

## Meningkatkan Resiliensi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama

M. Najibulloh Faozi <sup>1)</sup>, Mungin Eddy Wibowo <sup>2)</sup>, Kusnarto Kurniawan <sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Semarang

<sup>2)3)</sup>Dosen Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Semarang

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
FIP – Universitas Negeri Semarang

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari perubahan tingkat resiliensi siswa kelas X SMA Negeri 1 Sirampog, sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sociodrama. Jenis penelitian ini adalah eksperimen, dengan *one group pre-test post-test* desain. Sampel dalam penelitian ini adalah 8 dari total 120 siswa. Peneliti menggunakan teknik random sampling untuk mengambil sampel. Variabel dalam penelitian ini adalah, variabel bebas (bimbingan kelompok dengan teknik sociodrama) dan variabel terikat (resiliensi). Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala resilience yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sociodrama. Untuk menguji validitas item menggunakan *product moment* dan nilai *alpha cronbach*. Peneliti menggunakan uji deskriptif persentase dengan uji Wilcoxon untuk menganalisis data. Dari hasil perhitungan menunjukkan nilai signifikansi 0,00. Nilai tersebut lebih kecil dari nilai tabel ( $0,00 < 0,05$ ), dengan demikian dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka, layanan bimbingan kelompok dengan teknik sociodrama efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa.

Kata kunci: bimbingan kelompok, sociodrama, resiliensi.

### Abstract

The objectives of this study is to find out the students' of SMA Negeri 1 Sirampog's, resilience skill before and after given group guidance with sociodrama technique. This study is experiment, with one group pre-test post-test design. The sample of this study is 8 students from 120 students. The writer used random sampling technique to take the sample. The variables of this study are, independent variable (group guidance with sociodrama technique) and Dependent variable (resilience). Technique of collecting data used resilience scale that given before and after group guidance with sociodrama technique held. While, the vailidity items test used correlation product moment and cronbach alpha. The writer used descriptive persentage with Wilcoxon test. Based on calculated the data, the result of *Asymp.sig2tailed 0,00*. This number is lower than table ( $0,00 < 0,05$ ). it means that  $H_0$  was rejected, and  $H_a$  was accepted. So, group guidance with sociodrama skill is effective to improve students' resilience.

Key: group guidance, sociodrama, resilience.

## PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap individu tidak akan pernah lepas dari kesulitan ataupun ketidakberuntungan. Akan sangat penting bagi individu memiliki kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan dalam hidup dengan cara yang adaptif, serta mampu belajar dari hal tersebut sekaligus beradaptasi dalam kondisi yang sulit (Handayani, 2010). Kemampuan tersebut kemudian dikenal dengan resiliensi.

Reivich dan Shatte (dalam Nasution, 2011) menjelaskan “Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk melakukan respon dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan *adversity* atau trauma, dimana hal tersebut sangat penting untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari.” Individu dengan resiliensi yang baik akan mampu mengubah kesulitan menjadi tantangan, mampu bangkit dari keterpurukan, mampu beradaptasi dengan cepat, dan optimis.

Begitu pula dengan siswa di sekolah yang dalam kesehariannya dihadapkan dengan berbagai situasi sulit dan menekan. Menurut Desmita (2013), resiliensi membuat seseorang dapat menyesuaikan diri ketika berada dalam kondisi yang tidak menyenangkan. Seseorang yang memiliki resiliensi yang baik akan mampu bertahan dari situasi tersebut, bahkan berkembang.

Namun, tidak semua siswa memiliki resiliensi yang baik. Tidak sedikit siswa yang ketika menghadapi suatu masalah, ia akan terpuruk dan menyerah pada situasi. Menurut Grotberg (2003) kualitas resiliensi yang dimiliki pada setiap orang tidaklah sama karena ditentukan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah seberapa besar dukungan social dalam pembentukan resiliensi seseorang.

Program bimbingan dan konseling sebagai bagian dari satu kesatuan dari sistem pendidikan dengan berbagai jenis layanannya memiliki peran yang tepat guna dalam membantu meningkatkan resiliensi siswa. Layanan bimbingan kelompok dinilai cukup relevan dengan konsep resiliensi disertai dengan teknik sosiodrama. Bimbingan kelompok merupakan layanan yang diselenggarakan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang meliputi segenap bidang bimbingan (Mugiarso, 2007). Sedangkan menurut Prayitno & Amti (2004), bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Sehingga dengan dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok, siswa dapat memperoleh pengalaman, pengetahuan dan informasi yang berkaitan dengan perilaku sosial siswa di sekolah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara dengan guru BK, peneliti memperoleh informasi bahwa sejumlah siswa kelas X menunjukkan tanda resiliensi yang rendah. Beberapa yang teridentifikasi dengan cukup jelas adalah adanya siswa yang tempramen, ada pula siswa di salah satu kelas yang mengisolasi diri dengan tidak bergaul dengan siswa lain, serta terdapat juga siswa yang berlebihan dalam menanggapi masalah meskipun sekadar masalah kecil.

Untuk mendukung layanan bimbingan kelompok ini akan ditunjang dengan teknik sosiodrama. Menurut Hamalik (2001), teknik sosiodrama adalah suatu jenis teknik simulasi yang umumnya digunakan untuk pendidikan sosial dan hubungan antar-individu. Lebih lanjut, sosiodrama adalah permainan peran yang ditunjukkan untuk memecahkan masalah sosial yang timbul dalam hubungan antar manusia. Konflik-konflik sosial yang disosiodramakan adalah konflik-konflik yang tidak mendalam yang tidak menyangkut gangguan kepribadian (Romlah, 2006).

Sosiodrama adalah kegiatan yang bertujuan untuk mendidik ketimbang kegiatan penyembuhan. Kegiatan ini dapat dilaksanakan apabila sebagian besar anggota kelompok mendapat masalah sosial yang hampir sama, atau ingin melatih atau mengubah sikap-sikap tertentu. Menurut Tohirin (2013), sosiodrama dapat digunakan sebagai salah satu cara bimbingan kelompok, sosiodrama merupakan suatu cara membantu memecahkan masalah siswa melalui drama.

Penelitian ini dilakukan dengan subjek siswa kelas X SMA Negeri 1 Sirampog. Penelitian ini diarahkan untuk membuktikan keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk

meningkatkan resiliensi siswa. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh guru BK sebagai bahan masukan dalam memberikan layanan untuk meningkatkan resiliensi siswa.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen dengan pre-experimental design. Peneliti menggunakan one-group pre-test post-test design yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Variabel penelitian yang menjadi fokus penelitian yaitu resiliensi sebagai variabel terikat dan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama sebagai variabel bebas. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat resiliensi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama.

Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas X di SMA Negeri 1 Sirampog yang berjumlah 120 siswa dengan sampel sebanyak delapan siswa yang ditentukan dengan *random sampling*. Alat pengumpul data yang digunakan adalah skala likert berupa skala resiliensi.

Instrumen diuji dengan menggunakan validitas *Product Moment*. Dari total 60 butir item, terdapat 41 item dinyatakan valid. Sedangkan untuk menguji reliabilitas instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, dengan nilai alpha 0,920 untuk 41 item yang menunjukkan bahwa instrument tersebut reliabel. Adapun teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif presentase dan uji hipotesis dengan *Wilcoxon Match Pairs Test*.

## HASIL

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat resiliensi siswa berada di kategori sedang. Dengan indikator regulasi emosi dan pengendalian impuls di kategori sedang, optimisme di kategori rendah, analisis kausal dan empati di kategori tinggi, serta efikasi diri dan reaching out di kategori tinggi juga. Selengkapnya tersaji di tabel 1.

Tabel 1. Tingkat Resiliensi Sebelum diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama

Indikator	Skor	Presentase	Kategori
Regulasi Emosi	171	61,07%	Sedang
Pengendalian Impuls	130	65%	Sedang
Optimis	39	48,75%	Rendah
Analisis Kausal	222	69,38%	Tinggi
Empati	168	70%	Tinggi
Efikasi Diri	109	68,13%	Tinggi
<i>Reaching Out</i>	237	74,06%	Tinggi
Rata-rata		65,2%	Sedang

Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama secara umum berada dalam kategori tinggi. Dengan rincian dari masing-masing indikator, regulasi emosi masuk dalam kategori tinggi. Indikator yang kedua, pengendalian impuls berada dalam kategori sedang. Indikator ketiga, optimisme masuk dalam kategori sedang. Indikator keempat analisis kausal berada dalam kategori tinggi. Indikator kelima, empati masuk dalam kategori tinggi. Indikator keenam efikasi diri masuk dalam kategori tinggi, dan indikator *reaching out* masuk dalam kategori tinggi. Selengkapnya terjadi di tabel 2.

Tabel 2. Tingkat Resiliensi Siswa Setelah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama

Indikator	Skor	Presentase	Kategori
Regulasi Emosi	190	67,86%	Tinggi
Pengendalian Impuls	136	68%	Sedang
Optimis	45	56,25%	Sedang
Analisis Kausal	235	73,44%	Tinggi
Empati	182	75,83%	Tinggi

Efikasi Diri	123	76,88%	Tinggi
<i>Reaching Out</i>	249	77,81%	Tinggi
Rata-rata		70,87%	Tinggi

Selanjutnya, hasil uji hipotesis dilakukan menggunakan uji *wilcoxon match pairs test*. Tujuan uji *wilcoxon* adalah untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan benar atau salah. Hipotesis  $H_0$  adalah tidak ada perbedaan hasil tes antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan, sedangkan hipotesis kerja ( $H_a$ ) adalah ada perbedaan hasil tes antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Adapun hasil uji *wilcoxon* dengan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics	
Z	-4.788b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Ketentuan yang berlaku dalam uji *wilcoxon* adalah jika nilai *Asymp.sig2tailed*  $< \alpha$  ( $\alpha = 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak, jika nilai *Asymp.sig2tailed*  $> \alpha$  ( $\alpha = 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* di atas, dapat dilihat bahwa nilai *Asymp.sig2tailed* adalah 0,000. Berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui nilai *Asymp.sig2tailed* = 0,000  $< 0,05$ , yang artinya  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil pengukuran antara *pre-test* dengan *post-test*.

## PEMBAHASAN

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa. Hasil tersebut sesuai dengan yang dikatakan oleh Gothberg (dalam Desmita, 2013) bahwa sumber pembentukan resiliensi bisa datang dari faktor eksternal, seperti dukungan emosional dari luar keluarga, komunikasi, dan dari faktor internal seperti empati. Aspek-aspek tersebut ditemukan dalam proses layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Interaksi dalam bimbingan kelompok melatih siswa dalam membentuk resiliensi baik dari aspek eksternal serta internal.

Salah faktor eksternal yang berpengaruh adalah dukungan emosional dari orang lain, baik dari keluarga maupun teman. Menurut Suwatra dan Desia (2013) menyatakan bahwa kelompok teman sebaya merupakan kelompok dari orang-orang yang seusia dan memiliki status sama, dengan siapa seseorang umumnya berhubungan atau bergaul. Interaksi seorang siswa dengan teman sebayanya merupakan hal yang sangat penting, karena dari interaksi tersebut siswa mendapat banyak pengetahuan dan pengalaman khususnya dalam bidang sosial dan cara berinteraksi dengan orang lain.

Faktor internal yang berpengaruh bisa dari *self-esteem* (harga diri). Individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung membutuhkan dukungan eksternal yang lebih untuk melawan perasaan negatif dan pikiran yang terus menerus mengganggu. Harga diri yang sehat berdasar pada kemampuan untuk menilai kelebihan dan kelemahan.

Kemudian dari faktor kemampuan diri yang masih kurang dalam hal pemecahan masalah. *Problem solving* (pemecahan masalah) merupakan proses dalam menemukan masalah dan memecahkan berdasarkan data dan informasi yang akurat, sehingga dapat diambil kesimpulan yang tepat dan cermat. Kemampuan memecahkan masalah sangat erat kaitannya dengan resiliensi, dimana individu dengan tingkat resiliensi yang baik akan mampu mengambil keputusan yang produktif dalam menghadapi setiap permasalahan.

Hal ini sejalan dengan pendapat Tohirin (2013) yang menyatakan layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas, dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan bagi masalah individu

(siswa) yang menjadi peserta layanan. Begitu pula sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dewi yaitu terdapat peningkatan resiliensi siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

Menurut hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat resiliensi siswa sebelum dan setelah mendapat layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Hal ini sesuai dengan pendapat Winkel (2005) yang menyatakan bahwa sosiodrama adalah satu teknik dalam bimbingan kelompok yaitu teknik bermain peran (*role playing*) dengan cara mendramatisasi bentuk tingkah laku dalam hubungan sosial. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Ariyanti dkk. (2016) yaitu teknik sosiodrama berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi siswa.

Sedangkan temuan dalam penelitian ini adalah tingkat resiliensi siswa umumnya dipengaruhi oleh tiga faktor, internal, eksternal, dan kemampuan. Dengan teknik sosiodrama ini mengajak siswa untuk bisa saling menjadi faktor eksternal yang akan mempengaruhi resiliensi anggota yang lain. Dari kegiatan yang dilaksanakan juga akan memancing kemampuan berkomunikasi, bersosialisasi yang sebelumnya belum mereka terapkan secara maksimal melalui sosiodrama tersebut. Dengan teknik sosiodrama tersebutlah resiliensi siswa dapat ditingkatkan.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Eckloff (2006), tujuan sosiodrama adalah memberikan kesempatan kepada anggota untuk memperdalam kepekaan dan wawasan kedalam masalah sosial sehingga, (1) meningkatkan pemahaman sosial; (2) meningkatkan pengetahuan tentang keikutsertaan konseli sendiri, dan; (3) meningkatkan hubungan emosional atau mengkatarsiskan peran banyak orang dengan mengekspresikan persaan konseli tentang seseorang atau orang lain.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan resiliensi siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik sosiodrama. Peningkatan signifikan terjadi pada kemampuan siswa dalam berkomunikasi dan bersosialisasi serta optimisme ketika menghadapi permasalahan. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas X SMA Negeri 1 Sirampog.

Saran yang dapat diberikan kepada guru BK untuk menyelenggarakan kegiatan-kegiatan dalam usaha meningkatkan resiliensi siswa, baik dalam bentuk klasikal, kelompok, maupun individual. Mengajak siswa untuk dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan bersosialisasi akan membantu mereka dalam meningkatkan resiliensi.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan temuan dalam penelitian ini, dengan melakukan penelitian eksperimen untuk meningkatkan resiliensi siswa dengan persiapan, pendekatan, dan eksekusi yang lebih matang. Akan lebih baik lagi jika melakukan penelitian tentang resiliensi dengan variable dan metode yang lain, untuk memperkaya khazanah pengetahuan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ariyanti, F., Rosmawati, & T. Umari. 2016. Pengaruh Teknik Sosiodrama terhadap Peningkatan Resiliensi Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Pekanbaru Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal FKIP*, 3(2): 1-14.
- Desmita. 2013. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Eckloff, M. 2006. Using Sociodrama to Improve Communication and Understanding. *Etcetera: A Review of General Semantics*. 63. (3). 259-69.
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*. United States of America. Greenwood Publishing Group, Inc.

- Handayani, F. 2010. Hubungan Antara Kekuatan Karakter Dengan Resiliensi Residen Narkoba Di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Terapi Dan Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional LIDO. *Skripsi dipublikasikan*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta.
- Hamalik, O. 2001. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mugiarso, H. 2007. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang: UPT Unnes Press.
- Nasution, S. M. 2011. *Resiliensi: Daya Pegas Menghadapi Trauma Kehidupan*. Medan: USU Press.
- Prayitno, E. A., & Amti, E. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Romlah, T. 2006. *Teknik-teknik Bimbingan Konseling Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Suwatra & Desia. 2013. *Sosiologi Pendidikan*. Singaraja: Undiksha.
- Tohirin. 2013. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Rajawali Press.
- Winkel, W. S. 2005. *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Edisi Revisi. Jakarta: Gramedia.