

Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa di SMA Srijaya Negara Palembang

Sigit Dwi Sucipto¹, Ratna Sari Dewi², Nova Elda Sari³

Guidance and Counseling Program of Sriwijaya University

address: sigitdwisucipto@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah melihat keefektifan model layanan konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama untuk meningkatkan self-efficacy diri siswa SMA Srijaya Negara Palembang. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yaitu yaitu Quasi Experiment. Untuk mengukur keefektifan model layanan konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama untuk meningkatkan self efficacy siswa kelas XI di SMA Srijaya Negara Palembang desain yang digunakan yaitu peneliti adalah pre-experimental: one group pretest-posttest design. Hasil Uji wilcoxon juga menunjukkan Model konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan self efficacy siswa sebesar 0,005, dikarenakan nilai $0,005 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa "Ha diterima". Artinya, terdapat perbedaan antara pretest-posttest, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa terdapat pengaruh penggunaan metode teknik psikodrama dalam konseling kelompok terhadap self-efficacy pada siswa SMA Srijaya Negara Palembang. Disimpulkan bahwa model konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama terbukti efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA.

LATAR BELAKANG

Belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku yang muncul karena pengalaman. Sukmadinata (2003:186-190) menegaskan belajar merupakan kegiatan mental individu yang kompleks dan biasanya menghasilkan perubahan tingkah laku dan pikir yang belajar. Belajar merupakan proses yang berkelanjutan. Seiring dengan proses belajar siswa akan menyerap lebih banyak pengetahuan dan pengalaman yang akan menjadi ukuran prestasi. Untuk mendorong siswa agar mencapai hasil belajar yang optimal, siswa membutuhkan *self efficacy* dalam belajar.

Bandura (dalam Mustakim, 2008 : 21) mengartikan *self efficacy* sebagai keyakinan akan kemampuan individu untuk dapat mengorganisasi dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dianggap perlu untuk mencapai suatu hasil yang diinginkan. Bandura pun menegaskan bahwa *self efficacy* berperan penting terhadap motivasi akademik yang menunjang keberhasilan siswa dalam belajar untuk mencapai prestasi. Tanpa adanya *self efficacy* yang baik, minat siswa dalam belajar pun akan rendah. Hal tersebut dikarenakan sebuah keyakinan yang lemah pada diri siswa untuk mencapai hasil belajar yang memuaskan.

Beberapa penelitian yang berkaitan dengan penyesuaian psikologis menunjukkan hasil sebagai berikut: (1) Penelitian Jex et al. (2001) terhadap orang-orang yang menghadapi beban kerja berlebihan menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dengan tingkat stres. Orang yang tinggi *self efficacy* nya tingkat stresnya rendah. Pendapat ini juga didukung oleh penelitian McDougall dan Kang (2003) yaitu ada korelasi negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan. Dalam kaitannya dengan emosi orang tua pada waktu menghadapi perilaku anak yang bermasalah, ada korelasi negatif antara *self efficacy* dengan tingkat kecemasan.

Bandura (1997: 3) menjelaskan *self efficacy* atau *self efficacy* merupakan persepsi individu akan keyakinan kemampuannya untuk melakukan tindakan yang diharapkan. Individu dengan *Self efficacy* tinggi akan memilih melakukan usaha lebih besar dan lebih pantang menyerah. *self efficacy* mempunyai peran penting pada pengaturan motivasi seseorang. Seseorang percaya akan kemampuannya memiliki motivasi tinggi dan berusaha untuk sukses.

Kenyataan yang dapat dilihat di sekolah, banyak siswa yang tidak yakin akan kemampuan dirinya untuk mendapatkan prestasi belajar optimal sehingga siswa-siswa cenderung enggan

memedulikan pelajaran dan banyak yang memilih bermain atau ngobrol di dalam kelas.

Berdasarkan hasil observasi Informasi dan hasil wawancara dengan guru BK di SMA Srijaya Negara Palembang, ternyata masih banyak ditemukan siswa-siswa yang masih memiliki *self efficacy* yang lemah, terlihat dari siswa-siswa yang minder dengan teman-temannya yang pintar dan berprestasi, serta tidak percaya akan kemampuannya dalam mencapai prestasi. Hal ini berpengaruh pada pencapaian prestasi yang tidak memuaskan. Masalah ini membutuhkan perhatian dari guru pembimbing. Apabila dibiarkan begitu saja akan berdampak buruk terhadap perkembangan belajar para siswa. *self efficacy* merupakan faktor internal yang sangat penting dan memiliki pengaruh yang dominan terhadap tindakan siswa. Bandura (1997) mengemukakan bahwa, *self efficacy* juga memengaruhi pemilihan tugas, usaha, ketekunan, ketahanan, dan prestasi.

Berdasarkan fenomena dilapangan diperoleh informasi bahwa layanan konseling kelompok sudah dilaksanakan pada beberapa sekolah di SMA Srijaya Negara Palembang. Namun pelaksanaannya belum optimal meskipun pelaksanaannya sudah sesuai dengan tahapan. Hal ini diperkuat oleh pernyataan

salah satu guru bimbingan dan konseling bahwa guru bimbingan dan konseling sudah memberikan topik tentang kebiasaan belajar yang tepat, strategi dalam belajar, dan ketrampilan belajar lainnya. Namun, siswa masih banyak *self efficacy* yang rendah. Hal itu karena guru bimbingan dan konseling selaku pemimpin kelompok masih menggunakan metode konvensional, yang mana satu pendekatan untuk semua masalah, sehingga menyebabkan anggota kelompok cenderung cepat bosan dalam pelaksanaan konseling kelompok. Pelaksanaan konseling kelompok juga masih bersifat insidental serta kasuistik dan metode khusus untuk meningkatkan *self efficacy* dalam belajar siswa juga belum ada.

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pengamatan di lapangan, peneliti menganggap pentingnya menerapkan model konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama untuk meningkatkan *self efficacy* dalam belajar, karena masalah *self efficacy* siswa bukan sekedar fenomena lagi, tetapi sudah menjadi masalah aktual dan perlu mendapat perhatian sebagai solusi untuk mengatasinya.

Corey (2012) berpendapat bahwa psikodrama merupakan permainan peranan yang dimaksudkan individu yang bersangkutan dapat memperoleh

pengertian lebih baik tentang dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksi terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya. Dalam psikodrama ini, siswa dapat memperoleh pengertian yang baik tentang dirinya sehingga dapat menemukan konsep dirinya.

Teknik psikodrama yaitu kegiatan kelompok dimana siswa atau anggota kelompok dapat langsung belajar mendramatisasikan sebuah masalah pribadinya kemudian memerankanya di depan teman-teman lainnya. Psikodrama sebagai suatu teknik dalam konseling kelompok dapat dikatakan sebagai alat yang digunakan dalam memberikan layanan kepada konseli, dengan cara mengajak mereka memerankan peran-peran masalah psikisnya. Topik yang diangkat dalam psikodrama merupakan kejadian sehari-hari yang akrab dengan konseli terutama dalam meningkatkan *self efficacy*nya.

Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut salah satu layanan konseling kelompok dipandang efektif dalam meningkatkan *self efficacy* peserta didik adalah layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri. Maka penelitian ini berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Psikodrama

untuk Meningkatkan *self efficacy* Siswa SMA Srijaya Negara Palembang”.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yaitu yaitu Quasi Experiment, data yang berupa angka atau data kualitatif yang dirubah menjadi angka dengan cara memberikan skor terhadap jawaban atas pernyataan yang disediakan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group design*. Penelitian ini dirancang dengan dua tahap pemberian angket, tahap pertama diberikan sebelum dilakukan model konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama, selanjutnya tahap kedua diberikan setelah dilaksanakan model konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama. Untuk mengukur keefektifan model layanan konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama untuk meningkatkan *self efficacy* siswa kelas XI di SMA Srijaya Negara Palembang desain yang akan digunakan oleh peneliti adalah pre-experimental: *one group pretest-posttest design*. Desain ini pada pelaksanaannya terdapat evaluasi awal sebelum diberi perlakuan dan evaluasi akhir setelah mendapat perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui secara akurat karena membandingkan kondisi sebelum dan setelah diberi perlakuan.

PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan telah menunjukkan bahwa implementasi model konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama memberikan dampak positif bagi peningkatan *self-efficacy* diri siswa.

Hasil uji lapangan model konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan tingkat kepercayaan diri setelah mengikuti konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama sebesar 69,07%.

Berdasarkan analisis yang telah dipaparkan pada sub bab di atas maka model konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa efektif. Hal tersebut dapat dibuktikan dalam penelitian ini, terdapat perubahan yang signifikan setelah siswa mengikuti kegiatan konseling kelompok. Peningkatan *self-efficacy* siswa tidak terjadi dengan sendirinya tetapi senantiasa berlangsung dalam interaksi kelompok dengan komponen model konseling kelompok yang telah dihadirkan. Oleh karena itu sangat perlu dimaksimalkan konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa.

Penelitian ini didukung oleh jurnal penelitian Iikhchi.S.V., Poursharifi.H. Aloho.M.M (2011:2589) yang berjudul

The effectiveness of Cognitive Behavioral Group Therapy on Self Efficacy and assertiveness among anxious female student of high schools, menjelaskan efikasi diri sebagai keyakinan orang dalam kemampuan mereka untuk melaksanakan beberapa ukuran kontrol atau fungsi mereka sendiri dan atas peristiwa lingkungan yang diperlukan untuk mencapai tujuan.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Sufirmansyah (2015: 133) tentang pengaruh efikasi diri terhadap prestasi belajar Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Self Efficacy mempengaruhi motivasi siswa Pascasarjana STAIN Kediri sebesar 50,2%; Motivasi berpengaruh terhadap pencapaian mahasiswa Pascasarjana STAIN Kediri sebesar 29,9%; Efikasi diri berpengaruh terhadap prestasi siswa STAIN Kediri Pascasarjana sebesar 67,4%; dan self efficacy mempengaruhi prestasi siswa STAIN Kediri Pascasarjana melalui motivasi sebagai variabel intervening sebesar 82,4%, dan sisanya 17,6% dipengaruhi oleh faktor lain diluar model.

Tidaklah cukup bagi individu untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk melakukan tugas yang diperlukan, mereka juga harus memiliki keyakinan bahwa mereka dapat berhasil melakukan perilaku yang diperlukan.

Prestasi manusia sangat bergantung pada interaksi antara perilaku seseorang, faktor personal (misalnya pikiran, keyakinan), dan kondisi lingkungan.

Pertimbangan memanfaatkan teknik psikodrama dalam konseling kelompok adalah psikodrama memberikan kesempatan orang untuk melihat kehidupan pribadi dengan cara pandang berbeda setelah kehidupan pribadi didramakan dan dimainkan oleh orang tak dikenal yang berada dalam kelompok bersamanya. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Balner (2002:34) mengemukakan bahwa psikodrama adalah metode dimana orang mengeksplorasi masalah dengan memberlakukan mereka dengan cara bermain, bukan hanya berbicara.

Dengan berakting dalam sebuah drama yang sudah diskenario dengan topik kepercayaan diri, maka diharapkan hal ini akan dapat menyadarkan seseorang (*insight*) dan juga menggali (*to explore*) permasalahan yang sedang dihadapinya. Diharapkan konseling kelompok menjadikan wahan pemahaman nilai-nilai positif bagi siswa, khususnya *self-efficacy* diri dibentuk yang tidak hanya dengan pendekatan personal namun dengan pendekatan kelompok seperti konseling kelompok yang akan lebih optimal karena para siswa tidak akan merasa terhakimi

oleh keadaan sendiri, mereka juga akan merasa mendapat pembinaan dan informasi yang positif untuk peningkatan kepercayaan diri, apalagi masalah kepercayaan diri merupakan masalah yang banyak dialami oleh remaja.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa model layanan konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa, karena model tersebut menyediakan lingkungan belajar yang diperlukan dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa. Peningkatan *self-efficacy* siswa terbentuk dari faktor pengetahuan dan pengalaman. Hal tersebut tercakup dalam model konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama ini. Sehingga kondisi tersebut memungkinkan siswa dapat mengembangkan semua aspek *self-efficacy* secara alamiah dan bermakna bagi kehidupan.

KESIMPULAN

Berdasarkan output (Test Statistics) di atas, diketahui Asymp.Sig. (2-tailed) adalah 0,005, dikarenakan nilai $0,005 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa “**Ha diterima**”. Artinya, terdapat perbedaan antara *pretest-posttest*, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa terdapat pengaruh penggunaan metode teknik psikodrama dalam konseling kelompok terhadap *Self-*

Efficacy pada siswa SMA Srijaya Negara Palembang dengan Sig. (2-tailed) $< 0,05$.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa model layanan konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa, karena model tersebut menyediakan lingkungan belajar yang diperlukan dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa. Peningkatan *self-efficacy* siswa terbentuk dari faktor pengetahuan dan pengalaman. Hal tersebut tercakup dalam model konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama ini. Sehingga kondisi tersebut memungkinkan siswa dapat mengembangkan semua aspek *self-efficacy* secara alamiah dan bermakna bagi kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi 2. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.
- Bandura, A. 1996. *Social Fundation of Thought and Action : A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Bandura, Albert. (1997). *Self Efficacy*. New York: W.H. Freeman and Company.

- Blatner, A. (2002). Role Playing In Education. [Online]. Tersedia: <http://Blatner.com/adam/papers/html>. [02 Maret 2017]
- Borg, W.R., Gall, M.D. 2003. *Educational Research: An Intruduction*. London: Longman, Inc.
- Corey, G. (2012). *Theory & Practice of Group Counseling (Gerald Corey Eight Edition)*. Canada: By Nelson Education, Ltd.
- Djuric, Zoran. (2006). *Psychodrama A Beginner's Guide*. English. Diperoleh dari <http://books.google.co.id>
- Feist, J. & Feist, G. 2013. *Teori kepribadian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gibson, R.L. at all. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hadi, S. 2004. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andy Offset.
- Ikhchi, S.V, Poursharifi, H. Alilo, M.M. 2011. *The Effectiveness of Cognitive – Behavioral Group Therapy On Self – Efficacy and Assertiveness Among Anxious Female Student of High Schools*. Published by Elsevier Ltd. doi: 10.1016/j.sbspro. 2011.10.506
- Mitchell, M.H., & Gibson, R.L. 2011. *Introduction to Counseling and Guidance*. Yogyakarta: Pustaka.
- Moleong, L.J. 2009. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Mustaqim 2002 Psikologi Pendidikan. Semarang : Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo Semarang.
- Natawidjaya, R. 2009. *Konseling Kelompok, Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Rizki Press.
- Olson, M.H. & Hergenhahn, B.R. 2013. *Pengantar Teori-Teori Kepribadian Edisi Kedelapan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prawitasari, J.E. 2011. *Psikologi Klinis Pengantar Terapan Mikro & Makro*. Jakarta : Erlangga.
- Prayitno & Emyati, Erman. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok, Seri Layanan Konseling*. Padang: UNP.
- Robert, C., et al. 2006. *Group Counseling Concept and Procedures 4th ed*. USA. Taylor & Francis Group, LLC.
- Romlah, Tatiek. 2001. Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Slameto. (2010) *Belajar & Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sufirmansyah . 2015. Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pascasarjana Prodi PAI STAIN Kediri Dengan Motivasi Sebagai Variabel Intervening (Jurnal) Didaktika Religia Volume 3, No. 2
- Sugiyono. 2010. *Statistik Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methodes)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan*

Kuantitatif, Kualitatif dan RnD).
Bandung: Alfabeta.

Sukmadinata, Nana Syaodih. 2003.
Landasan Psikologi Proses
Pendidikan. Bandung : PT.
Remaja Rosda Karya.

Wibowo, M.E. 2005. *Konseling Kelompok
Perkembangan*. Semarang:
UNNES Press.

Winkel, W.S. 2006. *Bimbingan dan
Konseling di Institusi Pendidikan*.
Jakarta : Grasindo.

Yustinus, S. 2006. *Kesehatan Mental 3*.
Yogyakarta: Kanisius.