

ARTIKEL

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK PSIKODRAMA
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA KELAS X APK 1 SMK
MUHAMMADIYAH WATULIMO SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**



Oleh:

DWI ARDIANI

13.1.01.01.0243

Dibimbing oleh :

- 1. Dra. KHUSUSIYAH, M.Pd.**
- 2. RESTU DWI ARIYANTO, M.Pd.**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2017**

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

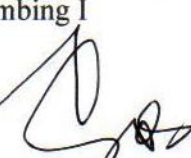
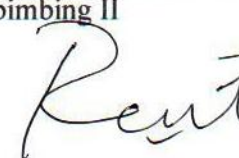

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : DWI ARDIANI
NPM : 13.1.01.01.0243
Telepon/HP : 081231534904
Alamat Surel (Email) : Dwiardiani@yahoo.com
Judul Artikel : Efektifitas Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Kelas X APK 1 SMK Muhammadiyah Watulimo Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2017/2018
Fakultas – Program Studi : FKIP – Bimbingan Konseling
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 77, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa :

- a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) 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 29 Januari 2018
Pembimbing I  <u>Dra. KHUSUSIYAH, M.Pd</u> NIDN : 071 7115901	Pembimbing II  <u>RESTU DWI ARIYANTO, M.Pd</u> NIDN : 0705128801	Penulis,  <u>DWI ARDIANI</u> 13.1.01.01.0243

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA KELAS X APK 1 SMK MUHAMMADIYAH WATULIMO SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2017/2018

DWI ARDIANI

13.1.01.01.0243

FKIP – Prodi Bimbingan Konseling

Email: Dwi.ardiani@yahoo.com

Dra. Khususiyah, M.Pd dan Dra. Endang Ragil WP, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil wawancara dengan konselor di SMK Muhammadiyah Watulimo, bahwa ditemukan beberapa peserta didik mengalami kecemasan. Peserta didik sering cemas jika ada presentasi di depan kelas. Bahkan untuk menyampaikan pendapat saja malu dan akhirnya memilih untuk diam. Hal ini menyebabkan siswa menjadi pasif dalam kelas dan menyebabkan perkembangan peserta didik menjadi tidak optimal. Keadaan ini juga disampaikan oleh konselor yang mengatakan bahwa siswa yang memiliki kecemasan cenderung diam saat presentasi, karena siswa tersebut merasa malu dan cemas dengan apa yang diutarakan. Permasalahan penelitian ini adalah Bagaimanakah efektifitas bimbingan kelompok teknik psikodrama di SMK Muhammadiyah untuk mengurangi kecemasan siswa kelas X APK 1 SMK Muhammadiyah Watulimo Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2017/2018 ? Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Kuantitatif dengan teknik penelitian *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian merupakan peserta didik kelas X APK 1 SMK Muhammadiyah Watulimo Semester Ganjil Tahun ajaran 2017/2018. Data ketrampilan social peserta didik sebelum dan sesudah pemberian bimbingan kelompok teknik psikodrama diperoleh menggunakan instrument angket. Kesimpulan penelitian ini adalah data pretest dan posttest yang didapat berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Terbukti dari nilai sig. uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov maupun Shapiro-Wilk lebih besar dari nilai sig. 5% yakni $\alpha = 0,05$. Nilai rata-rata data pretest dan posttest diuji menggunakan *Paired Sampel T-Test* adalah 1,6066 dengan standar deviasi 15,033 dan diperoleh nilai thitung sebesar 5,854. Yang mana bila dibandingkan dengan t tabel derajat kebebasan (dk) 29 sebesar 1,699 adalah lebih besar thitung maka H_0 ditolak. Hasil tersebut berarti bahwa terdapat perbedaan berkurangnya tingkat kecemasan peserta didik sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama efektif mengurangi tingkat kecemasan peserta didik. Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) Tujuan utama bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk mengurangi tingkat kecemasan peserta didik. Oleh karena itu konselor sekolah diharapkan mampu menerapkannya dalam layanan bimbingan di sekolah. (2) Konselor sekolah masih perlu mempertimbangkan materi apa yang sesuai atau tidak dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama

KATA KUNCI : Psikodrama, Kecemasan

I. PENDAHULUAN

Dalam pendidikan formal, belajar merupakan proses penting dalam perubahan perilaku dan mencakup segala sesuatu yang dipikirkan atau yang dikerjakan. Dalam proses belajar seorang siswa harus bisa berkomunikasi dengan baik, secara verbal maupun non verbal. Belajar menunjukkan adanya rasa keberanian, keterampilan, kecakapan, dan pengetahuan baru. Selain itu keberanian yang ada dalam diri peserta didik membuat mereka mampu mengungkapkan pendapat dalam situasi bimbingan dan meningkatkan kemampuan berinteraksi sosial dengan baik. Rakhmat (2005) mengatakan bila orang merasa rendah diri, ia akan mengalami kesulitan untuk mengkomunikasikan gagasannya pada orang yang dihormatinya dan takut berbicara didepan umum karena takut orang lain menyalahkannya.

Dalam lingkungan sekolah seringkali banyak siswa yang mengalami kegugupan dalam proses belajar, misalnya ketika berbicara di depan kelas. Hal ini banyak terjadi karena banyak faktor yang memengaruhi. Menurut Rochaini dan Inah (dalam Suardana, 2013), siswa yang mengalami kecemasan dalam komunikasi cenderung mengalami gangguan psikis seperti : perasaan takut, sulit berkonsentrasi, panik, tegang, dan gelisah.

Kecemasan bagi sebagian besar orang mungkin dianggap tidak bermasalah, padahal jika perasaan cemas berkepanjangan dan seseorang tidak mampu mengatasi kecemasannya, maka hal ini dikhawatirkan akan memberikan dampak negatif terhadap hasil belajar.

Berdasarkan beberapa dampak yang muncul akibat kecemasan yang dialami peserta didik maka peran bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan untuk membantu peserta didik yang mengalami kecemasan saat berkomunikasi tersebut.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di SMK Muhammadiyah Watulimo, ditemukan bahwa beberapa peserta didik mengalami kecemasan. Peserta didik sering cemas jika ada presentasi di depan kelas. Bahkan untuk menyampaikan pendapat saja malu dan akhirnya memilih untuk diam. Hal ini menyebabkan siswa menjadi pasif dalam kelas dan menyebabkan perkembangan peserta didik menjadi tidak optimal. Keadaan ini juga disampaikan oleh guru BK yang mengatakan bahwa siswa yang memiliki kecemasan cenderung diam saat presentasi, karena siswa tersebut merasa malu dan cemas dengan apa yang diutarakan. Kecemasan merupakan kondisi kejiwaan yang penuh dengan perasaan khawatir dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan

permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Menurut Stuart and Sundeens (dalam Gibson, 2011), kecemasan dapat didefinisikan suatu keadaan perasaan keprihatinan, rasa gelisah, ketidak tentuan, atau takut dari kenyataan atau persepsi ancaman sumber aktual yang tidak diketahui atau dikenal. Dari penjelasan di atas rasa cemas peserta didik dapat terjadi dilingkungan sekolah, hal ini tentunya dapat mengganggu proses belajar. Peran konselor atau guru BK disini sangat penting untuk mengatasi peserta didik yang sedang mengalami masalah, seperti masalah yang dikemukakan di atas. Prayitno (2013: 114) menyebutkan bahwa salah satu tujuan BK adalah untuk membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya. Pendapat tersebut menandakan bahwa konselor memiliki kewajiban untuk membantu mengembangkan potensi diri siswa.. Bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa. Secara umum dapat di katakan bahwa sebagai salah satu teknik bimbingan, bimbingan kelompok mempunyai prinsip, kegiatan,

dan tujuan yang sama dengan bimbingan. Perbedaanya hanya terletak pada pengelolaannya, yaitu dalam situasi kelompok. Tujuan bimbingan kelompok adalah untuk membantu individu-individu agar dapat mencapai tujuan perkembangan yang optimal untuk kesejahteraan dirinya. Jika seorang yang berada dalam keadaan yang mencemaskan, ia akan menginginkan kehadiran orang lain. Menurut Moreno (dalam Pramono, 2013) psikodrama memberikan kesempatan orang untuk melihat kehidupan pribadi dengan cara pandang berbeda setelah kehidupan pribadi itu didramakan dan dimainkan oleh orang yang tak dikenal yang berada dalam kelompok bersamanya. Asumsi yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan dengan bimbingan kelompok dengan teknik psikodram dapat mengurangi kecemasan siswa. Dalam psikodrama terjadi interaksi antar anggota kelompok dengan berakting dalam skenario kecemasan. Psikodrama memberikan kesempatan untuk melatih dengan aman peranan baru, melihat diri sendiri, serta memberikan perubahan yang positif bagi seseorang. Berdasarkan dengan hal tersebut di atas nampak bahwa bimbingan kelompok dapat mengurangi rasa cemas yang dialami oleh peserta didik di sekolah maupun di lingkungan sekitar. Harapan dari konselor yaitu dengan adanya

pemberian bimbingan kelompok tersebut dapat mengurangi kecemasan yang dialami siswa. Karena jika kecemasan yang dialami siswa tidak segera ditindak lanjuti maka akan mengganggu proses belajar siswa tersebut. Berdasarkan dari latar belakang masalah di atas, peneliti dapat merumuskan permasalahan sebagai berikut :

Bagaimana efektivitas bimbingan kelompok teknik psikodrama untuk mengurangi kecemasan Siswa kelas X APK 1 SMK Muhammadiyah Watulimo Semester ganjil Tahun ajaran 2017/2018.

II. MOTEDE PENELITIAN

Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebasnya adalah bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Sedangkan yang menjadi variabel terikat adalah kecemasan pada siswa. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental designs* dengan bentuk *one-grup pretest-prostest design*(satu kelompok *prestest-postttes*), yang di gambarkan sebagai berikut:

O1 X O2

(Sugiyono, 2016: 111)

Keterangan :

O1 = Nilai pretest (sebelum diberi bimbingan kelompok)

O2 = Nila iposttest(sesudah diberi bimbingan kelompok).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Tempat dilaksanakan pada siswa kelas X APK 1 SMK Muhammadiyah Watulimo Kabupaten Trenggalek pada tahun pelajaran 2017/2018. Luas populasi penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas X SMK Muhammadiyah Watulimo Kabupaten Trenggalek, dengan jumlah keseluruhan 149 siswa dan sampel yang digunakan adalah kelas X APK 1 dengan jumlah siswa 30 anak. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *pourposive sampling* atau sampel bertujuan.

Instrumen pengumpulan data berupa angket. Sebelum intrumen digunakan untuk penelitian intrumen hasilnya dianalisis validitas butir tes Analisis instrumen dilakukan menggunakan rumus *Koefisien Product Moment* dengan bantuan SPSS 23.0. uji reliabilitas menggunakan program SPSS 23.0 yang memberikan fasilitas dalam mengukur reliabilitas dengan uji statistik *Cronhbach Alpha* (α). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu Persiapan pengumpulan data, tahap eksperimen dan tahap pelaksanaan.

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebasnya mempengaruhi secara signifikan terhadap variabel terikatnya. Untuk mengetahui signifikan atau tidak, maka digunakan probability sebesar 5% ($\alpha = 0,05$).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data pretest dan posttest dengan menggunakan SPSS 23, maka dapat diinterpretasikan yaitu data pretest dan posttest yang didapat berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Hal itu juga dapat ditunjukkan dengan nilai sig.data pretest dan posttest yang lebih besar daripada taraf signifikansi 5% (0,05).

Secara keseluruhan nilai rata-rata data pretest dan posttest diuji menggunakan *Paired Sampel T-Test* adalah 1,6066 dengan standar deviasi 15,033 dan diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 5,854. Yang mana bila dibandingkan dengan t_{tabel} derajat kebebasan (dk) 29 sebesar 1,699 adalah lebih besar t_{hitung} maka H_0 ditolak. Hasil tersebut berarti bahwa terdapat perbedaan berkurangnya tingkat kecemasan peserta didik sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama.

Dari analisis dapat diketahui bahwa t_{hitung} sebesar 5,854 lebih besar dibanding t_{tabel} . Hasil tersebut berarti bahwa terdapat

perbedaan tingkat kecemasan peserta didik sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Yang mana berarti bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Efektif mengurangi tingkat kecemasan peserta didik.

Hal tersebut juga didukung oleh teori-teori yang menjelaskan bahwa teknik psikodrama memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk menguji kenyataan, karena kelompok terdiri dari individu-individu dan situasi-situasi kehidupan yang nyata. Anggota kelompok yang lain juga dapat memberikan saran pemecahan masalah yang dihadapi yang mungkin belum terpikirkan oleh individu yang bermasalah (dalam Romlah, 2006). Sedangkan Yustinus Semium (dalam Linda, 2013) mengemukakan bahwa psikodrama merupakan *dramatisasi* dari konflik-konflik yang ada didalam batin agar peserta didik merasa nyaman dan dapat merubah perannya sesuai dengan yang diharapkan dalam kehidupan nyata. Didalam psikodrama individu memerankan situasi dramatis yang dialaminya pada waktu lampau, sekarang dan waktu mendatang.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Linda, Dwi Sholikah. 2013. *Psikodrama Untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Pada Siswa Kelas XI SMK N 1 Trucuk Klaten Tahun Pelajaran 2013/2014*.(Online), tersedia: <http://eprints.ums.ac.id>, diunduh 20 november 2016.
- Pramono, Affiyani. 2013. Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Psikodrama Untuk Mengembangkan Konsep Diri Positif. *Jurnal Bimbingan Konseling*, (Online), 2, 100 – 104. Tersedia: <http://journal.unnesa.ac.id/sju/index.php/jubk>.
- Prayitno, H dan Erman, A. 2013. *dasar – Dasa rBimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Pt Rineva Cipta.
- Rakhmad ,Jaluludin. 2009. *Psikologi komunikasi*. Bandung: PT Remadja Rosdakarya.
- Romlah, Tatiek. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Suardana, Anak Agung dan Simarmata, Nicholas. 2013. Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan Kecemasan Pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar Di Denpasar Menjelang Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Undayan*, (Online), 1, 1.205 – 202.