkan rasa percaya diri. Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis bimbingan dan konseling dasar yang dapat dilakukan langsung oleh guru bimbingan dan konseling bagi siswa agar memperoleh hasil yang efektif.

Dengan menggunakan bimbingan kelompok merupakan suatu metode untuk menawarkan dukungan dan arahan kepada siswa. Ketika menggunakan layanan bimbingan kelompok harus mewujudkan kegiatan berupa diskusi bersama dengan berbagai macam barang yang bermanfaat untuk pertumbuhan atau penanganan masalah tertentu bagi pengguna jasa. Tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah membantu klien mengembangkan keterampilan sosial mereka, khususnya keterampilan komunikasi mereka. Layanan ini juga dapat mendukung pengembangan keyakinan, pikiran, persepsi, wawasan, pengetahuan, dan sikap mereka untuk membantu mereka berperilaku dengan cara yang lebih produktif (Juliawati, 2014)³ Sehingga melalui Tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah untuk menghentikan masalah atau tantangan klien sebelum masalah atau tantangan tersebut muncul. Masuk akal jika layanan bimbingan kelompok lebih menekankan pada teknik pemecahan masalah yang mendukung pencegahan.

³ Juliawati, D. (2014). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *International Guidance and Counseling Conference*, At Padang, West Sumatera, Indonesia

Ada berbagai pendekatan yang dapat diterapkan dalam kepemimpinan kelompok; Tohirin (Sitompul, 2015) mencantumkan delapan teknik yang berbeda termasuk kelompok diskusi, ruang kelas, karyawisata, psikodrama, sosiodrama, kegiatan kelompok, dan *remedial teaching*. Metode psikodrama akan diterapkan dalam penelitian ini sebagai sarana penyelesaian masalah yang bersumber dari fenomena yang diamati. Teknik psikodrama, menurut Kipper & Roosevelt (dalam Sari, 2017)⁴, merupakan cara khusus untuk berkomunikasi melalui bahasa tubuh, secara fisik memerankan hal itu dimungkinkan dengan membawa pengalaman masa lalu ke masa kini tokoh utama mengolah pemahamannya, kepemimpinannya, dan partisipasi anggota kelompoknya.

Menurut Tanjung dkk (2020)⁵ efikasi diri adalah Keyakinan bahwa seseorang dapat memotivasi dirinya untuk melakukan aktivitas tertentu, termasuk mempertimbangkan efektivitas dan kepastian pengetahuan teknologi. Seberapa efektif seseorang memengaruhi banyak hal, termasuk seberapa banyak pekerjaan yang mereka lakukan dan seberapa tangguh mereka dalam menghadapi kemunduran dan situasi yang tidak menyenangkan. Semakin aktif dan gigih upaya yang dilakukan, semakin kuat rasa percaya diri. Ketika menghadapi tantangan, orang mengembangkan keraguan diri yang parah dan mengurangi upaya mereka atau menyerah sepenuhnya. Menurut Heriyanto (2020)⁶ terdapat beberapa aspek-aspek dalam efikasi diri diantaranya. 1) Tingkat: tingkat kesulitan suatu aktivitas bervariasi di antara individu yang melakukannya. Ketika menyangkut pekerjaan tugas dasar, mudah, atau menantang yang dibutuhkan keterampilan tingkat tinggi, individu menunjukkan efikasi diri. Individu yang kuat dan efektif biasanya membuat keputusan yang cukup menantang bagi mereka untuk dilakukan. 2) Keluasan, khususnya yang berkaitan dengan kemahiran seseorang dalam profesi atau bidang tertentu. Individu dapat mengklaim dirinya mampu mandiri dalam berbagai aktivitas atau terbatas pada fungsi domain tertentu. Efikasi diri yang kuat akan memungkinkan orang untuk berhasil dalam banyak bidang dan menyelesaikan tugas. Individu dengan efikasi diri yang rendah hanya akan menjadi ahli dalam bidang yang dibutuhkan untuk menyelesaikan aktivitas. 3) Kekuatan, atau lebih khusus lagi, tekanan

⁴ Sari, S. P. (2017). Teknik Psikodrama dalam Mengembangkan Kontrol Diri Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, Volume 3, No. 2, 123-137.

⁵ Tanjung, dkk. (2020). "Pengaruh Penilaian Diri Dan Efikasi Diri Terhadap Kepuasan Kerja Serta Implikasinya Terhadap Kinerja Guru." *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi dan Akuntansi* 4(1): 380–91

⁶ Heriyanto. (2020). Who are you. Moeh media digital

pada tingkat stabilitas atau kekuatan seseorang berkenaan dengan ide-idenya. Kemampuan untuk percaya pada diri sendiri menunjukkan bahwa aktivitas seseorang akan menghasilkan hasil yang mereka harapkan. Efikasi dirinya adalah dasar bagi etos kerjanya yang kuat, terutama dalam menghadapi kemunduran.

Melihat permasalahan yang telah diuraikan pada paragraf sebelumnya, maka efikasi diri siswa kelas VII di salah satu SMP Negeri di Madiun perlu ditingkatkan. Tentu saja, para pendidik bimbingan dan konseling perlu bekerja keras untuk menemukan solusi atas permasalahan. Peneliti sampai pada kesimpulan bahwa metode psikodrama dapat digunakan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan efikasi diri siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi eksperimental dengan pendekatan kuantitatif. Sugiyono (2020) mendefinisikan metode penelitian eksperimental sebagai teknik yang digunakan untuk menentukan dampak terapi tertentu dalam keadaan yang dipantau secara cermat. Sumber data dalam penelitian ini bertepatan dengan sekolah tempat peneliti melakukan praktik lapangan dan selama praktik tersebut yaitu di salah satu SMP Negeri di Madiun, peneliti menemukan fenomena-fenomena yang berkaitan dengan penelitian yang akan direncanakan oleh peneliti sampel siswa kelas VII diambil dari 120 siswa, dengan Terdapat 12 siswa dalam 12 siswa berada dalam kelompok eksperimen dan 12 siswa berada dalam kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan berbagai instrumen, seperti kuesioner, dokumentasi, wawancara, dan pedoman observasi penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini didasarkan pada jawaban kuesioner yang digunakan peneliti untuk membimbing kelompok dengan menggunakan teknik psikodrama. Topik utama temuan Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif terapi kelompok psikodrama dapat meningkatkan efikasi diri siswa kelas VII di salah satu SMP Negeri di Madiun. Hasil Uji t Sampel Independen menunjukkan temuan efikasi. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa Uji t Sampel Independen dapat menentukan apakah Terdapat perbedaan rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, menunjukkan bahwa tidak berhubungan. Secara khusus, ia dapat menentukan apakah

psikodrama efektif dalam kelompok eksperimen dengan mengamati perubahan hasil pretest dan posttest dalam kelompok eksperimen.

Tabel 1. *Independent Sample t Test*

t	df	Sig.(2-tailed)
5,001	21	,000

Hasil keluaran SPSS versi 26 menghasilkan nilai Assumption Sig (2-tailed) Equal variance sebesar 0,000 berdasarkan tabel di atas pada Independent Sample T Test. Berikut hipotesisnya:

Ho = Penerapan metode psikodrama dalam kelompok pendukung tidak berhasil atau tidak berhasil sama sekali dalam meningkatkan efikasi diri siswa.

Ha = Penggunaan pendekatan psikodrama untuk bimbingan kelompok bermanfaat atau berdampak pada peningkatan efikasi diri siswa.

Dengan pedoman berikut, 0,05 ($\alpha = 5\%$) adalah ambang batas signifikan yang digunakan untuk uji statistik uji-t ini:

Jika nilai signifikansi > 0.05 maka Ho diterima dan Ha ditolak

Jika nilai signifikansi < 0.05 maka Ho ditolak dan Ha diterima

Ha disetujui dan Ho ditolak karena 0,000 kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama bermanfaat atau berpengaruh dalam meningkatkan self-efficacy siswa kelas VII di salah satu SMP Negeri di Madiun.

Tabel 2. *N-Gain*

		Eksperimen	Kontrol
N-Gain Score	Rata-rata	0,7750	0,2066
	Minimal	0,36	0,10
	Maksimal	0,97	0,38
N-Gain Persen	Rata-rata	77,5023	20,6591
	Minimal	36,36	9,68
	Maksimal	96,55	38,46

Berdasarkan data di atas, kelompok eksperimen yang mendapat pengarahan kelompok dengan pendekatan psikodrama memperoleh nilai rata-rata 0,7750 dalam kategori tinggi dan 77,5023 atau 77,5% dalam kategori efektif. Dengan demikian, siswa memiliki efikasi diri yang lebih tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas VII di salah satu SMP Negeri di Madiun memperoleh manfaat dari supervisi kelompok dengan teknik psikodrama karena meningkatkan rasa efikasi diri.

Berdasarkan hasil Uji-T Sampel Independen yang telah diselesaikan, H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai Sig siswa kelas VII di salah satu SMP Negeri di Madiun bersifat two-tailed. H_0 ditolak sedangkan H_a diterima dengan nilai 0,000 jika nilainya kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama memberikan dampak atau berhasil dalam meningkatkan efikasi diri siswa. Selanjutnya, efektivitas pengobatan dinilai menggunakan uji N-Gain Score, dan skor Rata-rata untuk kelompok eksperimen yang dipandu menggunakan prosedur psikodrama kelompok adalah 77,5%, atau lebih tinggi dari 76%, menempatkan mereka dalam kategori efektif. Kelompok kontrol, yang tidak mendapatkan layanan apa pun, memiliki rata-rata 20,7%, yang berada di bawah 40% dan ditempatkan dalam kategori tidak efektif.

PENUTUP

Temuan penelitian menunjukkan bahwa teknik dan bahan yang digunakan efektif. Berdasarkan data kuantitatif yang terkumpul, dapat disimpulkan bahwa penerapan dalam kelompok penasihat, penggunaan teknik psikodrama membantu meningkatkan efikasi diri siswa. Hasil uji N-Gain% antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan perbedaan yang signifikan pada angka rata-rata kelompok eksperimen sebesar 77,5023%, yang menunjukkan bahwa lebih dari 76% interpretasi efektif Skor N-Gain sesuai dengan interpretasi efektif.

DAFTAR RUJUKAN

- Alwisol. (2019). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Heriyanto. (2020). *Who are you*. Moeh media digital.

- Juliawati, D. (2014). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *International Guidance and Counseling Conference, At Padang, West Sumatera, Indonesia*. From https://www.researchgate.net/publication/327915616_efektivitas_layanan_bimbingan_kelompok_mengurangi_prokrastinasi_akademik_siswa
- Latifah, R. F., & Navion, F. P. (2021). Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Mahasantri. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 18–26.
- Sari, S. P. (2017). Teknik Psikodrama dalam Mengembangkan Kontrol Diri Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, Volume 3, No. 2, 123-137.
- Sitompul, D. N. (2015). Pengaruh Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing Terhadap Perilaku Solidaritas Siswa dalam Menolong Teman. *EduTech: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(01).
- Tanjung,dkk. (2020). “Pengaruh Penilaian Diri Dan Efikasi Diri Terhadap Kepuasan Kerja Serta Implikasinya Terhadap Kinerja Guru.” *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi dan Akuntansi* 4(1): 380–91