

KEEFEKTIFAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SOSIODRAMA UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA

Mariani Afni Zabila¹⁾, Hardi Prasetyawan²⁾
Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Ahmad Dahlan University, Yogyakarta, Indonesia
Mariani1900001105@webmail.uad.ac.id Hardi.prasetiawan@bk.uad.ac.id

Abstrak

Pada penulisan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan terhadap layanan bimbingan kelompok pada teknik sosiodrama untuk meningkatkan percaya diri siswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deksriptif melalui kajian literatur berupa jurnal ilmiah dan skripsi, sehingga dalam penelitian untuk menghasilkan data tentunya tidak membutuhkan sampel maupun populasi. Penelitian membahas mengenai kemampuan individu dalam menerapkan interaksi di tengah lingkungan sosial, tentu membutuhkan penyesuaian diri yang cukup baik, karena hal tersebut dapat mempermudah untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Biasanya para siswa sering kali memiliki kekhawatiran, kegaduhan, rasa gugup, keringat dingin, gemetar, sehingga terdapat masalah dalam kejiwaannya. Adapun penggunaan yang mana dapat meningkatkan adanya penyesuaian diri bagi para siswa yang terbukti efektif untuk dilakukan, yakni berupa bentuk layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok ini merupakan salah satu bentuk layanan yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri. Dalam adanya layanan bimbingan ini, juga terdapat sebuah teknik sosiodrama yang mana sesuai dalam mempermudah para siswa dalam mengetahui dan memahami hubungan secara interpersonal. Teknik sosiodrama dapat diartikan sebagai bentuk dari metode pembelajaran yang lebih fokus terhadap permainan yang dapat menyelesaikan banyak permasalahan di lingkungan sekitar. Teknik sosiodrama ini juga memiliki peluang dalam menelusuri potensi belajar yang dimiliki para siswa dengan dikatikan pada persoalan-persoalan sosial. Maka dalam metode tersebut tentunya berhubungan dengan interaksi sosial antara dua orang atau lebih. Bahkan sosiodrama tentu tidak terlepas dari penerapan penyesuaian diri sendiri, teknik ini dapat dibentuk permainan karena telah difungsikan untuk memaparkan perasaan, sikap, pola perilaku, dan nilai dari orang tersebut guna bertujuan dalam menghayati perasaan.

Kata Kunci: Bimbingan, Teknik Sociodrama, Bimbingan, Para Siswa

PENDAHULUAN

Manusia dapat disebut sebagai makhluk sosial dimana memiliki hidup yang bergantung dan membutuhkan orang lain. Selain itu, manusia sebagai makhluk sosial juga berkaitan erat dengan kehidupan yang saling berdampingan, hal tersebut merupakan salah satu bentuk kebutuhan manusia. Kepekaan terhadap rasa saling bersosialisasi dan berdampingan, dapat mengakibatkan terwujudnya kehidupan sosial bagi manusia. Interaksi disebut merupakan bentuk hubungan sosial yang berkaitan dengan hubungan yang dijalin antar individu, maupun kelompok. Apabila tidak terdapat adanya sebuah interaksi sosial dalam kehidupan masyarakat, maka tidak ada pula kemungkinan untuk kehidupan bersama, yang mana melihat dari segi peran interaksi tersebut merupakan salah satu bentuk proses sosial (Solikhah, 2018, p. 3).

Kemampuan individu dalam menerapkan interaksi di tengah lingkungan sosial, tentu membutuhkan penyesuaian diri yang cukup baik, karena hal tersebut dapat mempermudah untuk beradaptasi dengan lingkungan yang ada di sekitarnya. Penyesuaian diri tersebut menjadi salah satu faktor yang cukup penting, karena sebagian dari manusia masih mengalami beberapa kesulitan dalam menyesuaikan dirinya. Jika membicarakan penyesuaian diri, maka dalam prosesnya sendiri penyesuaian diri juga memiliki beberapa kemungkinan terjadinya konflik, beberapa tekanan dan stres dengan kondisi yang mana seseorang akan didorong untuk melaksanakan penelitian dalam beragam kemungkinan sikap perilaku yang sesuai dalam pembebasan diri ketika konflik tersebut terjadi, agar seseorang tersebut dapat meningkatkan peluang untuk menyesuaikan dirinya sendiri.

Seperti halnya dengan penyesuaian diri yang dialami oleh para remaja yang sebagian besar terjadi belakangan ini. Masa remaja sendiri dapat disebut dengan masa dimana seorang remaja akan mencari peluang dan kemampuan untuk diasah dan ditingkatkan agar lebih optimal. Namun, dalam meningkatkan kemampuan tersebut para remaja sering sekali kali mengalami beberapa kondisi yang tidak semestinya diharapkan, sehingga mereka memerlukan penyesuaian diri dengan situasi lingkungan yang mana dapat diubah sesuai dengan apa yang diinginkannya, dengan hal tersebut para remaja akan merasakan kesesuaian pada dirinya dan lingkungan di sekitarnya. Hal itu dapat diungkapkan, sebab lingkungan hidup para remaja pada umumnya tidak hanya di lingkup keluarga saja, namun juga berada di lingkup sekolah dan masyarakat lainnya, karena mengingat kembali bahwa remaja merupakan masa dimana terdapat adanya tahap perkembangan yang

nantinya akan membuat remaja mengalami beberapa kesulitan dalam penyesuaian diri di lingkungan manapun baik keluarga, sekolah maupun masyarakat (Mawarni, 2012, p. 2).

Para remaja yang mengalami beberapa kesulitan tersebut dapat menyebabkan remaja menjadi seseorang yang memiliki kurangnya rasa percaya diri, bahkan dapat membuat para remaja menjadi anti sosial, atau dapat berarti mereka akan menarik diri dari lingkungan yang ada di sekitarnya dan memilih untuk tidak menjalin interaksi sama sekali. Bentuk penyesuaian diri yang cukup baik akan mengakibatkan individu mengalami kemudahan dalam menyelesaikan beberapa persoalan, dapat memposisikan dirinya dalam sebuah hal yang bermanfaat untuk dirinya sendiri maupun untuk orang lain, serta dapat memposisikan dirinya pada lingkungan yang ada disekitarnya. Dapat dikatakan bahwa masa remaja disebut sebagai masa transisi anak-anak menjadi dewasa. Apabila dilihat dari proses perkembangannya, para siswa SMP, SMK/SMA termasuk dalam fase tersebut. Hal itu dapat dijadikan sebagai bentuk tanda penyempurnaan dari adanya perkembangan yang dapat tercipta melalui perkembangan siswa secara kongnitif dan moral (Hasbi, 2020, p. 2).

Persoalan yang kerap kali terjadi di lingkungan para siswa, cenderung lebih mengarah pada pemilihan teman untuk bermain di sekolah, dan adanya sebuah keinginan untuk mempunyai teman yang banyak, terkadang mengalami hambatan sebab beberapa alasan yang menjadikan hal tersebut sulit untuk dilakukan, alasan tersebut di antaranya tidak lain adalah seorang siswa merasa malu untuk menjalin sebuah interaksi pertemanan secara normal, seperti tidak memandan posisi dan status sosial, siswa yang lebih memilih untuk menarik diri dari kehidupan sekolah sebab merasa minder dan rendahnya peracaya diri, sehingga dapat menyebabkan adanya ketidakbebasan dalam mengekspresikan apa saja yang ada pada dirinya di bawah tekanan teman yang lain dan cenderung untuk menyeleksi setiap memilih pertemanan.

Melihat peristiwa tersebut, akan terjadinya tingkat penyesuaian diri yang sangat rendah pada para siswa di lingkup sekolah, dapat mengakibatkan beberapa kegiatan terhambat, seperti kehidupan pribadi, proses pembelajaran, interaksi sosial, dan pekerjaan yang tidak berjalan secara optimal, sebab yang paling utama adalah lingkungan di sekitar merupakan sebuah pengaruh yang penting dalam proses pembelajaran para siswa. Jika siswa dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, dengan demikian siswa akan mendapatkan peluang yang sangat besar dalam hasil pembelajaran yang optimal, dan juga sebaliknya apabila siswa tidak dapat menyesuaikan

dirinya dengan lingkungan yang baru, tentu akan menyebabkan efek yang kurang bagus, seperti tidak adanya rasa tanggung jawab sehingga dapat menyepelekan pelajaran, memiliki sifat yang agresif dan mudah marah pada diri sendiri dan orang lain, merasakan batin atau perasaan yang was-was, menarik diri sendiri dari lingkungan, merasa berat dan terbebani apabila berada di lingkungan yang tidak dikenalnya, dan sikap yang mudah menyerah.

Adapun penggunaan yang mana dapat meningkatkan adanya penyesuaian diri bagi para siswa yang terbukti efektif untuk dilakukan, yakni berupa bentuk layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok ini merupakan salah satu bentuk layanan yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri. Pelaksanaannya dapat diterapkan dalam kegiatan kelompok, seperti siswa yang dilatih untuk berbicara yakni berdebat dan menanggapi, mengambil keputusan dan sikap, serta perilaku yang normati. Hal itu dilakukan agar siswa dapat meningkatkan potensi dan kemampuan yang ada di dalam dirinya, kemudian dapat menyesuaikan diri secara optimal melalui pembentukan kelompok yang sudah dilakukan. Selain itu, dengan layanan bimbingan kelompok, para siswa yang tidak dapat melakukan penyesuaian diri dengan para siswa yang mudah menyesuaikan diri akan berinteraksi dan menjalin komunikasi, sehingga dapat menjadi satu kesatuan yang juga dapat menyelesaikan beberapa macam persoalan dengan sudut pandang yang dimiliki oleh mereka yang berbeda-beda, dan perbedaan dari pemikiran, latar belakang, pengetahuan, pengalaman, yang kemudian akan menyebabkan lahirnya rasa empati pada setiap siswa.

Dalam adanya layanan bimbingan ini, juga terdapat sebuah teknik sosiodrama yang mana sesuai dalam mempermudah para siswa dalam mengetahui dan memahami hubungan secara interpersonal. Teknik sosiodrama ini, memiliki peluang dalam menelusuri potensi belajar yang dimiliki para siswa dengan dikaitkan pada persoalan-persoalan sosial. Teknik sosiodrama ini juga memiliki penerapan terhadap individu yang mana nantinya akan terus didorong dalam berbicara serta dalam menanggapi beberapa pendapat pada perannya.

Untuk memperjelas gambaran penelitian ini, penulis tentunya tidak terlepas dari adanya beberapa sumber yang dijadikan sebagai bahan kajian yakni berupa penelitian terdahulu yang sebelumnya telah dilakukan dan dikaji oleh peneliti lain.

Tabel 1. State of The Art Penelitian

No	Judul Penelitian	Nama Penulis dan Tahun Terbitan Jurnal	Hasil	Metodologi	Perbedaan dengan Penelitian
1.	Efektivitas Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII SMP PGRI 1 KEDIRI Tahun Ajaran 2017/2018	Amanatus Sholikhah	Teknik sosiodrama yang diterapkan terbukti efektif dalam peningkatan kepercayaan diri pada siswa, hal itu terbukti dari hasil penelitian.	Penelitian ini termasuk dalam penelitian kualitatif <i>Pre-Expreimen al</i> yang berkaitan dengan <i>one group pretest posttest design</i> .	Penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kualitatif bertipe <i>one group pretest-prottest desain</i> , sedangkan penelitian ini menggunakan teknik <i>empty chair</i> yang mana digunakan dalam menganalisis persoalan <i>quarter life crisis</i> .
2.	Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama	Al-Halik dan Nur Wahyuni Rakasiwi	Layanan bimbingan kelompok terhadap kontrol	Penelitian ini menggunakan penelitian jenis penelitian	Penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan <i>Wilcoxon</i>

	untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa		kepercayaan diri siswa telah mengalami peningkatan yang cukup signifikan dan terkontrol setelah adanya bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama.	<i>quasi experiment</i> yang didasarkan pada hasil pretest.	<i>Signed Ranks Test</i> dan <i>Kolmogorov-Smirnov two Independent Samples</i> dengan bantuan SPSS. Sedangkan penelitian ini menggunakan teknik <i>empty chair</i> yang mana digunakan dalam menganalisis persoalan <i>quarter life crisis</i> .
3.	Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Peracaya Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 1	Setya Adi Sancaya, dan Santy Andrianie	Sifat percaya diri pada siswa mengalami peningkatan di atas rata-rata setelah diterapkan adanya perlakuan teknik	Penelitian ini menggunakan metode analisis kuantitatif dengan variabel terikat.	Penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kualitatif bertipe <i>one group pretest-prottest desain</i> , sedangkan penelitian ini

	Loceret Tahun Pelajaran 2016/2017		sosiodrama yang juga terbukti efektif.		menggunakan teknik <i>empty chair</i> yang mana digunakan dalam menganalisis persoalan <i>quarter life crisis</i> .
--	--	--	---	--	--

METODE PENELITIAN

a. Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan menggunakan literatur sebagai sumber referensinya. Literatur yang digunakan oleh penulis adalah berupa buku, artike ilmiah, jurnal yang tentunya berkaitan dengan persoalan yang diambil atau dibahas. Dikarenakan penulis menggunakan metode kualitatif, maka tidak terdapat adanya populasi maupun sampel dalam penelitian ini. Penulis sendiri sebagai pelaksana, pengumpul data, pelaku analisis, bagian pelaporan hasil penelitian, serta penyusun dari hasil penelitian dalam bentuk artikel.

Penelitian kualitatif sendiri berpusat pada pemerolehan data dari ukuran sampel yang cenderung kecil. Hal tersebut merupakan cara yang cukup efisien daripada penelitian kuantitatif, sebab terdapat adanya kemungkinan dalam mengekspresikan setiap individu dalam menyajikan data. Jenis dari penelitian ini akan digunakan oleh penulis dalam menelusuri jawaban yang bersifat subjektif dan tentunya memungkinkan mereka dalam memperdalam ide kreatif mereka.

b. Subjek Penelitian

Dikarenakan penulis menggunakan metode kualitatif yang berbasis deskriptif, maka dari itu dalam penelitian ini tidak terdapat adanya subjek penelitian yang mana dapat berupa populasi dan sampel.

c. Alat Pengumpul Data

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan sumber rujukan dari internet berupa Google, dan web lainnya dalam mencari beberapa informasi yang terkait dengan permasalahan yang penulis ambil. Sumber referensi yang diambil tersebut berupa artikel ilmiah, jurnal, buku, dan referesi lainnya.

d. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik analisis deskriptif yang mana akan mendeskripsikan serta menggambarkan data-data dari setiap komponen yang akan mengalami evaluasi. Selanjutnya, data-data tersebut akan dikumpulkan, kemudian dianalisis dengan teknik deskriptif yakni melampirkan hasil dari penelitian. Data yang bersifat kualitatif ini juga dapat bersifat subjektif yang mana terdiri dari informasi-informasi yang dilampirkan dalam bentuk kata-kata.

Penelitian secara kualitatif dapat menghasilkan data yang cenderung tidak terstruktur. Data yang bersifat tekstual tersebut dapat berwujud transkrip wawancara, tulisan berupa catatan observasi, medis, harian dan lainnya. Namun dalam beberapa kasus pun juga terjadi, data kualitatif juga mencakup beberapa gambar, audio, bahkan video juga sering dilakukan. Selain itu, analisis data dari penelitian ini dapat dibedakan dengan metode penelitian secara kualitatif. Hal ini bukan termasuk dalam bagian teknis dari metode kuantitatif, namun lebih termasuk ke dalam proses yang bersifat dinamis, intuitif, kreatif, pemikiran dan teori. Jadi, bertolak belakang dengan penelitian kuantitatif yang mana lebih memilih metode statistik, yang berpusat pada eksplorasi nilai-nilai, makna, pemikiran, keyakinan serta peristiwa yang akan diselidiki.

HASIL PENELITIAN

Dengan keterkaitan terhadap persoalan masa lalu dengan masa sekarang, maka dapat dikatakan bahwa teknik empty chair dapat mempermudah generasi milenial dalam menemukan

potensi kemampuan mereka dalam beberapa kebutuhan yang bersifat interpersonal, dan juga diterapkan adanya penekanan ketika menghadapi *quarter life crisis*. Dengan adanya kombinasi dari teknik tersebut dengan dialog pembicaraan maka dalam keterkaitannya dengan terapeutik dalam menelusuri cara bagaimana penyelesaian persoalan mengenai *quarter life crisis*.

Adapun tujuan yang dimiliki oleh teknik empty chair bagi kaum milenial dalam layanan bimbingan ini tidak lain untuk memberikan peluang pada para klien dalam pemikiran moral dan sikap emosinya. Hal tersebut sudah terbukti efektif, sebab teknik tersebut telah dikau oleh bidang psikologis yang berhubungan dengan metode terapeutik yang juga berfungsi untuk membantu dalam pencapaian penutupan hal perasaan yang belum juga diselesaikan, hal itu biasanya melibatkan orang lain.

PEMBAHASAN

Sikap percaya diri dapat diartikan sebagai salah satu sikap yang bersifat positif bagi seorang individu dalam meningkatkan penilaian-penilaian positif di dalam dirinya, lingkungan sekitarnya, maupun situasi dimana dia berada. Individu tersebut tentunya memiliki keyakinan yang sangat tinggi dalam perilakunya, ketika ia merasa berharga, keberanian yang tinggi, dan kemampuan dalam mengembangkan prestasi dan kreasinya, memutuskan pilihan, dan mampu mempertimbangkan keputusan dalam penyelesaian masalah, tugas dan pekerjaan yang sedang dia hadapi. Namun, jika melihat kondisi saat ini, maka dapat dikatakan sebaliknya karena banyak dari mereka yang mempunyai kepercayaan diri yang sangat rendah, sehingga tidak mampu dalam memperlihatkan kemampuan yang dimilikinya secara optimal, sebab terlahu takut dalam mengutarakan dan ragu-ragu dalam berinteraksi dan melakukan kerja sama. Hal tersebut dapat berarti bahwa, dalam meningkatkan beberapa hal dalam kemampuan diri individu tentu memerlukan adanya kesesuaian dan rasa kepercayaan diri yang tinggi. Sayangnya, hingga saat ini di lapangan banyak dari mereka yang tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi, hal tersebut terjadi rata-rata pada remaja.

Di kalangan para remaja, lingkungan dan masyarakatnya tentu memegang peran yang sangat penting bagi kehidupan mereka. Hal itu dapat menjadi bentuk upaya dalam menciptakan potensi para siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ada di sekitarnya. Apabila siswa tidak memiliki kepercayaan dirinya secara penuh, tidak mengenal kepribadian dirinya, terlebih lagi siswa tersebut memiliki sikap tertutup, pemalu dan menarik diri dari lingkungan

sekitarnya. Dengan adanya peningkatan terhadap kemampuan penyesuaian diri melalui layanan bimbingan tersebut, tentu dibutuhkan dalam memberikan semangat dan dorongan untuk mereka agar dapat menghadapi beragam persoalan dan kesulitan terutama dalam proses pembelajaran.

Kini, banyak para siswa yang merasakan kurang percaya diri, biasanya rasa kurang percaya diri sering berasal dari diri sendiri. Namun rasa kurang percaya diri tersebut biasanya ketika siswa melihat teman atau orang lain yang lebih banyak memiliki kelebihan, seperti lebih cantik, lebih pintar, dan lain-lain. Di sisi lain, rasa kurang kepercayaan diri lebih sering berasal dari fisik diri sendiri. Secara faktanya, semua itu berasal dari Tuhan Yang Maha Esa yang tentunya kita harus bersyukur terhadap pemeberianNya, salah satunya terhadap bentuk tubuh. Selain itu, rasa kurang kepercayaan diri juga terkadang dari ejekan teman-temannya. Salah satu contohnya seperti ingin mempresentasikan tugas, tetapi teman-temannya menuturkan kalimat yang tidak pantas, sehingga pelajar tersebut merasa malu dan takut. Kemudian yang sering ditemui berupa ketemu dengan orang banyak, salah satunya melakukan pidato atau yang lain di depan teman-teman hingga guru, tentunya rasa kepercayaan diri menjadi menurun dan menyebabkan hati yang sangat berdebar hingga gemetar.

Rasa kurang kepercayaan diri pada remaja, biasanya dapat muncul sebab adanya kekuatan, kekhawatiran, dan kegundahan yang diselingi dengan rasa gugup dan berdebar-debar, tubuh gemetar, keringat dingin, seingga masalah kejiwaan para remaja dapat diakibatkan dengan adanya ransangan dari fisik yang bersifat eksternal. Dengan demikian, perlu adanya bimbingan dari tenaga pendidik sebagai peran yang mendukung para siswa terutama remaja, karena tenaga pendidik merupakan orang yang paling tepat dalam melaksanakan progam bimbingan tersebut. Selain itu, tenaga pendidikan juga memiliki kemampuan dalam melaksanaka pola-pola bimbingan yang mana berbeda misalnya melalui progam layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok sendiri merupakan sebuah bimbingan yang berpotensi pada sebagian besar para siswa secara seksama untuk mendapatkan beragam bahan materi dari para narasumber tertentu seperti halnya para pembimbing yang berfungsi sebagai penunjang kehidupan dalam kegiatan sehari-hari baik secara individu maupun sebagai siswa. Selain tenaga pendidik, disini peran dari keluarga dan lingkungan masyarakat tentu turut andi dalam pengambilan dan mempertimbangkan sebuah keputusan. Bimbingan kelompok juga dapat difungsikan oleh para siswa sebagai tempat dalam mengutarakan pendapatnya, serta dalam mengembangkan kepercayaan diri yang diawali dengan

membuat kelompok kecil, kemudian akan memberi wawasan dan pengetahuan yang lebih luas untuk para siswa. Dengan adanya layanan bimbingan kelompok, maka usaha dalam peningkatan akan kepercayaan diri yang dapat dilaksanakan dan diterapkan. Selain itu, bimbingan ini juga dapat digunakan menjadi salah satu program layanan yang dapat memperluas dan membuka kemampuan dan potensi yang dimiliki oleh para siswa

Dalam hal ini, penulis memanfaatkan layanan bimbingan kelompok yang bertujuan untuk para siswa agar dapat terinspirasi dan termotivasi agar merasa bahwa suasana kelompok dapat memperkuat pemikiran internalnya. Selain itu, bimbingan secara kelompok ini, juga dirasa lebih efektif dalam program-program bantuan kepada siswa agar tidak perlu adanya bantuan secara individual dan membutuhkan banyak waktu. Dengan upaya-upaya tersebut, siswa diharapkan agar dapat meningkatkan potensi yang ada di dalam dirinya baik itu secara internal maupun eksternal (Al-Halik & Rakasiwi, 2020, p. 40).

Adapun tahap-tahap yang dilakukan dalam bimbingan belajar di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Tahap Pembentukan

Pada tahap ini, terdapat pengenalan dan keterlibatan terhadap diri sendiri dalam aktivitas kelompok. Selain itu, pada tahap ini anggota kelompok juga saling melakukan perkenalan diri sendiri dan juga mengutarakan niat dan tujuan yang ingin dicapai oleh keseluruhan anggota.

2. Tahap Peralihan

Pada tahap ini, dapat disebut sebagai tahap transisi yang mana merupakan tahap pembentukan dalam setiap tahap kegiatan. Selain itu, kegiatan ini juga dipimpin oleh beberapa kelompok yang menggambarkan aktivitas apa saja yang akan dilaksanakan. Selanjutnya, setelah penjelasan tersebut maka para siswa tidak akan merasa ragu atau tidak siap dalam melakukan kegiatan dan manfaat yang akan didapatkan pada setiap anggotanya.

3. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini, dapat disebut sebagai tahap yang sebenarnya dari anggota kelompok. Akan tetapi, bentuk dari aktivitas dalam tahap ini sangat tergantung dengan

tahap-tahap sebelumnya. Apabila tahap-tahap yang sebelumnya tidak berhasil dengan optimal, maka tahap ini juga tidak akan berjalan secara lancar dan optimal.

Pada tahap ini, anggota kelompok memiliki peranan dalam memahami dan mendengarkan bagaimana hal-hal dan materi yang diutarakan oleh anggota kelompok yang dilaksanakan secara aktif, serta menghindari beberapa hal yang dapat merusak suasana kelompok secara baik, untuk itu anggota harus membuka diri dan menjadi penunjuk arah bagi anggota lainnya dalam membahas beberapa persoalan yang menjadi topik pembicaraan dan kegiatan selama bimbingan dilakukan. Tujuannya adalah tidak lain untuk menyelesaikan beberapa masalah dan anggota kelompok akan bebas mengutarakan pendapatnya dari beberapa sudut pandang dan pemikiran yang beragam pula, kemudian akan disatukan menjadi sebuah keputusan yang sangat kompleks dan sesuai dengan keputusan keseluruhan anggota.

4. Tahap Pengakhiran

Pada tahap terakhir ini, merupakan tahap dimana akhir dari program bimbingan kelompok. Tahap ini, terdiri dari dua kegiatan yang mana yaitu penilaian atau evaluasi serta tindak lanjut lanjut atau dapat disebut dengan follow up. Selain itu, pada tahap ini, merupakan tahap akhir dan penutup dari keseluruhan kegiatan dari pertemuan dan kegiatan yang dibuat oleh layanan oleh bimbingan kelompok, dengan tetap memiliki tujuan tersendiri yakni penyelesaian pada persoalan-persoalan yang dihadapi kelompok-kelompok tersebut.

Tujuan akhirnya adalah tidak lain dari siswa itu sendiri yang akan menggapai impian dan cita-citanya dalam bidang prestasi maupun kehidupan yang selanjutnya, baik itu secara sosial, maupun perosnal. Dalam peningkatan dan penyesuaian diri tentu membutuhkan tahap dan tingkatan rendah maupun tinggi dalam penerapannya. Hal tersebut menjadikan para siswa agar memiliki kesesuaian dalam mengembangkan dan mempertahankan upaya proses pembelajaran sampai akhirnya dapat mencapai tujuan akhir secara optimal. Peningkatan dalam penyesuaian tersebut juga dapat dilakukan melalui beberapa acara bimbingan dan konseling. Penulis menggunakan layanan dan bimbingan tersebut, agar dapat memberikan manfaat dalam dinamika

kelompok yang berupa bentuk interaksi secara individual, yang tentunya dapat menghidupkan proses pembelajaran dan kegiatan yang diterapkan pada kelompok.

Jika dilihat dari beberapa pendapat dari beberapa kalangan menyatakan bahwa rata-rata siswa telah teridentifikasi memiliki hubungan interpersonal yang rendah. Perilaku yang nampak di dalam kelas adalah siswa yang cenderung pasif pada saat jam pelajaran, pendiam, kurang adanya kerjasama dalam kelompok dan interaksi yang kurang dengan temantemannya. Terdapat adanya kesulitan yang dialami oleh siswa pada umumnya disebabkan oleh beberapa faktor penyebab diantaranya lingkungan, keluarga dan diri sendiri seperti kurangnya komunikasi, perasaan minder dan malu-malu.

Untuk saat ini, dapat dikatakan bahwa para siswa dinilai kurang dalam mempunyai potensi dalam melaksanakan interaksi dengan orang lain. Dengan demikian, hal tersebut dapat menyebabkan adanya komunikasi dan peningkatan terhadap kehidupan sosial para siswa yang mana masih jarang terlihat. Dengan menjalin interaksi yang baik, dapat menyebabkan adanya perkembangan terhadap para siswa dalam memiliki hubungan secara interpersonal, para pembimbing akan menerapkan layanan informasi yang berwujud tuturan untuk para siswanya. Akan tetapi, tuturan tersebut belum dapat terlaksana secara optimal sebab pada dasarnya para siswa belum benar-benar menerapkan tuturan dari pembimbing tersebut. Untuk itu, tidak hanya bentuk tuturan saja yang akan diberikan untuk para siswa, namun ditambah dengan beberapa cara yang mana dapat menjadi bentuk peningkatan terhadap hubungan interpersonal para siswa.

Bentuk upaya-upaya yang sudah dilakukan dalam bentuk peningkatan partisipasi para siswa masih mengalami kesulitan, sebab masih terdapat dominan terhadap penggunaan metode ceramah dalam proses pembelajaran. Berkaitan dengan hal tersebut, maka dibutuhkan pendekatan atau bentuk pembelajaran yang memiliki makna penting bagi para siswa yaitu ketika mereka memiliki kemampuan dalam elibatkan diri secara fisik, mental serta intelektual. Selain itu, proses pembelajaran yang ada di sekolah saat ini sebagian besar masih menggunakan metode ceramah, sebab metode tersebut menjadi metode andalan bagi para guru.

Jika didasarkan pada faktanya, metode tersebut sudah tidak layak untuk diterapkan dalam penyampaian materi terhadap para siswa ketika proses pembelajarannya yang perlu untuk mengalami perubahan. Akan tetapi, dalam merubah bentuk pembelajaran tersebut cenderung sulit sebab tenaga pendidik harus mempunyai potensi dan keterampilan dalam menemukan dan

menerapkan metode yang lainnya. Seperti halnya, pada penjelasan sebelumnya yang mana beberapa metode dapat diterapkan, namun sebagian besar hanya berfokus pada satu metode saja yakni ceramah, hal tersebut tentu dapat berpengaruh terhadap para siswa. Dengan demikian, dalam mengatasi persoalan tersebut dan untuk mewujudkan metode pembelajaran yang lebih aktif dan efektif, maka adapun metode pembelajaran yang cocok untuk para siswa dalam meningkatkan partisipasinya dalam proses belajar, yakni metode sosiodrama yang mana merupakan metode permainan drama dengan melakukan berbagai peran tingkah laku yang berkaitan dengan persoalan sosial, sehingga siswa dapat merasakan bagaimana perasaan orang lain maupun bagaimana menghayati peran tersebut. Selain itu, sosiodrama juga diartikan sebagai bentuk dari metode pembelajaran yang lebih berpusat pada permainan yang menyelesaikan persoalan-persoalan sosial yang sering muncul dalam hubungan masyarakat maupun lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, metode ini dapat dijadikan metode pembelajaran yang melibatkan interaksi sosial antara dua orang atau lebih dari itu (Lubis, Elita, & Afriyati, 2017, p. 44).

Dalam menyikapi adanya persoalan mengenai rendahnya potensi dalam hubungan interpersonal para siswa, untuk itu layanan bimbingan dan konseling memberikan beberapa program bimbingan secara berkelompok dalam menangani persoalan yang tentunya berkaitan dengan hubungan interpersonal tersebut dengan menerapkan teknik sosiodrama. Adanya layanan bimbingan kelompok tersebut merupakan layanan yang akan diperoleh lebih dari satu orang di waktu yang sama pula. Dengan adanya bimbingan dan konseling ini nantinya akan bertujuan dalam membantu para siswa dalam menggapai peningkatan secara optimal dalam beragam aspek layanan, baik yang bersifat individu maupun secara berkelompok. Seperti yang diungkapkan oleh Ahmadi dan Supriono bahwa sosiodrama memiliki arti sebagai salah satu cara dalam bimbingan yang akan memberikan peluang kepada para siswa dalam mendramatisasikan perilaku, sikap dan penghayatan dari seseorang misalnya dalam hubungan sosial yang ada pada kehidupan masyarakat sehari-hari.

Sosiodrama sendiri tidak terlepas dari penerapan penyesuaian diri tersebut. Teknik ini dapat diartikan sebagai salah satu bentuk permainan yang difungsikan dalam memaparkan perasaan, sikap, pola perilaku dan nilai dari orang tersebut, dengan bertujuan dalam menghayati perasaan, dari cara berpikir, dan sudut pandang orang tersebut. Sosiodrama ini dapat dikembangkan melalui beberapa perilaku sosial yang mana dapat menunjukkan bagaimana arah

perilaku seorang anak tersebut apakah menuju ke hal negatif atau sebaliknya (Pratiwi, 2018, p. 20).

Adapun beberapa pendapat yang mana dapat dijadikan dasar dari sosiodrama dalam mengembangkan perilaku nilai sosial di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Sosiodrama dapat menyokong adanya kondisi belajar, dimana sekelompok peserta akan memungkinkan dalam membangun analogi berdasarkan situasi kehidupan nyata.
2. Sosiodrama memberikan peluang pada peserta dalam mengungkapkan bagaimana perasaannya yang tidak dapat dilihat dan disamakan dengan orang lain, sehingga mereka lebih sadar akan kenyataan yang mereka hadapi.
3. Sosiodrama juga berpendapat bahwa sikap dan ide yang diangkat dalam taraf sadar dapat mengembangkan proses dinamika kelompok. Penyelesaian masalah tidak selalu datang dari orang lain, namun dapat menjadi reaksi tersendiri terhadap apa yang diperankan. Dengan itu, peserta akan belajar melalui pengalaman orang lain.
4. Sosiodrama berpendapat bahwa adanya proses psikologis yang berwujud sikap, nilai perasaan dan keyakinan tidak dapat diambil dari kenyataan berdasarkan kombinasi dari pemeran secara instan. Dengan itu, peserta akan dapat menguji bagaimana cara menyikapinya.

Maka dapat dikatakan bahwa sosiodrama merupakan salah satu bentuk dari teknik yang diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok, yang mana nantinya dapat diharapkan untuk membantu dan mempermudah para siswa dalam penyesuaian diri. Para siswa juga disarankan agar dapat memainkan peran yang telah disediakan, yang mana siswa lain berperan sebagai observer dan akan menanggapi begitupun sebaliknya (Sabila, 2016, pp. 46–47).

Adanya penggunaan sosiodrama tersebut, maka siswa akan mengalami kemudahan dalam penyesuaian diri dari banyaknya situasi yang tentunya tidak semua membuat mereka nyaman. Sebab, apabila mereka berada di lingkungan baru tentu mereka akan sulit menerima situasi tersebut dimana mereka belum cukup untuk memahami bagaimana keadaan dan suasana lingkungan tersebut. Sehingga, mereka lebih menyebutnya seperti sebuah tuntutan berada di lingkungan itu, namun siswa harus dapat menyatukan potensi dan kondisi dari dirinya sendiri dengan tempat lingkungan yang akan menjadi tempat interaksinya tersebut.

Meskipun teknik sosiodrama efektif digunakan dalam penyelesaian persoalan sosial maupun pribadi, namun dapat digaris bawahi bahwa adanya teknik sosiodrama ini memiliki beberapa kelebihan dan kekurangan, yang di antaranya adalah:

Kelebihan

- Para siswa dapat melatih dirinya dalam melatih, berpikir, memahami serta mengingat materi apa saja yang akan ditunjukkan, hal tersebut dapat mengasah pikiran dan daya ingat mereka agar lebih tajam.
- Para siswa akan dilatih dalam berpikir kreatif dan inisiatid dalam memainkan beberapa peran, serta para pemain akan diwajibkan untuk mengungkapkan pendapatnya sesuai dengan situasi dan waktu yang tepat.
- Para siswa dapat menemukan potensi mereka yang tertanam, sehingga dapat terlahir dengan kemampuan baru yang tentunya akan menjadi peluang positif kedepannya.
- Para siswa akan dilatih kerja sama antara sesama pemain
- Para siswa akan merasa terbiasa dengan tanggung jawab yang diterima maupun ketiga membagi tanggung jawab tersebut ke semua temannya
- Para siswa akan terbiasa dengan bahasa lisan yang cenderung mudah untuk dipahami oleh publik

Kelemahan

- Sebagian besar dari anak-anak tidak turut berpartisipasi dan kurang kreatif, sebab mereka hanya penonton
- Cenderung menghabiskan banyak waktu mulai dari persiapan hingga pada pelaksanaannya
- Membutuhkan tempat yang luas, sebab tidak dapat dilakukan di tempat yang kecil. Untuk itu, diperlukan adanya strategi khusus dalam pelaksanaan tempat yang akan digunakan
- Dapat mengganggu kelas-kelas lainnya, ketika sosiodrama ditampilkan sebab kondisi yang ramai dengan suara dan tepuk tangan dari penonton.

Selain kelebihan dan kelemahan, adapun ciri-ciri yang dimiliki oleh teknik sosiodrama ini yang terdiri dari beberapa yakni:

1. Merupakan peniruan dari situasi yang sebenarnya.
2. Membahas masalah sosial.
3. Adanya peranan yang dimainkan oleh siswa.
4. Adanya pemecahan masalah dan pengambilan keputusan.

Pendidikan SMP hingga SMA/SMK merupakan sekolah dimana para remaja secara efektif memerlukan kegiatan-kegiatan yang dapat menopang beragam bentuk perbedaan secara individual, serta dalam hal peningkatan secara biologis dan psikologis yang terjadi pada remaja awal pada umumnya. Adapun tugas perkembangan dari para remaja yang cenderung sulit yakni di antaranya adalah berupa penyesuaian diri. Hal tersebut dapat dikatakan sebab pada masa remaja ini, mereka harus memperluas lingkup sosialnya berupa pergaulan, pertemanan yang mana dijalin dari teman sebaya, dewasa, namun berpusat kembali kepada aturan-aturan tertentu sesuai dengan dirinya sendiri.

Bentuk penyesuaian diri yang dapat dinyatakan berhasil menurut pendapat Winarna Surachmad adalah sebagai berikut:

1. Bahwa seseorang tersebut telah memenuhi kebutuhan secara sempurna tanpa mengalami kekurangan dan kelebihan antara satu dengan yang lainnya, apabila
2. Bahwa seseorang tersebut tidak mengusik kehidupan manusia lainnya dalam memenuhi kebutuhan dirinya sendiri
3. Bahwa seseorang tersebut telah bertanggung jawab terhadap masyarakat yang mana dia bertempat tinggal di lingkungan tersebut. Rasa tanggung jawab itu, dapat berupa saling membantu dan tolong menolong, serta menghargai satu sama lain.

Penyesuaian diri sebagai salah satu wujud upaya dari manusia dalam menggapai kesejahteraan pada dirinya dan lingkungan sekitarnya. Dalam memenuhi kebutuhan yang seimbang dan tidak berlebihan, tidak mengusik kehidupan orang lain, serta saling membantu apabila ada masyarakat yang mengalami kesusahan dan memerlukan pertolongan, maka disitulah kita berperan. Maka tentunya kita tidak boleh menuturkan kalimat yang kurang berkenan, sehingga orang tersebut tentunya menjadi tidak percaya diri lagi. Kita sebagai manusia hanya tetap mendukung dan menuturkan kalimat positif, sehingga rasa kepercayaan menjadi meningkat (Fidyah et al., 2018, p. 3).

Adanya pemberian stimulus terhadap perilaku siswa yang mana menunjukkan penyesuaian diri yang baik diselingi dengan sosiodrama tersebut, akan mengembangkan penyesuaian diri siswa yang dinilai rendah dalam mengetahui bagaimana cara berpendapat dan berperasaan jika sedang bergaul dengan sekitar mereka, sehingga perilakunya dapat diterima dengan baik. Adapun manfaat dari penyesuaian diri tersebut yang manabagi individu dapat memberikan para siswa perubahan sikap dan kebiasaan yang buruk dan berkaitan dengan penyesuain diri mereka sendiri agar kedepannya dapat menggapai kehidupan yang lebih baik dan efektif. Dengan demikian, adanya penerapan layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik sosiodrama tersebut sangat dianjurkan untuk dilaksanakan, sebab sudah terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan dan potensi para siswa dalam menyesuaikan diri di lingkungannya.

KESIMPULAN

Hasil kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah Masa remaja sendiri merupakan masa dimana seorang remaja akan mencari peluang dan kemampuan untuk diasah dan ditingkatkan agar lebih optimal. Namun, dalam meningkatkan kemampuan tersebut para remaja sering sekali kali mengalami beberapa kondisi yang tidak semestinya diharapkan, sehingga mereka memerlukan penyesuaian diri dengan situasi lingkungan yang mana dapat diubah sesuai dengan apa yang diinginkannya, dengan hal tersebut para remaja akan merasakan kesesuaian pada dirinya dan lingkungan di sekitarnya. Para remaja yang mengalami beberapa kesulitan tersebut dapat menyebabkan remaja menjadi seseorang yang memiliki kurangnya rasa percaya diri, bahkan dapat membuat para remaja menjadi anti sosial, atau dapat berarti mereka akan menarik diri dari lingkungan yang ada di sekitarnya dan memilih untuk tidak menjalin interaksi sama sekali. Bentuk penyesuaian diri yang cukup baik akan mengakibatkan individu mengalami kemudahan dalam menyelesaikan beberapa persoalan, dapat memposisikan dirinya dalam sebuah hal yang bermanfaat untuk dirinya sendiri maupun untuk orang lain, serta dapat memposisikan dirinya pada lingkungan yang ada disekitarnya. Sosiodrama sendiri tidak terlepas dari penerapan penyesuaian diri tersebut. Teknik ini dapat diartikan sebagai salah satu bentuk permainan yang difungsikan dalam memaparkan perasaan, sikap, pola perilaku dan nilai dari orang tersebut, dengan bertujuan dalam menghayati perasaan, dari cara berpikir, dan sudut pandang orang tersebut. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa sosiodrama merupakan salah satu bentuk dari teknik yang diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok, yang mana nantinya dapat diharapkan untuk

membantu dan mempermudah para siswa dalam penyesuaian diri. Para siswa juga disarankan agar dapat memainkan peran yang sesuai dengan apa yang ditempatkan. Dengan demikian, mereka dapat mengembangkan potensi yang mereka miliki dan dapat menyesuaikan diri sesuai dengan lingkungan sekitarnya, dengan diselingi unsur layanan bimbingan dan teknik sosiodrama itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Halik, & Rakasiwi, N. (2020). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(1), 32–44. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.37064/consilium.v7i1.7186>
- Fidyah, F., Rosra, M., Eka Andriyanto, R., Soemantri Brojonegoro No, J., Lampung, B., & FKIP Universitas Lampung Jl Soemantri Brojonegoro No, D. (2018). Pengguna Konseling Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Perilaku Asertif. *Alibkin*, 6(3), 120–135.
- Hasbi, E. (2020). *Efektivitas Sosiodrama Dalam Membangun Kepercayaan Diri Siswa Smk Negeri 2 Palopo Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin , Adab , Dan Dakwah Efektivitas Sosiodrama Dalam Membangun Kepercayaan Diri Siswa Smk Negeri 2 Palopo Fakultas. Skripsi*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo.
- Lubis, A., Elita, Y., & Afriyati, V. (2017). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMA Di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 43–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.33369/consilia.1.1.43-51>
- Mawarni, M. E. (2012). *Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Tata Krama Pergaulan di Sekolah Pada Siswa Kelas X.6 SMA Negeri Colomadu Tahun Pelajaran 2011/2012. Skripsi*. Universitas Sebelas Maret.
- Pratiwi, S. M. (2018). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Skripsi*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Sabila, A. D. (2016). *Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 11 Semarang. Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.

Solikhah, A. (2018). Efektifitas Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMP PGRI 1 KEDIRI Tahun Ajaran 2017/2018. *Simki-Pedagogia*, 2(4), 1–6.