

Seminar Nasional PPG UPGRIS 2024

PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SOSIODRAMA UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI PESERTA DIDIK KELAS X-2 SMA NEGERI 5 SEMARANG TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Ivan Aziz Abdillah^{1,*}, Suhendri², Leni Iffah³,

¹Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Profesi Guru, Universitas PGRI

² Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Profesi Guru, Universitas PGRI

³SMA Negeri 5 Semarang

ivanzizabdillah21@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan hasil analisis instrument AKPD dari aspek landasan prilaku etis pada item ke-3 yaitu: "Saya masih sering terbawa arus pergaulan yang kurang baik" diperoleh persentase 3,4% dengan kategori tinggi. Dari hasil ini penulis menyimpulkan masih banyaknya siswa yang mengikuti arus pergaulan yang kurang baik. Hal ini diasumsikan karena kurangnya kontrol diri pada siswa ini terlihat dari rendahnya kemampuan siswa memodifikasi perilaku pada kondisi yang tidak menyenangkan dirinya (kontrol perilaku). Berdasarkan masalah di atas penulis melaksanakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) Untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok Teknik sosiodrama dapat meningkatkan kontrol diri siswa kelas X-2 SMAN 1 Semarang.. Penelitian ini dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut: perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan/ observasi dan refleksi dari tindakan yang sudah dilakukan. Hasil tindakan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dengan dua siklus diketahui bahwa adanya peningkatan kontrol diri siswa, tidak ada lagi siswa yang control dirinya rendah. Dari hasil di atas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama dapat meningkatkan control diri siswa kelas X-2 SMAN 1 Semarang.

Kata kunci: Kontrol Diri, Bimbingan Kelompok, Sosiodrama

ABSTRACT

Based on the results of the analysis of the AKPD instrument from the basic aspects of ethical behavior on the 3rd item, namely: "I am still often carried away by the current of bad relationships" obtained a percentage of 3.4% with a high category. From these results, the authors conclude that there are still many students who follow the flow of unfavorable associations. This is assumed because the lack of self-control in students is seen from the low ability of students to modify behavior in conditions that are not pleasing to themselves (behavioral control). Based on the problems above, the writer carried out guidance and counseling action research (PTBK) to find out whether sociodrama technique group guidance could improve self-control for class X-2 students of SMAN 5 Semarang. This research was carried out with the following steps: planning, implementing actions, observing/observing and reflecting on the actions that have been taken. The results of the action in the form of group guidance services with sociodrama techniques with two cycles are known that there is an increase in student self-control, no more students who have low self-control. From the results above, it can be concluded that the sociodrama technique group guidance service can improve self-control for class X-2 students of SMAN 5 Semarang

Keywords: Self Control, Group Counseling, Sociodrama

1. PENDAHULUAN

Dalam Bimbingan dan konseling ketercapaian pengembangan potensi peserta didik dapat dilihat dari tercapainya tugas-tugas perkembangan. Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah, Layanan Bimbingan dan Konseling memiliki tujuan membantu siswa mencapai perkembangan optimal dan kemandirian secara utuh dalam aspek pribadi, belajar, sosial dan karier sebagaimana tercantum dalam Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD). Menurut Kay (Syamsu Yusuf, 2006) mengungkapkan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja yaitu memperkuat self-control (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup. (Alhadi, S., Saputra, W. N. E., Wahyudi, A., Supriyanto, A., & Muyana, S. 2019) menjelaskan bahwa kontrol diri (self-control) merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Kontrol diri dibedakan menjadi tiga jenis yaitu bagaimana individu mengontrol perilakunya, mengontrol pemikiran/ kognitifnya dan yang terakhir adalah bagaimana individu mampu mengontrol dirinya dalam membuat keputusan sesuai standar nilai, prinsip dan falsafah yang ada di lingkungan masyarakat tempat tinggalnya. Sebagaimana yang disampaikan Averill (dalam Syamsul Bachri Thalib) kontrol diri dibedakan atas tiga kategori, yaitu kontrol perilaku (behavioral control), kontrol kognitif (cognitive control), dan mengontrol keputusan (decision control).

Berdasarkan hasil analisis instrument AKPD dari aspek landasan prilaku etis pada item ke-3 yaitu: "Saya masih sering terbawa arus pergaulan yang kurang baik" diperoleh persentase 3,4% dengan kategori tinggi. Dari hasil ini penulis menyimpulkan masih banyaknya siswa yang mengikuti arus pergaulan yang kurang baik. Hal ini diasumsikan karena kurangnya kontrol diri pada siswa, seperti yang diungkapkan (Muarifah, A., Fauziah, M., Saputra, W. N. E., & Da Costa, A. 2019) adanya korelasi negatif yang signifikan antara tingkat kontrol diri dengan kecendrungan perilaku kenakalan remaja. Remaja (siswa) yang memiliki kontrol diri yang baik dapat mengatur prilaku kearah prilaku positif pada situasi-situasi tertentu baik situasi yang menguntungkan maupun yang tidak menguntungkan, sedangkan kontrol diri yang rendah memungkinkan siswa melakukan hal-hal yang bersifat negatif. Rendahnya kontrol diri pada siswa ini terlihat dari rendahnya kemampuan siswa memodifikasi perilaku pada kondisi yang tidak menyenangkan dirinya (kontrol perilaku) seperti (berdasarkan jawaban siswa melalui google form) jika bosan dirumah maka bermain game dengan teman sampai larut malam, ada juga yang karena tidak suka dengan pelajaran tertentu memilih untuk membolos. Satu lagi contoh yang sering dialakukan siswa adalah nongkrong di kantin pada jam pelajaran tertentu karena jam kosong/ guru tidak masuk. Contoh-contoh di atas juga merupakan indikasi kurangnya kemampuan siswa dalam mengantisipasi keadaan dengan berbagai pertimbangan (kontrol kognitif) dan kurangnya kemampuan siswa dalam mengambil keputusan berkaitan dengan tindakan yang akan dilakukan (mengontrol keputusan).

Upaya untuk meningkatkan kontrol diri berdasarkan analisis masalah di atas adalah dengan melaksanakan layanan dasar berupa bimbingan kelompok dengan Teknik sosiodrama. Pada kegiatan bimbingan kelompok teknik sosiodrama memanfaatkan dinamika kelompok yang memungkinkan siswa berinteraksi satu sama lain melalui bermain peran kemudian menganalisis masalah yang diangkat dalam drama yang dimainkan dan berdiskusi untuk menemukan solusi terbaik atas permasalahan yang dihadapi. Dinamika kelompok dalam bimbingan kelompok teknik sosiodrama anggota akan dapat mencapai tujuan ganda, yaitu mendapat kesempatan untuk mengembangkan diri untuk memperoleh kemampuan-kemampuan sosial seperti kemampuan beradaptasi, dan diperoleh berbagai wawasan, nilai dan sikap, serta berbagai alternatif yang akan memperkaya pengalaman yang dapat mereka praktikkan dalam kehidupan sehari-hari melalui bermain peran. Fadhilah, N. (2017). menjelaskan bahwa bimbingan kelompok diartikan suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap dan

atau ketrampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam Upaya pengembangan pribadi.

Menurut Salau, T. L., Wibowo, M. E., & Loekmono, J. L. (2017) Fungsi dari layanan bimbingan kelompok di antaranya adalah sebagai berikut : (1) Memberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan memberikan tanggapan tentang berbagai hal yang terjadi di lingkungan sekitar. (2) Mempunyai pemahaman yang efektif, objektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal tentang apa yang mereka bicarakan. (3) Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan sendiri dan lingkungan mereka yang berhubungan dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok. (4) Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap sesuatu hal yang buruk dan memberikan dukungan terhadap sesuatu hal yang baik. (5) Melaksanakan kegiatan-kegiatan yang nyata dan langsung untuk membuat hasil sebagaimana apa yang mereka programkan semula.

Winarno (dalam pakguruonline) menjelaskan definisi tentang sosiodrama yang berasal dari dua kata yaitu “sosio” yang berarti sosial dan “drama” yang berarti suatu kejadian atau peristiwa dalam kehidupan manusia yang mengandung konflik, pergolakan, benturan antara dua orang atau lebih, sedangkan bermain peran atau drama berarti memegang fungsi sebagai yang dimainkannya. Marintis Yamin (2006) menyatakan metode sosiodrama atau bermain peran adalah metode yang melibatkan interaksi antara dua siswa atau lebih tentang suatu topik atau situasi siswa dengan melakukan peran masing-masing sesuai dengan tokoh yang ia lakoni. Sedangkan Hamid, I. (2018) berpendapat bahwa sosiodrama adalah cara mengajar yang memberikan kesempatan anak didik untuk melakukan kegiatan memainkan peran tertentu yang terdapat dalam kehidupan masyarakat. Tujuan teknik Sosiodrama menurut Ahmadi (2005) adalah sebagai berikut: Menggambarkan bagaimana seseorang atau beberapa orang menghadapi suatu sosial tertentu, bagaimana cara pemecahan suatu masalah Menggambarkan social, Menumbuhkan dan mengembangkan sikap kritis terhadap sikap atau tingkah laku dalam situasi sosial tertentu, Memberikan pengalaman untuk meninjau suatu situasi sosial dari berbagai sudut pandang tertentu. Poses pengaturan belajar yang terstruktur memungkinkan siswa untuk merencanakan masa depan mereka dalam tiga domain perkembangan yaitu akademik, karir dan pribadi - sosial, serta memungkinkan konselor dan guru untuk mengamati kemajuan siswa sepanjang kontinum melalui pembelajaran (Syamsudin& Supriyanto, 2019).

Dari uraian di atas diharapkan masalah siswa terkait rendahnya control diri dapat teratasi. Dan tujuan dari penelitian ini dapat dicapai yaitu mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dapat meningkatkan control diri siswa kelas X2 SMAN 5 Semarang

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) ini dilaksanakan di kelas X-2 SMA Negeri 5 Semarang yang dimulai dari bulan maret dari tahap prasurvei hingga pelaksanaan penelitian. Pelaksanaan pretest yang dilaksanakan pada 20 Maret 2024 dan siklus 1 dilaksanakan pada tanggal 1 Mei 2024 selanjutnya siklus 2 dilaksanakan pada 20 2024

Adapun rencana tindakan pada penelitian ini yaitu pra tindakan, siklus 1 (perencanaan, tindakan dan observasi, refleksi) & siklus II (perencanaan, tindakan dan observasi, refleksi). Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala kontrol diri dan observasi. Skala kontrol diri menggunakan teori Averill. Observasi yang digunakan dalam

Penelitian ini adalah observasi sistematis. Observasi sistematis yaitu observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan pedoman sebagai instrumen pengamatan. Instrumen soal terdiri dari 24 butir item.

Variabel yang digunakan ialah kontrol diri (Y), bimbingan kelompok sosiodrama (X) dalam penelitian ini yang menjadi tujuan ialah mengetahui dan meningkatkan kontrol diri peserta didik di SMA Negeri 5 Semarang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Layanan bimbingan kelompok sosiodrama yang digunakan dalam pemberian layanan di kelas X-2 guru sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan meningkatkan kontrol diri peserta didik yang dapat di lihat pada hasil penelitian klasikal. Pada siklus pertama dilaksanakan satu kali pertemuan dari hasil analisis data prasiklus ke siklus pertama terjadi peningkatan dari data di peroleh pada saat pretest sebesar 45,% dalam katergori rendah dan dilakukannya siklus 1 menjadi 66,% pada kategori sedang masih belum maksimal maka perlu dilakukan siklus kedua.

Tabel 1. Pretes Siklus 1

No.	Nama Siswa	Pra-Siklus	Siklus 1
1.	Amaris Aurel Liea	46	80
2.	Nyoman Danu purnama Wijaya	44	91
3.	Agrie Fernanda	41	48
4.	Defrandia Kinantyas	43	45
5.	Apriliya Nur Fadilah	45	49
6.	Timbul Sanjaya Situmorang	40	46
7.	A'at Dwi Lestari	42	44
8.	Diky Prasetyo	45	90
9.	Dovaz May Roza	43	81
		45%	66%

Pada siklus kedua ini bimbingan kelompok sosiodrama masih dilaksanakan di SMA Negeri 5 Semarang dan memiliki hasil analisis data siklus kedua terjadi peningkatan rata-rata kontrol diri peserta didik dari siklus I 66% setelah dilakukan siklus II menjadi 85% termasuk dalam kategori tinggi.

Tabel 2. Siklus 1 dan Siklus 2

No.	Nama Siswa	Pra-Siklus	Siklus 1	Siklus 2
1.	Amaris Aurel Liea	46	80	81
2.	Nyoman Danu purnama Wijaya	44	91	90
3.	Agrie Fernanda	41	46	70
4.	Defrandia Kinantyas	43	45	88
5.	Apriliya Nur Fadilah	45	46	70
6.	Timbul Sanjaya Situmorang	40	46	78
7.	A'at Dwi Lestari	42	44	80
8.	Diky Prasetyo	45	90	88
9.	Dovaz May Roza	43	81	90
		45%	66%	85%

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang upaya meningkatkan kontrol diri melalui bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama pada siswa kelas X-2 SMAN 5 Semarang diketahui bahwa ada peningkatan kualitas kontrol diri pada setiap siklusnya. Pada pra penelitian terdapat siswa yang kualitas kontrol dirinya rendah dan yang lainnya masuk dalam kategori sedang, setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok pada siklus I ada peningkatan skor dari masing-masing siswa dan tidak ada lagi yang memiliki kualitas control diri yang rendah. Tindakan layanan dilanjutkan ke siklus II karena masih terdapat siswa yang control dirinya rendah walaupun skor yang diperoleh sudah ada peningkatan. Berdasarkan hasil refleksi, hal ini terjadi karena siswa masih kurang aktif mengikuti layanan bimbingan kelompok, siswa masih merasa malu memerankan perannya dalam sosiodrama dan masih merasa belum familiar dengan bermain peran karena belum pernah bermain peran sebelumnya. Sedangkan dari tindakan guru BK sebagai pemimpin kelompok sudah sesui dengan rencana layanan yang dibuat sebelumnya.

Pada siklus II melakukan pertukaran peran masing-masing siswa dan berkoordinasi dengan siswa untuk latihan terlebih dahulu sebelum layanan bimbingan kelompok

dilaksanakan sehingga hasil angket skala control diri siswa setelah siklus II meningkat. Tidak ada lagi siswa yang control dirinya rendah. Dari 9 orang siswa 7 orang control dirinya masuk kategori tinggi dan 3 orang siswa masuk kategori control dirinya sedang.

Dari hasil refleksi siklus II juga diperoleh informasi bahwa siswa sangat aktif dalam layanan bimbingan kelompok. Masing-masing siswa sudah menghayati peran yang ditugaskan. Siswa tidak lagi merasa malu dan canggung dalam bermain peran karena sudah latihan sebelumnya dan mulai familiar dengan teknik sosiodrama dalam layanan bimbingan kelompok.

Hasil di atas sesuai dengan tujuan dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok yaitu siswa mendapat kesempatan untuk mengembangkan diri untuk memperoleh kemampuan-kemampuan sosial seperti kemampuan beradaptasi, dan diperoleh berbagai wawasan, nilai dan sikap, serta berbagai alternatif yang akan memperkaya pengalaman yang dapat mereka praktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan kualitas control diri ini juga sesuai dengan tujuan dari sosiodrama yaitu Menumbuhkan dan mengembangkan sikap kritis siswa terhadap sikap atau tingkah laku dalam situasi sosial tertentu dan memberikan pengalaman untuk meninjau suatu situasi sosial dari berbagai sudut pandang tertentu. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kompetensi profesional guru melalui penelitian (Supriyanto, Hartini, Syamsudin, and Sutoyo, 2019).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan data di lapangan dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dapat meningkatkan kontrol diri siswa kelas X-2 SMAN 5 Semarang. Kesimpulan ini terlihat dari adanya peningkatan skor yang diperoleh siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Sedangkan untuk kualitas kontrol diri siswa juga mengalami peningkatan dari sebelum layanan terdapat siswa yang kontrol dirinya rendah dan sedang menjadi tinggi

DAFTAR PUSTAKA

- Fatimah, E. (2010). Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik). Bandung: Pustaka Setia.
- Fatahillah, Mr., Ayatina Hayati, S., & Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjary, U. (2024). Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa-Siswi Kelas X Smk Bina Banua Banjarmasin. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 1(2), 17–22.
- Folastri, Sisca. 2016. *Prosedur layanan Bimbingan & Konseling Kelompok*. Bandung: Mujahid Press.
- Ghufron, M. N. & Risnawati, R. (2012). Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Halik, A., & Rakasiwi, N. (2020). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(1), 32.
- Hulukati, W., 2016. *Pengembangan Diri Siswa SMA* (Edisi-1). Ideas Publising.
- Kartini, Sri. (2019). Krisis Percaya Diri. Semarang: Mutiara Aksara.
- Maisunah, M. (2021). Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Siswa. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 2(1), 103–115.
- Prayitno. 2004. *Layanan L1-L9*, Padang: UNP.
- Prayitno. (2012). Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling. Padang: Program PPK Jurusan BK UNP.
- Priansa, Donni, J. (2017). *Pengembangan Strategi dan Model Pembelajaran*. Bandung: CV Pustaka Setia