

## **EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA KELAS VIII MTS**

**Fitriani<sup>1</sup>, Asep Samsudin<sup>2</sup>, Resti Okta Sari<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> fitrianisudrajat100@gmail.com, <sup>2</sup> asepsamsudin234@gmail.com, <sup>3</sup>restioktasari@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
IKIP Siliwangi

### **Abstract.**

*This study aims to determine the effectiveness of group guidance using psychodrama techniques to increase the self-efficacy of class VIII MTS students. This study uses an experimental method with a quantitative approach. The total population in this study was 120 students of class VIII MTS Nurul Hidayah Miftahurroja with a sample of 12 students as the experimental group and 12 students as the control group. The research instrument used a questionnaire and observation sheet. Self-efficacy data were collected using a pretest-posttest questionnaire. The hypothesis test is seen from the results of the Independent sample t-test and to measure service effectiveness with the gain test. The results showed that there was effectiveness in group guidance using psychodrama techniques to increase students' self-efficacy from the results of the hypothesis test with a Sig (2-tailed) value found in Equal variance assumed worth 0.000 with a significance level of 0.05 ( $\alpha=5\%$ ). The results of the self-efficacy gain test obtained an n-gain score of 0.7750 in the high category and a percent n-gain of 77.5% in the effective category. Thus the gain results show that group counseling with the psychodrama technique is effectively used in increasing student self-efficacy.*

**Keywords:** *Group Conseling, psychodrama, self-efficacy*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII MTS. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Jumlah populasi dalam penelitian ini ialah 120 peserta didik kelas VIII MTS Nurul Hidayah Miftahurroja dengan sampel sebanyak 12 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 12 siswa sebagai kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan angket dan lembar observasi. Data efikasi diri dikumpulkan dengan angket pretest-posttest. Uji Hipotesis dilihat dari hasil *Independent sample t-test* dan untuk mengukur efektivitas layanan dengan uji gain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat efektivitas pada bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan efikasi diri siswa dari hasil uji hipotesis dengan nilai Sig (2-tailed) yang terdapat di *Equal variance assumed* bernilai 0.000 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05 ( $\alpha=5\%$ ). Hasil uji gain efikasi diri diperoleh n-gain score sebesar 0,7750 dengan kategori tinggi dan n-gain persen sebesar 77,5% dengan kategori efektif. Dengan demikian hasil gain menunjukkan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama efektif digunakan dalam meningkatkan efikasi diri siswa.

**Kata Kunci:** Bimbingan Kelompok, Teknik Psikodrama, Efikasi Diri

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang diperlukan oleh seluruh individu tanpa terkecuali. Keberadaan pendidikan akan menjadi wadah untuk mengembangkan serta meningkatkan kualitas individu tersebut. di dalam UU RI Nomor 20 Tahun 2003, tentang sisdiknas pasal 3 menyatakan bahwa fungsi serta tujuan dari sebuah pendidikan tidak lain adalah untuk membentuk watak juga mengembangkan kemampuan serta peradaban bangsa yang bermartabat untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, memberi peluang bagi potensi yaang dimiliki peserta didik agar mampu berkembang agar mampu menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis yang bertanggung jawab (Fattuberty, 2019)

Setiap individu akan hidup dan berkembang dengan melewati masa-masa dalam hidupnya dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Pada tingkatan sekolah menengah pertama individu berada pada fase remaja. Dimana masa remaja atau yang sering dikenal dengan istilah *adolescencia* yang berarti tumbuh atau dalam kata lain tumbuh menjadi dewasa, dimana awal masa remaja dimulai dari usia 13 tahun sampai pada usia 17 tahun (Hurlock, 1999:206). Siswa pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) akan mengalami transisi berupa peralihan dari menjadi siswa SD dan menjadi siswa SMP.

Perubahan pada sistem pendidikan yang terjadi pada saat ini di Indonesia, sejalan dengan perubahan global diberbagai bidang seperti adanya penemuan-penemuan baru yang berpengaruh terhadap ilmu sains, sejarah, politik, dan juga sosial masyarakat yang membuat peserta didik dituntut untuk memiliki kemampuan khusus agar dapat berkompetisi sesuai dengan kemampuannya (Rahayu, 2022). Proses pembelajaran yang dilaksanakan dilingkungan sekolah berlangsung dengan bervariasi menimbulkan ragam respon peserta didik terhadap pembelajaran. Ada yang mampu belajar dengan lancar dan ada pula yang merasa kesulitan pada saat mengikuti kegiatan belajar. Menurut Hurlock (Latifah & Navion, 2021) keyakinan akan kemampuan diri akan menentukan keberhasilan individu dalam mencapai tujuan hidupnya.

Yakin dan percaya terhadap diri sendiri disebut dengan efikasi diri, yang bisa dikatakan sebuah persepsi terhadap diri sendiri tentang seberapa baik diri dapat berfungsi pada sebuah situasi (Alwisol, 2019). Keyakinan diri merupakan sebuah keyakinan yang

dimiliki oleh individu berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki dalam berbagai hal serta mampu menumbuhkan motivasi untuk melaksanakan tugas-tugas tertentu, tuntutan, tantangan dan hambatan yang ada. Efikasi diri dalam belajar dapat diartikan sebagai kepercayaan diri seorang peserta didik untuk menyelesaikan tantangan-tantangan dalam dunia pendidikan (Rusmana, A., dkk, 2019).

Efikasi diri haruslah dimiliki oleh setiap siswa agar tercipta hasil pembelajaran yang optimal dan bermanfaat serta akan berpengaruh baik pada hasil pencapaian siswa selama ia belajar dan pada masa depannya. Siswa dengan efikasi diri yang baik mampu mengerjakan setiap tantangan tugas yang ada, tetapi sebaliknya jika efikasi diri yang dimiliki rendah maka tidak ada kemampuan untuk memenuhi setiap tantangan yang ada. Apabila peserta didik memiliki efikasi diri yang tinggi maka akan mengerjakan tugas yang diberikan dengan cepat tanpa menunda-nunda, sebaliknya apabila peserta didik memiliki efikasi diri yang rendah maka ia akan cenderung menunda-nunda dan tidak percaya pada kemampuan dirinya dalam mengerjakan tugas.

Keyakinan diri siswa dalam belajar dapat ditingkatkan dengan memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah baik secara individu ataupun secara berkelompok. Siswa sangatlah memerlukan bimbingan untuk mampu mengembangkan prestasi baik dalam aspek akademik ataupun non-akademik. Dengan demikian guru BK dapat memanfaatkan berbagai layanan dalam bimbingan dan konseling untuk membantu serta membimbing siswa dalam mencapai titik optimal dalam proses belajar. Selain itu, bimbingan dan konseling di sekolah bisa dibuat lebih bervariasi lagi dengan menggunakan beragam teknik sebagai penunjang penyampaian layanan kepada siswa.

Pemberian layanan dilakukan untuk dapat meningkatkan keyakinan diri siswa agar mencapai optimal, terdapat satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling berupa layanan dasar dan dapat langsung dilaksanakan oleh guru BK pada siswa yang disebut dengan layanan bimbingan kelompok. Adapun pengertian dari bimbingan kelompok menurut Juntika (Sitompul, 2015) ialah dilakukan untuk mencegah masalah serta kesulitan yang dihadapi konseli (siswa). Menurut Tohirin (Pebrimaya et al., 2022) layanan bimbingan kelompok mempunyai tujuan umum serta khusus. Tujuan umum untuk melatih dan mengembangkan kemampuan bersosialisasi yang dimiliki individu terutama dalam meningkatkan keterampilan berkomunikasinya. Sedangkan tujuan

khusus dari bimbingan kelompok yaitu untuk meningkatkan wawasan, persepsi serta sikap yang dapat menunjang terbentuknya sebuah tingkah laku efektif ditandai dengan adanya keterampilan komunikasi baik secara verbal ataupun non verbal. Dari sini kita ketahui bahwa layanan bimbingan dan konseling baik kelompok ataupun klasikal pada akhirnya digunakan untuk mengantisipasi masalah serta kesulitan pada siswa.

Bimbingan kelompok memiliki beberapa jenis teknik yang dapat digunakan sebagai mana Tohirin (Sitompul, 2015) menyatakan bahwa terdapat delapan teknik diantaranya adalah diskusi kelompok, *Home room*, psikodrama, sosiodrama, karyawisata, kegiatan kelompok, dan pengajaran remedial. Pada penelitian ini akan digunakan teknik psikodrama sebagai salah satu teknik yang mampu mengatasi permasalahan berdasarkan fenomena yang telah ada. Adapun pengertian dari psikodrama tersebut Menurut Moreno (Pramono, 2013) psikodrama memberikan peluang agar individu dapat melihat kehidupan pribadi melalui cara pandang yang berbeda setelah didramakan dan dimainkan dalam sebuah kelompok termasuk dirinya. Dengan begitu maka dalam psikodrama siswa akan mampu mengerti dan memahami dirinya sendiri. Pada saat siswa dapat mengerti dan memahami mengenai dirinya maka ia akan cenderung memiliki rasa percaya terhadap dirinya sendiri.

Menurut Alwisol (2019) efikasi diri atau keyakinan kemampuan yang dimiliki diri dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan, atau diturunkan melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yakni pengalaman menguasai sesuatu prestasi (*performance accomplishment*), pengalaman vikarius (*vicarious experience*), pembangkitan emosi (*emotional psychological state*) dan persuasi sosial (*social persuasion*). *Vicarious experience* bisa diartikan sebagai pengalaman orang lain, yang berarti apabila peserta didik mengamati individu lain yang memiliki kompetensi yang sama dengan dirinya mencapai kesuksesan maka peserta didik tersebut akan mampu meningkatkan efikasi dirinya. Dengan demikian salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengembangkan dan meningkatkan efikasi diri peserta didik ialah dengan menggunakan pemodelan dengan bermain peran.

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan pada paragraf sebelumnya, maka perlu dilakukan sebuah upaya untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII MTs Nurul Hidayah Miftahurroja. tentunya haruslah ada upaya yang dilakukan oleh guru

Bimbingan dan Konseling untuk dapat mengatasi permasalahan tersebut. Peneliti menilai bahwa penggunaan teknik psikodrama melalui bimbingan kelompok layak untuk digunakan sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan efikasi diri siswa yang diduga mengalami penurunan dalam belajar.

## **METODE**

Penelitian yang dilakukan menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2020) metode penelitian eksperimen ialah sebuah metode yang digunakan untuk mencari pengaruh dari sebuah treatment tertentu dalam kondisi yang terkontrol. Penelitian ini dilaksanakan di MTS Nurul Hidayah Miftahurroja di Jln. Ciwidey Lebakmuncang km. 06 Desa Lebakmuncang, Kecamatan Ciwidey Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat dengan populasi sebanyak 120 orang siswa, dengan sampel siswa kelas VIII yang terdiri dari 12 orang siswa sebagai kelompok eksperimen dan 12 orang siswa sebagai kelompok kontrol. Penelitian ini terdiri dari beberapa instrumen seperti angket, pedoman observasi, pedoman wawancara dan studi dokumentasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil dari penelitian mengacu hasil angket yang digunakan oleh peneliti pada saat melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Hasil dari penelitian ini berfokus pada efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII MTS Nurul Hidayah Miftahurroja.

### **Efektivitas Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas VIII MTS**

Hasil mengenai efektivitas dilihat dari hasil uji *Independent Sample t Test*. Hal tersebut karena pada uji *Independent Sample t Test* bisa diketahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dari dua kelompok yang tidak berhubungan yaitu kelompok eksperimen dan kontrol baik berupa penurunan ataupun kenaikan hasil pre test dan post tes pada kelompok eksperimen sehingga bisa melihat efektif atau tidaknya pada kelompok eksperimen dengan menggunakan psikodrama.

**Tabel 1.** *Independent Sample t Test*

<b>t</b>	<b>df</b>	<b>Sig.(2-tailed)</b>
5,001	21	,000

Berdasarkan table diatas pada uji *independent sample t test* hasil output SPSS versi 26 diperoleh nilai *Equal variance assumed Sig (2-tailed)* sebesar 0.000. Adapun Hipotesisnya sebagai berikut:

Ho = Bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama tidak efektif atau tidak berpengaruh untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII MTs Nurul Hidayah Miftahurroja.

Ha = Bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama efektif atau berpengaruh untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII MTs Nurul Hidayah Miftahurroja.

Pengujian statistik t test ini dilakukan dnegan menggunakan tingkat signifikansi sebesar 0.05 ( $\alpha=5\%$ ) dengan ketentuan sebagai berikut :

Jika nilai signifikansi > 0.05 maka Ho diterima dan Ha ditolak

Jika nilai signifikansi < 0.05 maka Ho ditolak dan Ha diterima

Karena 0.000 lebih kecil dari < 0.05 maka Ho di tolak dan Ha diterima yang berarti Bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama efektif atau berpengaruh dalam meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII di MTS Nurul Hidayah Miftahurroja.

**Tabel 2.** N-Gain

		<b>Eksperimen</b>	<b>Kontrol</b>
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

Hasil diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata *score* untuk kelompok eksperimen dengan diberikan bimbingan kelompok teknik psikodrama adalah sebesar 0,7750 dengan kategori tinggi dan dalam persen sebesar 77,5023 atau 77,5% berada pada kategori efektif. Dengan nilai *N-Gain score* 0,36 atau dalam *N-Gain* persen sebesar 36,36% dan nilai maksimal *N-Gain score* sebesar 0,97 dalam *N-Gain* persen sebesar 96,55%. Dengan demikian maka efikasi diri siswa mengalami peningkatan. Maka dari pada itu dapat dinyatakan bahwa penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII MTS Nurul Hidayah Miftahurroja.

## **Pembahasan**

### **Efektivitas Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas VIII MTS**

Hasil penelitian yang dilakukan di MTS Nurul Hidayah Miftahurroja pada poin efektifitas bimbingan kelompok teknik psikodrama untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII MTS terdapat dua hipotesis sebagai berikut :

Ho : Bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama tidak efektif atau tidak berpengaruh untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII MTs Nurul Hidayah Miftahurroja.

Ha : Bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama efektif atau berpengaruh untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII MTs Nurul Hidayah Miftahurroja.

Berdasarkan hasil uji *Independent Sample T-Test* yang telah dilakukan diperoleh hasil Ho ditolak dan Ha diterima. Hal tersebut karena pada Sig (2-tailed) bernilai 0.000 yang berarti lebih kecil dari  $< 0,05$  sehingga Ho di tolak dan Ha diterima, berarti Bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama efektif atau berpengaruh untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII di MTs Nurul Hidayah Miftahurroja.

Selain itu untuk mengetahui tingkat efektifitas yang dilakukan dengan menggunakan uji *N-Gain Score* diperoleh hasil bahwa jumlah rata-rata pada kelompok eksperimen (kelompok yang diberi perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama) sebesar 77,5% yang berarti lebih besar dari 76% dan mendapat kategori **efektif**. Kemudian jumlah rata-rata pada kelompok kontrol (kelompok yang tidak diberi layanan) sebesar 20,7% atau kurang dari 40% yang mendapat kategori **tidak efektif**.

Hasil uji N-Gain *score* tersebut menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama **efektif** digunakan untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas VIII MTs Nurul Hidayah Miftahurroja.

## SIMPULAN

Berdasarkan pertanyaan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat efektivitas pada teknik dan layanan yang digunakan dalam penelitian yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas VIII MTS”. Berdasarkan pada data yang telah dikumpulkan dengan metode kuantitatif serta kualitatif, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

Penggunaan teknik psikodrama dalam bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa. Dapat dilihat dari hasil uji N-Gain persen kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang menunjukkan perbedaan jumlah rata-rata yang signifikan sebesar 77,5023% untuk kelompok eksperimen yang berarti > dari 76% dari tafsiran efektivitas N-Gain Score dengan tafsiran **efektif**.

## REFERENSI

- Alwisol. (2019). Psikologi Kepribadian Edisi Revisi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Fattuberty, F. H. S. (2019). *Hubungan Antara Self Efficacy dan Self Regulated Learning dengan Penyesuaian Akademik Siswa SMP Di Surabaya Utara*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- 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.
- Pebrimaya, F., Sobari, T., & Irmayanti, R. (2022). Layanan Bimbingan Kelompok Daring Berbantuan Aplikasi Google Meet terhadap Bullying Siswa Kelas VIII SMP Advent Cimindi. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 5(6), 447–457.
- Pramono, A. (2013). Pengembangan model bimbingan kelompok melalui teknik psikodrama untuk mengembangkan konsep diri positif. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2).
- Rahayu, M. I. (2022). *No Title*.
- 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).
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (*Mixed Methods*). Bandung: Alfabeta.