

PENGGUNAAN TEKNIK SOSIODRAMA DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN DIRI SISWA SMA

Dini Atika Putri Anindya
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Email: diniatikapa1999@gmail.com

ABSTRAK

Pemahaman diri merupakan aspek penting bagi individu untuk mengenali kelebihan dan kekurangan pada dirinya. Penulisan ini bertujuan untuk menguji signifikansi penggunaan teknik sosiodrama dalam bimbingan kelompok dalam meningkatkan pemahaman diri siswa SMA. Rancangan yang digunakan dalam penulisan ini adalah one group pre-test post-test design dengan melibatkan populasi 32 orang siswa SMA dan sampel 5 siswa yang diambil secara purposive sampling. Data penulisan dikumpulkan dengan menggunakan skala pengukuran pemahaman diri siswa yang telah dikembangkan melalui prosedur validitas isi, dan dianalisis dengan menggunakan teknik statistika non-parametrik uji t. Berdasarkan hasil analisis disimpulkan bahwa penggunaan teknik sosiodrama dalam bimbingan kelompok secara signifikan dapat meningkatkan pemahaman diri siswa SMA.

Kata kunci: *Pemahaman diri, sosiodrama, dan bimbingan kelompok*

ABSTRACT

Self-knowledge is an important aspect for individuals to recognize their strengths and weaknesses. This study aims to examine the significance of using sociodrama techniques in group guidance in improving self-knowledge of high school students. The design used in this study is a one group pre-test post-test design involving a population of 32 high school students and a sample of 5 students taken by purposive sampling. The research data were collected using a self-knowledge measurement scale that had been developed through content validity procedures, and analyzed using non-parametric statistical techniques t-test. Based on the results of the analysis, it is concluded that the use of sociodrama techniques in group guidance can significantly improve the self-knowledge of high school students.

Keyword: *Sociodrama, group guidance, self-knowledge*

PENDAHULUAN

Pemahaman diri merupakan aspek penting untuk ditemukannya oleh setiap siswa dalam upaya meningkatkan kapasitasnya dan memanfaatkan fasilitas layanan pendidikan pada satuan pendidikan formal yaitu pelayanan bimbingan dan konseling yang memandirikan siswa sebagai konseli. Menurut Hartono (2010) pemahaman diri siswa adalah pengenalan secara mendalam atas potensi-potensi dirinya yang mencakup ranah minat, abilitas, kepribadian, nilai dan sikap. Kelima ranah tersebut merupakan aspek penting dalam program peningkatan kapasitas atau potensi individu siswa yang dilandasi oleh karakter keimanan dan ketakwaan

terhadap Tuhan Yang Maha Esa, akhlak mulia, sehat, cerdas, kreatif inovatif, dan kesadaran sebagai warga masyarakat yang berperilaku demokratis serta bertanggung jawab.

Konsep pemahaman diri juga dirumuskan sebagai suatu cara individu untuk menemukan kekuatan diri seperti karakteristik, potensi, dan juga sejumlah kelemahan yang berpotensi untuk dikembangkan (Aiken, 2008). Menurut Hurlock (1997) pemahaman diri merupakan upaya individu untuk menemukan konsep diri yaitu suatu gambaran tentang diri yang berkaitan dengan kondisi fisik dan psikis yang melekat pada dirinya.

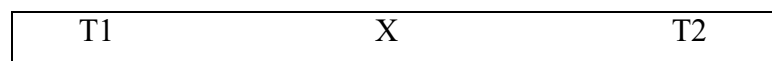
Permasalahan siswa tentang rendahnya pemahaman diri merupakan aspek krusial yang perlu mendapatkan solusi cerdas untuk segera mendapatkan intervensi melalui pelayanan bimbingan dan konseling. Bimbingan kelompok merupakan salah satu pelayanan bimbingan dan konseling yang lebih adaptif praktisnya, karena di samping mudah juga dapat menghemat waktu serta dapat mengembangkan potensi dinamika siswa sebagai konseli (Hartono, 2006). Di abad 2021 potensi dinamika individu memegang peran strategis dalam berbagai aktivitas yang bersifat kolaboratif untuk mencapai produk yang bermanfaat bagi kehidupan masyarakat.

Kajian efektivitas bimbingan kelompok untuk meningkatkan kapasitas siswa diperlihatkan oleh beberapa hasil penulisan, di antaranya dilakukan Erlina Permata Sari (2013) menunjukkan bahwa model bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama terbukti efektif dalam meningkatkan sikap prososial siswa. Nur Aini, Sugiharto dan Anwar Sutoyo (2014) juga melakukan penulisan praksis model bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik sosiodrama, hasilnya efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Berdasarkan hasil penulisan tersebut dapat menambah hasil empiris tentang fleksibilitas pelayanan bimbingan kelompok dalam upaya meningkatkan potensi siswa seperti perilaku prososial, kemampuan melakukan penyesuaian sosial dan kapasitas individu yang lainnya.

Meskipun data empiris tentang efektivitas praksis bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik sosiodrama untuk meningkatkan sikap prososial dan kemampuan penyesuaian diri siswa terhadap lingkungan sosial telah dihasilkan oleh para penulis, namun bila digunakan untuk meningkatkan variabel pemahaman diri siswa, hasil tersebut belum banyak diketemukan pada berbagai sumber referensi. Atas dasar pertimbangan tersebut, penulis berpandangan bahwa penulisan efektivitas pelayanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik sosiodrama masih perlu dilakukan untuk meningkatkan variabel pemahaman diri siswa SMA, berdasarkan alasan bahwa aspek pemahaman diri merupakan variabel penting dalam upaya mewujudkan perkembangan potensi individu siswa secara maksimal sebagai tujuan pelayanan bimbingan dan konseling pada jalur pendidikan formal.

METODE PENELITIAN

Dalam penulisan ini, penulis menggunakan rancangan penulisan *one group pre-test post-test design* yang merupakan penulisan pra-eksperimental (Sumadi Suryabrata, 2014). Rancangan penulisan ini diuraikan pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Rancangan Pra-eksperimental *One Group Pre-test Post-test*

Pertama penulis melakukan T1 (pre-test) yaitu pengukuran variabel terikat pemahaman diri siswa dengan menggunakan skala pengukuran siswa yang valid dan reliabel. Setelah itu, penulis melakukan eksperimen yaitu memberikan layanan bimbingan kelompok kepada subjek penulisan dengan menggunakan teknik atau metode sosiodrama sebanyak 6 kali pertemuan, setiap pertemuan disediakan alokasi waktu selama 45 menit. Setelah pertemuan ke 6 selanjutnya penulis mengukur variabel terikat yaitu pemahaman diri siswa juga menggunakan skala pengukuran yang sama. Hasil pre-test dan post-test dianalisis dengan teknik uji T independen statistika non-parametrik dengan bantuan program aplikasi SPSS for windows versi 20.0.

Penelitian ini menggunakan populasi siswa XII IPS 1 ITP Surabaya sebanyak 32 siswa yang terdiri dari 19 orang siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan. Sampel penelitian sebanyak 5 siswa ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dari populasi berdasarkan ciri-ciri yang ditentukan oleh penulis berdasarkan kriteria siswa yang intensitas pemahaman dirinya paling rendah.

Sebelum data penelitian dianalisis, terlebih dulu dilakukan uji normalitas sebaran dengan menggunakan teknik Kolmogorov-Seminov dan uji homogenitas variansi dengan bantuan program aplikasi SPSS for windows versi 20.0. Hasil uji normalitas sebaran dan uji homogenitas variansi diuraikan pada tabel 1 dan 2.

Tabel 1. Hasil uji Normalitas Sebaran

Variabel	Statistik	Df	Sig.	Keterangan
Pre-test	0,229	6	0,200	Normal
Post-test	0,285	6	0,138	Normal

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas Variansi

Variabel	Statistik	df1	df2	Sig.	Keterangan
Pemahaman diri siswa	11,667	1	10	0,007	Heterogen

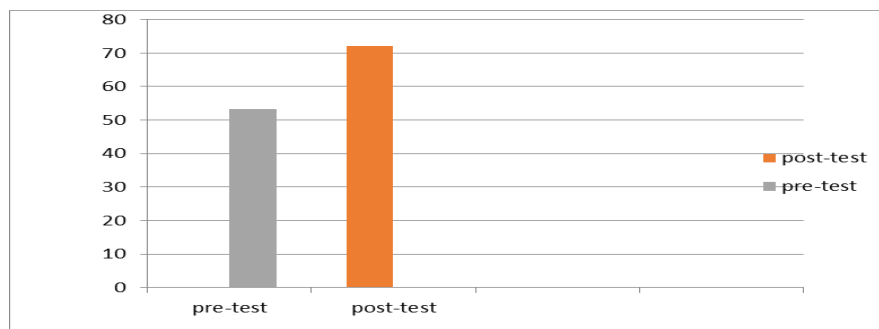
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan teknik Uji T independen statistika non-parametrik diperoleh statistik deskriptif yang diuraikan penulis pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Pre-test dan Post-test

Variabel	Kelompok	N	Rata-rata	Standar Deviasi
Pemahaman Diri Siswa	Pre-test	6	53,33	3,830
	Post-test	6	72,00	6,325

Rata-rata skor pemahaman diri siswa kelas XII IPS 1 ITP Surabaya setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik sosiodrama (*post-test*) mencapai 72,00 lebih tinggi daripada rata-rata skor pemahaman diri siswa XII IPS 1 ITP Surabaya sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik sosiodrama (*pre-test*) yaitu 53,33 atau meningkat 18,67 (25,93%). Nilai peningkatan variabel pemahaman diri siswa juga diuraikan pada gambar 2 di bawah ini.



Gambar 2. Hasil Pre-test dan Post-test

Hasil analisis data dengan menggunakan teknik uji T independen statistika non-parametrik pada variabel pemahaman diri siswa sebelum dan sesudah mereka diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik sosiodrama diuraikan pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil uji T Non-parametrik

Variabel	Mann-Whitney U	Wilcoxon	z	Asymp. Sig. (2tailed)	Exact Sig.	Keterangan
Pemahaman diri siswa	0,000	21.000	-2.887	0,004	0,002 ^b	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa pada variabel pemahaman diri siswa diperoleh nilai asymp., Sig., (2-tailed) = 0.00 yang berarti signifikan. Hal ini berarti penggunaan teknik sosiodrama dalam bimbingan kelompok secara signifikan dapat meningkatkan pemahaman diri siswa. Peningkatan variabel pemahaman diri siswa setelah mereka diberikan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik sosiodrama disebabkan karena siswa sebagai konseli perilakunya mengalami perubahan sebagai hasil interaksi dalam praksis sosiodrama. Hal tersebut sejalan dengan teori behavioral bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh faktor lingkungan di antaranya lingkungan sosial yang terwujud dalam praksis interaksi sosial melalui bermain sosiodrama.

Permainan sosiodrama dalam bimbingan kelompok dalam teori behavioral merupakan perilaku yang terbentuk akibat stimulus yaitu adanya interaksi sosial antara konseli dengan konseli, dan dengan konselor atau guru bimbingan dan konseling yang disebut *operant conditioning* (Sigit Sanyata, 2012). Pengkondisian *operant* yang dilakukan secara sistematis melalui permainan sosiodrama dalam bimbingan kelompok menimbulkan terjadinya dinamika perilaku konseli ke arah lebih baik yang disebut perubahan progresif/perilaku individu lebih maju daripada perilaku sebelumnya yaitu sebelum konseli mendapatkan pelayanan bimbingan kelompok.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat diambil kesimpulan bahwa penggunaan teknik sosiodrama dalam bimbingan kelompok secara signifikan dapat meningkatkan pemahaman diri siswa kelas XII IPS 1 SMA ITP Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiken. (2008). *Psychological Testing and Assesment*. Tokyo: Allin and Bakon.
- Erlina Permata Sari. (2013). Pengembangan model layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan sikap prososial. *Jurnal Bimbingan Konseling Pascasarjana Universitas Negeri Semarang*, (2), 80–85.
- Hartono. (2006). *Pendekatan Kelompok dalam Konseling Karier*. Tersedia di <https://osf.io/4e9db/>.

- Hartono. (2010). *Bimbingan Karier Berbantuan Komputer untuk Siswa SMA*. Surabaya: University Press UNIPA Surabaya.
- Hurlock, E.B. (1997). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Nur Aini, Sugiharto, dan Anwar Sutoyo. (2014). Pengembangan model bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Pascasarjana Universitas Negeri Semarang*, 3(2), 105–110.
- Sumadi Suryabrata. (2018). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sigit Sanyata. (2012). Pendekatan behaviorl daam konseling. *Jurnal Paradigma*, 7(14), 1–12. Tersedia di <http://staffnew.uny.ac.id/upoad/132297302/penelitian/B.1c.Artikel>.