

UPAYA MENINGKATKAN KONTROL DIRI MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SOSIODRAMA PADA SISWA KELAS XII SMAN 1 PENAWARTAMA

Yuliamah, Wahyu Eka Nanda Saputra, Bando

Pendidikan Profesi Guru, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

Bimbingan dan Konseling, SMAN 1 Penawartama, Yogyakarta, Indonesia

e-mail: author1@email.com, author2@email.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 XII SMAN 1 Penawartama. 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 kontrol dirinya rendah. Dari hasil di atas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama dapat meningkatkan kontrol diri siswa kelas XII SMAN 1 Penawartama.

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 XII students of SMAN 1 Penawartama. 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 XII students of SMAN 1 Penawartama.

Keywords: Self Control; Group conseling; Sociodrama

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 perilaku 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 kecenderungan perilaku kenakalan remaja. Remaja (siswa) yang memiliki kontrol diri yang baik dapat mengatur perilaku kearah perilaku 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 dilakukan 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 guru BK 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 pratikkan 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 dilingkungan 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 membuahkan hasil sebagaimana apa yang mereka programkan semula.

Winarno (dalam pakguruonline) menjelaskan definisi tentang sosiodrama yang berasal dari dua kata yaitu “socio” 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, Meberikan 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 XII SMAN 1 Penawartama.

METODE

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut : Observasi, Teknik observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan melakukan pengamatan pada objek penelitian. Observasi ini dipergunakan untuk mengetahui data tentang aktivitas siswa dan guru yang dilaksanakan melalui lembar observasi. Skala Kontrol Diri, Skala Kontrol diri disusun dengan menggunakan teknik pengukuran skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang fenomena sosial. Pernyataan-pernyataan skala control diri disusun dari aspek-aspek control diri yaitu mengontrol perilaku, mengontrol kognitif dan mengambil keputusan. Pernyataan tersebut dinilai dengan skor 1-4 yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Sebelum digunakan, instrumen berupa angket skala control diri diuji validitas dan reliabelitasnya terlebih dahulu. Uji Validitas digunakan untuk menunjukkan tingkat keandalan atau ketepatan suatu alat ukur. Validitas menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dikumpulkan oleh peneliti. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Pengujian validitas dilakukan dengan menghitung korelasi antara masing-masing pernyataan/ indikator dengan skor total menggunakan korelasi Product Moment (r) yang kemudian akan dibandingkan dengan r table dan df = n-2 tafaf signifikan 5%. Rumus korelasi Product Moment (Pearson) yang dilambangkan dengan r , dapat dituliskan sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n\sum x^2 - (\sum x)^2)(n\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi

n = jumlah sampel

x = skor item pernyataan

y = skor total item pernyataan

$\sum x$ = jumlah skor item pernyataan

$\sum y$ = jumlah skor total item pernyataan

$\sum xy$ = jumlah perkalian x dan y

Menurut Sugiyono (2017:130) menyatakan bahwa uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Uji reliabilitas dilakukan secara bersama-sama terhadap seluruh pernyataan. Uji realibilitas instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah cronbach's alpha yang kemudian akan dibandingkan dengan r table pada taraf signifikan 5 % dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{k(k-1)}{1 - (\sum \sigma^2 b)(\sigma^2 t)}$$

Keterangan:

r_{11} = reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma^2 b$ = jumlah varians butir

σt = varians total

Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis persentase, yaitu menghitung perubahan setiap subjek berdasarkan persentase dari pra tindakan sampai dengan setelah tindakan siklus 2. Perhitungan persentase menggunakan analisis statistik deskriptif perentase.

HASIL DAN DISKUSI

Dalam hasil penelitian ini berisi tentang uraian dan penjelasan mengenai hasil penelitian tindakan kelas yang dilakukan oleh peneliti di SMAN 1 Penawartama. Hal-hal yang dibahas adalah sesuatu yang berkaitan dengan permasalahan penelitian dan hipotesis tindakan, selama proses penelitian tindakan yang dilakukan oleh guru BK dalam upaya meningkatkan control diri siswa kelas XII melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Rumusan masalah dalam penelitian tindakan kelas ini adalah : Apakah bimbingan kelompok Teknik sosiodrama dapat meningkatkan control diri siswa kelas XII SMAN 1 Penawartama?

Dari hasil angket skala control diri pra penelitian yang disebarakan pada 9 orang siswa diperoleh informasi bahwa 3 orang siswa masuk kategori memiliki kualitas control diri yang sangat rendah dan 6 orang siswa masuk kategori control diri rendah. Setelah pelaksanaan siklus I disebarakan lagi angket skala control diri yang sama dengan sebelumnya dan diperoleh data bahwa 5 orang siswa kualitas control dirinya masih tergolong rendah dan 4 orang siswa sudah masuk kategori control dirinya tinggi. Karena masih terdapat siswa yang kualitas control dirinya rendah maka tindakan dilanjutkan pada siklus II dengan peran diubah dari yang

protagonis ke antagonis dan begitu juga sebaliknya. Setelah siklus II disebarakan angket skala control diri kembali dengan hasil 2 orang siswa masuk kategori control diri tinggi dan 7 orang siswa masuk kategori control dirinya sangat tinggi.

Tabel. Perbedaan Kualitas Kontrol Diri Siswa Pra dan Pra Penelitian

NO	NAMA SISWA	PRA PENELITI AN	KATEGORI	SIKLU S I	KATEGO RI	SIKLUS II	KATEGORI
1	Amaris Aurel Liea	24	Sangat Rendah	46	Rendah	63	Tinggi
2	Nyoman Danu purnama Wijaya	30	Sangat Rendah	53	Tinggi	70	Sangat Tinggi
3	Agrie Fernanda	38	Rendah	57	Tinggi	69	Sangat Tinggi
4	Defrandia Kinantyas	46	Rendah	64	Tinggi	74	Sangat Tinggi
5	Apriliya Nur Fadilah	42	Rendah	49	Rendah	68	Sangat Tinggi
6	Timbul Sanjaya Situmorang	37	Rendah	46	Rendah	69	Sangat Tinggi
7	A'at Dwi Lestari	33	Sangat Rendah	44	Rendah	66	Tinggi
8	Diky Prasetyo	41	Rendah	49	Rendah	73	Sangat Tinggi
9	Dovaz May Roza	47	Rendah	59	Tinggi	76	Sangat Tinggi

Dari table di atas diketahui bahwa setelah siklus II tidak ada lagi siswa yang control dirinya masuk kategori rendah. Semua siswa sudah mengalami peningkatan control dirinya, Untuk itu tindakan dicukupkan sampai pada siklus II saja.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang upaya meningkatkan control diri melalui bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama pada siswa kelas XII SMAN 1 Penawartama diketahui bahwa ada peningkatan kualitas control diri pada setiap siklusnya. Pada pra penelitian terdapat siswa yang kualitas control dirinya sangat rendah dan yang lainnya masuk dalam kategori rendah, 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 sangat 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 sesuai dengan rencana layanan yang dibuat sebelumnya.

Pada siklus II guru BK 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 sangat tinggi dan 2 orang siswa masuk kategori control dirinya tinggi.

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 pratikkan 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).

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan data di lapangan dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dapat meningkatkan control diri siswa kelas XII SMAN 1 Penawartama. Kesimpulan ini terlihat dari adanya peningkatan skor yang diperoleh siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Sedangkan untuk kualitas control diri siswa juga mengalami peningkatan dari sebelum layanan terdapat siswa yang control dirinya sangat rendah dan rendah menjadi tinggi dan sangat tinggi.

Penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dapat meningkatkan control diri siswa kelas XII SMAN 1 Penawartama. Dari hasil ini peneliti memberikan saran diantaranya sebagai berikut: Kepala Sekolah diharapkan dapat memberikan ruang bagi guru BK untuk berinovasi dalam memberikan layanan di sekolah dan memonitoring pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling agar program BK dapat mencapai tujuan yang sudah ditetapkan. Guru BK hendaknya terus berinovasi dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling serta menjadikan penelitian ini sebagai acuan untuk melaksanakan penelitian-penelitian berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhadi, S., Saputra, W. N. E., Wahyudi, A., Supriyanto, A., & Muyana, S. (2019, December). Self-Regulation of Emotion Module to Reduce Aggressive Behavior. In *3rd International Conference on Education Innovation (ICEI 2019)* (pp. 262-265). Atlantis Press.
- Arikunto, Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Fadhilah, N. (2017). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Berbasis Islami untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa. *Jurnal penelitian*, 111-130
- Hamid, I. (2018). Penerapan Teknik Sosiodrama Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa SMK Negeri 8 Makassar. *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial*, 1(1).
- Muarifah, A., Fauziah, M., Saputra, W. N. E., & Da Costa, A. (2019). Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Harga Diri Siswa Sekolah Menengah Atas di Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 94-100.
- Salau, T. L., Wibowo, M. E., & Loekmono, J. L. (2017). Pengembangan model bimbingan kelompok teknik bibliocounseling untuk meningkatkan sikap forgiveness siswa SMA Swasta Kota Atambua. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 196-205.
- Supriyanto, A., Hartini, S., Syamsudin, S., & Sutoyo, A. (2019). Indicators of professional competencies in research of Guidance and Counseling Teachers. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 53-64
- Syamsudin, S., & Supriyanto, A. (2019). Konsep Individual Learning Plan. *Proceeding of The URECOL*, 160-165.
- Yusuf, H. S. (2006). Program bimbingan dan konseling di sekolah (SLTP dan SLTA).