

## EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWA

Dina Maulina, Suhertina<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
Email. Dinamaulina18@gmail.com

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik sociodrama dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di SMA Negeri 2 Singingi. Jenis penelitian ini adalah *pre-eksperimen* dengan desain penelitian *one group pre-test* dan *post-test*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X MIPA 1 yang berjumlah 30 orang siswa. Penarikan sampelnya menggunakan metode *purposive sampling* yaitu 10 orang siswa yang memiliki masalah penyesuaian diri. Teknik pengumpulan data nya menggunakan kuesioner, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa sebelum di berikan perlakuan (*pre-test*) dikategorikan sedang dengan total skor rata-rata 46.1 kemudian sesudah di berikan perlakuan (*post-test*) menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik sociodrama mengalami peningkatan yaitu sebesar 15.7 sehingga total skor rata-rata 61.8 dengan kategori tinggi. Dari hasil uji hipotesis menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh angka probabilitas  $0,005 \leq 0,05$ , yang berarti bahwa hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternative ( $H_a$ ) diterima. Dapat disimpulkan bahwa teknik sociodrama dalam layanan bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

**Kata kunci:** *Teknik Sociodrama, Layanan Bimbingan Kelompok, Penyesuaian diri*

## THE EFFECTIVENESS OF SOCIODRAMA TECHNIQUE ON GROUP GUIDANCE SERVICE IN INCREASING STUDENT SELF-ADJUSTMENT

Dina Maulina, Suhertina<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
Email. Dinamaulina18@gmail.com

### Abstract

This research aimed at knowing the effectiveness of Sociodrama technique on group guidance service in increasing student self-adjustment at State Senior High School 2 Singingi. It was a pre-experimental research with one group pretest and posttest design. The subjects of this research were the tenth-grade students, and the object was Sociodrama technique on group guidance service in increasing student self-adjustment. All the tenth-grade students of MIPA 1 that were 30 students were the population of this research. Purposive sampling technique was used in this research, and 10 students having low self-adjustment were selected as the samples. Questionnaire, documentation, and observation were the techniques of collecting the data. The technique of analyzing the data was signed-rank test or Wilcoxon test. The research findings showed that student self-adjustment before the action (pretest) was on medium category and the mean total score was 46.1. It increased after being given the treatment (posttest) using Sociodrama technique on group guidance service, the increase was 15.7, so the mean total score was 61.8 and it was on high category. Based on the result of testing the hypothesis using Wilcoxon test, it was obtained the probability score 0.005 that was lower than 0.05. It meant that Null hypothesis ( $H_0$ ) was rejected and Alternative hypothesis ( $H_a$ ) was accepted. It could be concluded that Sociodrama technique on group guidance service was effective in increasing student self-adjustment.

**Keywords:** *Sociodrama Technique, Group Guidance Service, Self-Adjustment*

## Pendahuluan

Sekolah merupakan sarana pendidikan formal yang bertujuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki siswa, menambah dan menggali ilmu pengetahuan serta menumbuhkan moral, etika, nilai serta karakter yang bertakwa dan berbudi luhur. Sekolah juga merupakan tempat berinteraksi antar orang lain seperti siswa dengan siswa, guru dengan siswa, guru dengan guru dan guru dengan kepala sekolah. Setiap siswa yang memasuki sekolah baru diharapkan dapat menyesuaikan diri di lingkungan sekolah agar tidak memiliki masalah di sekolah seperti tidak percaya diri, kaku untuk bergaul dengan teman sebayanya, berkelahi dengan guru, cabut saat jam pelajaran sehingga dampak yang ditimbulkan siswa enggan untuk belajar dan menyebabkan nilai pelajaran menurun daripada sekolah yang dimasuki sebelumnya. (Riswani, Khaidir, Suhertina, & Zaliana, 2019)

Penyesuaian diri adalah respon seseorang untuk melakukan interaksi di lingkungannya berdasarkan karakter yang dimiliki. (Desmita, 2009). Penyesuaian diri merupakan suatu mengendalikan konflik diri, tekanan serta stress agar dapat terhindar dari problema kehidupan. Lebih lanjut menurut Siswanto mendefinisikan bahwa penyesuaian diri adalah proses individu untuk mengikuti suatu kelompok agar dapat menyesuaikan harapan kelompok yaitu keseimbangan dalam hidup.

Penyesuaian diri ialah suatu usaha menerima keadaan diri secara mental ataupun fisik sehingga tidak mengalami hambatan dalam berinteraksi. Seringkali seseorang menderita dan mengalami stress ketika tidak bisa menerima kondisi yang dialami. Akibatnya individu mengalami depresi dan menyebabkan perilaku menyimpang. Menurut Mohammad Ali kemampuan individu dalam melakukan proses penyesuaian diri dipengaruhi oleh : (1) kondisi fisik, berupa sifat yang diturunkan kedua orang tua, sistem syaraf, dan fisik yang sehat (2) kepribadian, berupa kepribadian introvert ataupun ekstrovert (3) proses belajar, berupa pengalaman yang pernah dialami ketika melakukan adaptasi (4) lingkungan seperti lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat (5) agama serta budaya. (Ali Mohammad, 2009)

Individu dikatakan memiliki jiwa yang sehat/bahagia jika memiliki tujuan hidup (Miftahuddin Suhaimi, 2019), dapat mengatasi masalahnya sendiri secara kreatif dan tidak mengikuti orang lain, tidak gampang tersinggung ketika orang lain menasehatinya dan optimis terhadap masa depan yang akan datang. (Siswanto, 2007). Dalam menyinkapi permasalahan penyesuaian diri, guru BK sangat berperan penting sehingga dibutuhkan usaha yang nyata untuk mengentaskan hambatan yang mengganggu perkembangan siswa.

Salah satu solusi yang digunakan untuk mengatasi dan merubah sikap tidak bisa menyesuaikan diri adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama. Teknik sosiodrama adalah salah satu praktek yang dilakukan oleh para siswa dengan mendramatisasikan, menghayati perilaku dan persepsi seseorang dalam satu kelompok dalam bentuk skenario drama yang dibimbing oleh ketua kelompok yaitu guru BK.

Teknik sosiodrama memberikan manfaat dalam mengembangkan kemampuan berekspresi, menghayati perasaan serta dapat menggali daya khayal (imajinasi) kreativitas sehingga dapat menyalurkan ekspresi peserta didik dalam kegiatan yang menyenangkan dan mengajarkan peserta didik bekerjasama. Teknik sosiodrama dapat digunakan untuk menumbuhkan perasaan empati yang dialami orang lain dan memudahkan individu melakukan penyesuaian diri dengan orang lain. (Djamarah, 2000). Ada beberapa tahapan yang harus dilakukan untuk melakukan teknik sosiodrama dalam bimbingan kelompok diantaranya melakukan perencanaan, pelaksanaan dan penilaian. (Romlah, 2001)

SMA Negeri 2 Singingi sudah menetapkan bahwa bimbingan dan konseling merupakan pendorong dan pembentuk untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. di sekolah ini terdapat dua orang guru bimbingan konseling.

Dari informasi yang peneliti dapat dari guru bk disekolah dan sejumlah pengamatan yang peneliti laksanakan terhadap seluruh siswa SMA Negeri 2 Singingi dengan jumlah 165 yang dilakukan pada bulan september 2017, peneliti menemukan antara lain ada beberapa siswa kelas 10 yang sulit memulai hubungan sosial dengan teman baru.

Sedangkan ketika memberikan teknik sociodrama dalam berbentuk bimbingan kelompok ada beberapa siswa yang enggan berbaur dengan teman yang baru, malu-malu, takut mengemukakan pendapat, pesimis, sulit terbuka, merasakan kecemasan dan ketidaknyamanan serta siswa tidak melaksanakan kegiatan sociodrama dengan serius.

Berdasarkan hasil observasi dilapangan pada tanggal 12 september 2017 di SMA Negeri 2 Singingi, peneliti menemukan gejala-gejala seperti :

1. Sebagian siswa tidak terlalu tertarik dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok teknik sociodrama.
2. Masih ada beberapa siswa tidak serius mengikuti kegiatan layanan.
3. Masih ada sebagian siswa malu-malu ketika menyampaikan pendapat nya ketika berdiskusi ataupun menanyakan pelajaran yang tidak dipahami.
4. Ada beberapa murid sulit memulai hubungan sosial dengan teman baru.
5. Masih ada siswa yang enggan terbuka dengan guru bk.

Berdasarkan gejala-gejala tersebut, peneliti mengadakan sebuah penelitian bimbingan konseling yang membahas tentang “Efektivitas Teknik Sociodrama dalam Layanan Bimbingan untuk Meningkatkan Penyesuaian diri Siswa di SMA Negeri 2 Singingi”.

## **Metode Penelitian**

### **Bentuk penelitian**

Salah satu jenis penelitian yang digunakan untuk melakukan penelitian ini yaitu jenis penelitian pre-ekperimen dengan desain *one group pre-test* dan *post-test* metode ini dilakukan melalui cara yaitu dengan melihat ada atau tidaknya perubahan, dengan menghitung skor sebelum diberikan treatment, kemudian saat diberikan treatment dan sesudah diberikan treatment tanpa ada nya kelas eksperimen dan kelas kontrol(Arikunto, 2010). Treatment diberikan kepada siswa kelas X MIPA 1 berjumlah 10 orang yang memiliki masalah penyesuaian diri di SMA Negeri 2 Singingi.

### **Subjek, Objek, Tempat dan Waktu Penelitian**

Subjek adalah siswa kelas X MIPA 1, Sedangkan objek penelitiannya adalah teknik sociodrama dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di SMA Negeri 2 Singingi. Tempat atau lokasi penelitian dilakukan di SMA Negeri 2 Singingi. Penelitian dilakukan selama 4 bulan yaitu bulan mei sampai agustus 2019. Adapun prosedur pelaksanaan penelitian yang dilakukan pada bulan mei sampai agustus yaitu : (a) membagikan kuesioner kepada siswa untuk menguji kevalid an instrumen (b) menghitung skor kuesioner yang valid (c) membagikan item valid 17 item kepada populasi penelitian (d) menghitung 10 skor terendah untuk dilakukan treatment teknik sociodrama dalam layanan

bimbingan kelompok (e) membagikan kuesioner *pre-test* (d) melakukan treatment teknik sosiodrama layanan bimbingan kelompok (f) membagikan kuesioner *post-test*.

### Populasi dan sampel

Populasi penelitian seluruh siswa/siswi X MIPA 1 yang berjumlah 30 orang sedangkan sampel nya adalah 10 orang siswa yang memiliki masalah penyesuaian diri pengambilan sampel tersebut diambil dengan teknik *purposive sampling*. Yakni mengambil 10 orang yang memiliki masalah penyesuaian diri terendah kemudian dikelompokkan menjadi layanan bimbingan kelompok.

### Teknik pengumpulan data

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data berkaitan dengan masalah yang akan diteliti yaitu :

#### 1. Kuesioner

Kuesioner merupakan sekumpulan pernyataan yang disebarakan kepada responden dan diisi berdasarkan fakta yang responden rasakan.(Sugiyono, 2010). Skala likert dipilih dalam penelitian ini sehingga Alternative jawaban yang digunakan ada 5 seperti SS (Sangat Setuju), S (Setuju),KS (Kurang Setuju),TS (Tidak Setuju),STS (Sangat Tidak Setuju). Karna tujuannya untuk mengukur perilaku ataupun pandangan responden tentang masalah sosial yang umumnya terjadi termasuk diantaranya untuk melihat perilaku dan pandangan seseorang tentang masalah penyesuaian diri, baik yang sedang mengalaminya ataupun tidak.

#### 2. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mengumpulkan berbagai data-data siswa untuk mendapatkan informasi terhadap bidang yang diteliti. Di dapat dari arsip sekolah maupun foto siswa saat melakukan penelitian .

#### 3. Observasi

Observasi adalah peneliti melakukan pengamatan langsung terhadap subjek yang menjadi fokus penelitian. Dalam penelitian ini observasi dibantu dengan guru bk SMA Negeri 2 Singingi. Observasi dilakukan selama 6 kali pertemuan yaitu pada saat sebelum diberikan treatment (*pre-test*), pemberian treatment dan sesudah diberikan treatment (*post-test*). Selanjutnya observasi yang dilakukan guru bk kepada peneliti dihitung rumus

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan :

P : Nilai hasil observasi berupa persentase

F : Frekuensi (skor nilai yang sering muncul)

N : Jumlah item pernyataan per observasi. (Sudjiono, 2000)

Kemudian setelah dilakukan hasil perhitungan rumus observasi, langkah selanjutnya mengelompokkan hasil nilai observasi menjadi beberapa kategori penilaian yaitu:

1. 0% - 20% dikatakan “Sangat rendah”
2. 21% - 40% dikatakan “rendah”
3. 41% - 60% dikatakan “sedang”
4. 61% - 80% dikatakan “tinggi”
5. 81% - 100 % dikatakan “Sangat tinggi”(Riduan, 2005).

Hasil observasi yang telah dihitung menggunakan rumus dijadikan patokan untuk melihat efektif atau tidaknya dari layanan yang diberikan.

### Teknik analisis data

Analisis data adalah cara mengumpulkan data yang berkaitan dengan responden, mentabulasi nilai, menyajikan hasil data dan menghitung total skor data responden. Dalam penelitian ini data responden dikumpulkan, ditabulasi, disajikan dan dihitung dari hasil kuesioner, dokumentasi dan observasi. (Sugiyono, 2012)

#### 1. Deskripsi data

Data teknik sosiodrama dalam layanan bimbingan kelompok akan dideskripsikan berdasarkan kriteria menjadi 3 kelompok yaitu kategori tinggi, rendah dan sedang. Hal ini dilakukan untuk memisahkan kelompok secara berjenjang berdasarkan atribut yang diukur.

Selanjutnya untuk mengklarifikasikan kategori nilai tinggi, sedang dan rendah penelitian penulis menggunakan spss 21. hasilnya adalah :

Tabel I. Kategori Nilai Tertinggi, Sedang dan Rendah

Hipotetik				Empirik			
Max	Min	Mean / $\mu$	SD / $\sigma$	Max	Min	Mean / $\mu$	SD / $\sigma$
49	42	46.1	2.4	0	0	0.0	0.0
68	55	61.8	5.0	0	0	0.0	0.0

Selanjutnya melakukan perhitungan kategori dengan menggunakan rumus .

Tabel II. Rumus Menentukan Kategori

Rumus	Kategori
$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	Rendah
$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$	Sedang
$(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$	Tinggi

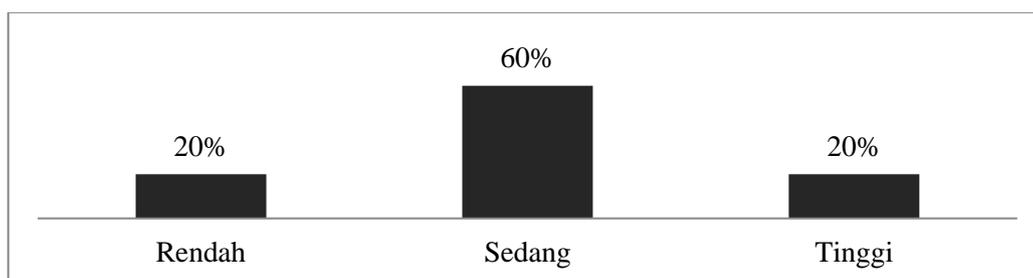
Dari rumus tersebut dapat dikelompokkan nilai rata-rata siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah, sedang, dan tinggi sehingga diperoleh :

Tabel III. Kategori, Frekuensi, dan Persentase Teknik Sosiodrama

Kategori	Skor Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	< 43.7	2	20%
Sedang	43.7 - 48.5	6	60%
Tinggi	> 48.5	2	20%
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Untuk melihat persentase nilai tinggi, sedang, rendah siswa adalah sebagai berikut:

Tabel IV. Persentase Kategori Teknik Sosiodrama.



Selanjutnya hasil rekapitulasi observasi guru BK pada peneliti sebagai berikut:

Tabel V. Persentase kegiatan peneliti pertemuan 1 sampai pertemuan 6

Kegiatan Guru	Persentase
Observasi 1	35%
Observasi 2	50%
Observasi 3	65%
Observasi 4	75%
Observasi 5	80%
Observasi 6	90%

Sumber: Data hasil penelitian, 2019

## 2. Pengujian hipotesis penelitian

Teknik analisis data yang peneliti gunakan yaitu metode statistik non parametrik uji *wilcoxon* dengan jumlah sampel (<30) orang siswa. Analisis data dilakukan dengan melakukan perbandingan nilai rata-rata sebelum dan setelah dilakukannya treatment untuk melihat perbedaannya. Rumus uji *wilcoxon* (Suliyanto, 2014) yaitu :

$$Z = \frac{T - \left[ \frac{1}{4N(N+1)} \right]}{\sqrt{1/24(N)(N+1)(2N+1)}}$$

## Hasil dan Pembahasan

Perbedaan nilai penyesuaian diri siswa di SMA Negeri 2 Singingi sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama penyesuaian diri siswa. yaitu sebagai berikut :

Tabel VI. Perbandingan dan peningkatan nilai sebelum (*pre-test*) dan sesudah perlakuan (*post-test*)

Responden	Sebelum ( <i>Pre-test</i> )	Kategori	Sesudah ( <i>Post-test</i> )	Kategori	Peningkatan
1	43	Rendah	60	Sedang	17
2	49	Tinggi	57	Rendah	8
3	42	Rendah	68	Tinggi	26
4	46	Sedang	55	Rendah	9
5	49	Tinggi	68	Tinggi	19
6	47	Sedang	58	Sedang	11
7	44	Sedang	66	Sedang	22
8	47	Sedang	61	Sedang	14
9	47	Sedang	58	Sedang	11

10	47	Sedang	67	Sedang	20
<b>Total skor</b>	<b>461</b>		<b>618</b>		<b>157</b>
<b>Rata-rata</b>	<b>46,1</b>	<b>Sedang</b>	<b>61,8</b>	<b>Tinggi</b>	<b>15,7</b>

Sumber: Data hasil Posttest, 2019

Dari tabel VI tersebut menunjukkan tingkat penyesuaian diri siswa pada subjek penelitian antara sebelum dan sesudah perlakuan teknik sociodrama berbeda. Hasil data penyesuaian diri siswa sebelum perlakuan (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diolah menggunakan spss 21 wilcoxon yaitu :

Tabel VII. Olah Data Menggunakan *Wilcoxon*  
Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
Pretest Positive Ranks	10 <sup>b</sup>	5.50	55.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	10		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Selanjutnya dilakukan analisis data uji *wilcoxon* menggunakan spss 21 dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel VIII. Analisis *Wilcoxon*

	Posttest – Pretest
Z	-2.805 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Sumber: Data hasil Posttest, 2019

Berdasarkan tabel VI terlihat 10 siswa yang memiliki masalah penyesuaian diri, penyesuaian diri siswa sebelum di berikan perlakuan dikategorikan sedang dengan total skor 46.1, kemudian sesudah di berikan perlakuan selama 6 kali pertemuan mengalami peningkatan yaitu sebesar 15.7 sehingga total skor 61.8 dengan kategori tinggi. Sedangkan analisis uji *wilcoxon* menggunakan SPSS 21 menunjukkan nilai Z sebesar -2.805 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga dapat dinyatakan teknik sociodrama dalam layanan bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di SMA Negeri 2 Singingi.

Teknik sosiodrama adalah salah satu teknik dalam layanan bimbingan kelompok yang berfungsi sebagai media untuk memahami karakter, perasaan, masalah yang dialami seseorang atau orang lain. Teknik sosiodrama dilakukan dengan mempraktekkan peran dalam bersosialisasi dengan orang lain berdasarkan sikap dan karakter yang dimiliki.

### **Kesimpulan**

Gambaran penyesuaian diri siswa kelas X MIPA I SMA Negeri 2 Singingi dikategorikan sedang dengan total nilai mean (rata-rata) 46.1. penyebab umumnya yaitu saat akan memilih sekolah bukan berdasarkan atas keinginan mereka sehingga prestasi belajar menurun dan tidak mau belajar ataupun bersosialisasi dengan teman yang bukan satu kelompoknya, seharusnya orang tua mengarahkan pilihan sekolah sesuai minat dan kemampuan anak.

Hasil pemberian perlakuan teknik sosiodrama dalam layanan bimbingan kelompok selama 6 kali pertemuan mengalami peningkatan yaitu sebesar 15.7 sehingga total skor 61.8 dengan kategori tinggi. Sedangkan analisis uji *wilcoxon* menggunakan SPSS 21 menunjukkan nilai Z sebesar -2.805 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga dapat dinyatakan teknik sosiodrama dalam layanan bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di SMA Negeri 2 Singingi.

### **Daftar Pustaka**

- Ali Mohammad, D. (2009). *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Djamarah, S. B. (2000). *Psikologis, Guru Dan Anak Didik Dalam Interaksi Edukasi Suatu Pendekatan Teoritis*. Bandung: PT Rineka Cipta.
- Miftahuddin Suhaimi, M. F. Z. (2019). *Psikoterapi spiritual untuk mengatasi sakit jiwa*.
- Riduan. (2005). *Belajar Mudah Untuk Penelitian Untuk Guru-Karyawan Dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Riswani, R., Khaidir, E., Suhertina, S., & Zaliana, Z. (2019). Sikap Siswa terhadap Hate Speech dan Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah Pada Era Revolusi 4.0. *Konvensi Nasional Bimbingan Dan Konseling XXI*, 206–213.
- Romlah, T. (2001). *Teori Dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: UN.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental (Konsep, Cakupan dan Perkembangannya)*. Yogyakarta: ANDI.
- Sudjiono, A. (2000). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan: Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.

Suliyanto. (2014). *Statistik Non Parametrik*. Yogyakarta: CV. Andi offset.