JURNAL

KEEFEKTIFAN METODE PSIKODRAMA UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN PADA KELAS X-3 SMA N 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

THE EFFECTIVENESS OF PSIKODRAMA METHOD FOR REDUCING THE STUDENT'S ANXIETY TO FACE THE EXAMINATION OF GRADE X-3 AT SENIOR HIGH SCHOOL 3 KEDIRI ACADEMIC YEAR 2016/2017

Oleh:

AZIZAH RAHMAWATI

12.1.01.01.0169

Dibimbing oleh :

1. **Drs. SETYA ADI SANCAYA, M.Pd.**
2. **LAELATUL AROFAH, M.Pd.**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2017

Artikel Skripsi
Universitas Nusantara PGRI Kediri

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: AZIZAH RAHMAWATI
NPM	: 12.1.01.01.0169
Telepon/HP	: 081235860449
Alamat Surel (Email)	: azizahr31@gmail.com
Judul Artikel	: Keefektifan Metode Psikodrama Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Kelas X-3 SMA N 3 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP – BIMBINGAN DAN KONSELING
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jalan KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri (64112)

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi dan bebas plagiarisme;

b. Artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis
Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd. NIDN. 0712076102	Laelatul Arofah, M.Pd. NIDN. 0722069101	Azizah Rahmawati NPM. 12.1.01.01.0169

KEEFEKTIFAN METODE PSIKODRAMA UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN PADA KELAS X-3 SMA N 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Azizah Rahmawati

azizahr31*@gmail.com*
Prodi Bimbingan dan Konseling
Falkutas Keguruan Ilmu Pendidikan

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti pada saat melaksanakan PPL di SMA Negeri 3 Kediri. Bahwa peserta didik mengalami kecemasan menghadapi ujian akibatnya para siswa mengalami kesulitan dalam belajar karena kecemasan yang dialami. Jika para siswa mengalami seperti ini dalam menghadapi ujian mereka tidak mampu menyelesaikan ujian yang dihadapi.Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah efektif metode psikodrama untuk mengurangi tingkat kecemasan menghadapi ujian?. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif teknik eksperimen desain *One group pretest posttest*. Penelitian ini diberikan perlakuan sebanyak 3 kali dengan menggunakan metode psikodrama dan menggunakan instrumen kecemasan menghadapi ujian. Proses analisis data menggunakan analisis *uji paired sample t test* dan *SPSS 16.0 for windows.* Hasil pengujian hipotesis dengan teknik *uji t* dengan bantuan *SPSS 16.0 for windows* menunjukkan hasil nilai t-hitung sebesar 5,265 dan derajat kebebasan (df) 31 diperoleh t- tabel 2,037 sehingga t-hitung > t-tabel (5,265 > 2,037) maka (Ho) ditolak (Ha) diterima. Maka metode psikodrama efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan menghadapi ujian pada kelas X-3 SMA Negeri 3 Kediri. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian dari sebelum diberikan metode psikodrama mayoritas tingkat kecemasan siswa pada kategori sedang, sedangkan sesudah diberikan metode psikodrama menunjukkan tingkat kecemasan siswa pada kategori rendah. Artinya tingkat kecemanasan siswa menurun setelah diberikan metode psikodrama.

Kata Kunci: kecemasan, psikodrama

A. PENDAHULUAN

Seorang siswa yang mengikuti pendidikan akan selalu menghadapi evaluasi dari hasil belajarnya. Hasil dari proses belajar tersebut tercermin dalam prestasi belajar yang dapat diukur dari pencapaian standar kompetensi lulusan. Siswa-siswi saat ini terkadang mengalami rasa cemas karena mereka akan menghadapi bermacam-macam ujian, mulai dari ujian tertulis, ujian praktek, sampai ujian nasional yang paling membuat mereka cemas. Kecemasan dapat memecah belah pemikiran seseorang, membagi dua pikiran seseorang menjadi niat yang baik dan pemikiran-pemikiran yang buruk. Terkadang seseorang dapat merasa pesimis karena kecemasan. Akibatnya pikiran-pikiran negatif pun akan muncul seperti halnya takut tidak lulus, takut tidak bisa mengerjakan hingga nafsu makan menurun karena kecemasan. Kegagalan yang paling mereka pikirkan, padahal mereka sama sekali belum melakukan usaha.

Kecemasan adalah keadaan emosi yang tidak menyenangkan atau perasaan khawatir yang datang pada dirinya. Perasaan yang tertekan, tidak tenang dan berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan serta ketakutan dan kehilangan kepercayaan diri. Kecemasan menimbulkan ketidaknyamanan ketika melakukan sesuatu. Akibatkanya hilangnya konsentrasi belajar apalagi ketika menghadapi ujian.

Terkadang seseorang yang sesungguhnya mempunyai otak yang cerdas dan kenyataan ini telah dibuktikan dengan nilai-nilai ujian harian yang dicapainya dalam pelajaran. Tetapi, saat ia mengikuti ujian harian ternyata ia mengalami kegagalan. Penyebabnya ialah goncangan mental yang dialaminya. Inilah bukti bahwa kecemasan dapat menghancurkan nilai-nilai pelajaran bagi siswa. Sehingga, kecemasan ini harus diatasi agar tidak berpengaruh buruk. Hal-hal tersebut disebabkan oleh kecemasan yang dialami siswa-siswi yang membuat hilangnya rasa kepercayaan diri mereka.

Kecemasan berhubungan dengan sesuatu yang dirasa mengancam. Berbeda dengan rasa takut yang jelas objeknya, kecemasan terkadang tidak jelas objek mengapa seseorang menjadi cemas. Bahkan, jika seseorang

sering cemas terhadap sesuatu, bisa mengembangkan kepribadian cemas. Akibatnya para siswa mengalami kesulitan belajar karena kecemasan yang dialami. Jika para siswa mengalami seperti ini dalam mengerjakan ujian pun mereka tidak mampu menyelesaikan ujian yang di hadapi.

Seperti halnya siswa-siswi kelas X-3 SMAN 3 Kediri ketika menghadapi ujian harian pun mereka sangat cemas. Terbukti ketika pemberian layanan bimbingan konseling berlangsung mereka tidak memperhatikan materi yang disampaikan. Mereka lebih memilih mengerjakan tugas dan belajar mata pelajaran yang akan diujikan. Mereka menganggap mata pelajaran yang akan diujikan lebih penting. Mereka takut nilainya turun dan kalah saing dengan teman yang lain, sehingga persaingan antar siswa terjadi. Akibatnya ketika memberikan layanan terabaikan dengan kesibukan belajar mata pelajaran yang lain.

Berdasarkan fenomena diatas terlihat kecemasan dalam menghadapi ujian yang dialami siswa mengakibatkan proses dan hasil belajar mereka. Oleh karena itu, merupakan hal yang sangat penting bagi sekolah untuk membantu mengatasi dan mengurang kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Permasalahan yang telah diungkapkan tersebut menjadi tantangan bagi pendidik khususnya konselor untuk mengatasi masalah yang sedang terjadi ketika mengalami kecemasan.

Upaya yang dapat dilakukan oleh sekolah bisa berupa upaya langsung membantu siswa selama di sekolah maupun upaya preventif untuk mencegah adanya akibat buruk dari kecemasan tersebut. Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa jenis layanan. Diantaranya adalah layanan informasi, layanan pembelajaran, layanan penempatan dan penyaluran, layanan konseling pribadi, dan layanan bimbingan kelompok. Konselor dapat menggunakan salah satu jenis layanan untuk membantu mengurangi kecemasan yang di alami siswa salah satunya bisa menggunakan layanan bimbingan kelompok.

Bimbingan tersebut tidak hanya berupa layanan informasi semata agar hasilnya lebih maksimal. Sekolah harus mengembangkan metode layanan

bimbingan yang digunakan. Bimbingan harus disampaikan secara inovatif dan kreatif agar siswa lebih tertarik untuk mengikuti bimbingan kelompok, karena tidak optimalnya suatu bimbingan belum tentu disebabkan oleh kondisi siswa yang kurang baik saja.

Salah satu metode bimbingan yang dapat digunakan adalah psikodrama. Metode *psikodrama* merupakan suatu metode bermain peran yang bertujuan untuk memberikan efek positif dan membantu menstabilkan emosi ketika menghadapi ujian. Melalui metode ini diharapkan dapat membantu untuk mengurangi kecemasan siswa. Metode psikodrama dapat digunakan sebagai salah satu cara bimbingan kelompok. Metode ini merupakan suatu cara membantu memecahkan masalah siswa melalui drama.

Dengan menyadari gejala-gejala atau kenyataan diatas, maka dalam penelitian ini penulis mengambil judul "Keefektifan Metode Psikodrama untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Siswa Kelas X SMA Negeri 3 Kediri Tahun Ajaran 2015/2016"

B. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini mempunyai dua variabel yang diteliti, yaitu variabel bebas metode psikodrama maksudnya variable yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Adapun kecemasan menghadapi ujian yaitu keadaan emosi yang tidak menyenangkan atau perasaan khawatir yang datang pada dirinya. Sedangkan variabel terikat kecemasan maksudnya variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif karena data yang digunakan berupa angka atau kuantitatif. Teknik yang digunakan berupa penelitian Experimental *one group pretest-posttest*.

Penelitian ini dilakukan di SMA N 3 Kediri dengan alasan berdasarkan pengamatan selama PPL yang dilakukan oleh peneliti dan informasi yang diperoleh dari guru BK di sekolah. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X-3 berjumlah 32 siswa. Sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive sampling* Instrumen penelitian ini berupa angket dengan skala 4 yaitu Sangat

Sering, Sering, Kadang-kadang, dan Tidak Pernah yang dikembangkan dari variabel kecemasan siswa menghadapi ujian. Keseluruhan item angket sebanyak 26 item. Sebelum digunakan untuk mengumpulkan data, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dengan bantuan program *SPSS 16 for Windows*. Dari hasil uji validitas variabel kecemasan siswa menghadpi ujian terdapat 22 item yang valid dan 4 item yang tidak valid. Sedangkan untuk mengetahui reliabilitas, selanjutnya dibuat tabel persiapan untuk menguji reliabilitas instrumen. Kemudian dari tabel tersebut digunakan untuk mencari varian butir dan varian total dan selanjutnya menghitung reliabilitas. Hasil perhitungan tersebut dikorelasikan dengan r tabel, jika r hitung > r tabel maka instrumen tersebut dikategorikan reliabel. Dengan r hitung = 0,952 > r tabel = 0,361, maka instrumen tersebut dikatakan reliabel. Untuk mengambil keputusan dari hasil analisis menggunakan uji *paired t-test* maka mengacu pada norma keputusan: Jika t hitung > t tabel, maka Ho ditolak, Ha diterima. Maka metode psikodrama efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan menghadapi ujian pada kelas X-3 SMA N 3 Kediri dan Jika t hitung < t tabel, maka Ho diterima, Ha ditolak maka metode psikodrama tidak efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan menghadapi ujian pada kelas X-3 SMA N 3 Kediri

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hasil penelitian, diketahui bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan sesudah diberikan perlakuan berupa metode psikodrama. Dengan hasil sebelum diberi metode psikodrama skor total kecemasan siswa menghadapi ujian dari 32 sampel adalah 1587. Setelah diberi perlakuan *(treatment)*, kecemasan siswa menghadapi ujian menunjukkan adanya penurunan skor setelah diberikan metode psikodrama yaitu 1229.

Berdasarkan hasil analisis uji *paired sampel t-test* ada perbedaan skor sebelum dan sesudah pemberian metode psikodrama. Dari analisis uji *paired sampel t-test* yang diperoleh nilai t-hitung sebesar 5,265 dan derajat kebebasan (df) 31 diperoleh t-tabel 2,037. Berdasarkan norma keputusan jika t-hitung > t-tabel maka Ho ditolak Ha diterima dan jika t-hitung < t-tabel maka Ho

diterima Ha ditolak. Dengan hasil t-hitung 5,265 dan t-tabel 2,037 artinya t-hitung > t-tabel maka Ho ditolak Ha diterima.

Manfaat penting dalam psikodrama, pertama manfaat katarsis atau melepaskan emosi. manfaat kedua adalah melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain (Corey dalam Sari, 2013:4) Dengan mendramatisasikan konflik-konflik batin, seseorang dapat merasa sedikit lega dan dapat mengembangkan pemahaman baru yang memberikan kesanggupan untuk mengubah peran dalam kehidupan yang nyata.

Permasalahan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian tidak bisa dibiarkan begitu saja karena akan berpengaruh pada hasil belajar dan bahkan dapat mempengaruhi aspek perkembangan yang lainnya terutama aspek pribadi dan sosial. Oleh karena itu diperlukan langkah kreatif dan efektif khususnya guru BK untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian salah satunya yaitu dengan metode psikodram

D. PENUTUP

1. Simpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan teknik *uji t* dengan bantuan *SPSS 16.0 for windows* menunjukkan hasil nilai t-hitung sebesar 5,265 dan derajat kebebasan (df) 31 diperoleh t- tabel 2,037 sehingga t-hitung > t-tabel (5,265 ≥ 2,037) maka (Ho) ditolak (Ha) diterima. Maka dapat disimpulkan metode psikodrama efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada kelas X-3 SMA Negeri 3 Kediri Tahun 2016/2017".

2. Saran

a. Bagi siswa

Siswa harus mampu mengendalikan emosinya secara positif ketika menghadapi ujian agar mereka dapat belajar dengan optimal agar mendapatkan hasil yang maksimal.

b. Bagi Guru BK

Dalam kegiatan layanan bimingan konseling, guru bimbingan koneling memberikan layanan bimbingan konseling diperlukan kreatifitas konselor dalam pemilihan layanan yang sesuai kebutuhan, terutama berkaitan dengan *treatment* yang nantinya akan

diberikan kepada siswa , hal ini penting untuk mencegah timbulnya permasalahan yang akan menimbulkan gangguan pada tugas perkembangan konselinya

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang ingin mengkaji permasalahan yang sama dapat memberikan layanan dengan perlakuan yang berbeda untuk meminimalisir kecemasan siswa menghadapi ujian.

E. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Jakarta: Rineka Cipta

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta

Sari, N. N. (2013). Pemanfaatan Teknik Psikodrama Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Keterbukaan Diri Siswa Kelas XI SMA N 3 Rembang. Skripsi.

Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuntitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuntitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. 2013. Metode Pendidikan Pendekatan Kuntitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta

Sukardi. 2008. Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta

Usman, Husain dan Purnomo Setiady Akbar. 2000. Pengantar Statistika. Yogyakarta : PT BP Kedaulatan Rakyat.