

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN PENGENDALIAN DIRI PADA SISWA SMPN 4 MADIUN

Wahyu Dwi Lestari^{1*}, Nunung Lusiana Margawati², Tyas Martika Anggriana³
Universitas PGRI Madiun, Jawa Timur, Indonesia^{1,2,3}
Email: wahyu29dl@gmail.com

Keywords

*Classical Guidance,
Sociodrama, Self-Control.*

*Bimbingan Klasikal,
Sosiodrama, Pengendalian
Diri*

Abstrak

This study aims to determine whether classical guidance services with sociodrama techniques are effective in improving self-control of class VIII C students of SMP Negeri 4 Madiun. The background is that there are still students who are less able to control themselves, such as getting angry easily and acting impulsively. This study uses a descriptive quantitative approach in the form of Guidance and Counseling Action Research (PTBK), with 32 students as subjects. Data were collected through questionnaires, observations, and activity evaluations. Actions were carried out in two cycles. In the first cycle, student involvement was still low, but increased in the second cycle and was accompanied by better behavioral changes. As a result, the average self-control score increased from 59.6 (pretest) to 77.4 (after cycle II). The number of students with high self-control increased, while those with low self-control decreased to zero. This shows that sociodrama techniques are effective in helping students control themselves. Therefore, this method is recommended for use in guidance services in schools.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah layanan bimbingan klasikal dengan teknik sosiodrama efektif dalam meningkatkan pengendalian diri siswa kelas VIII C SMP Negeri 4 Madiun. Latar belakangnya adalah masih adanya siswa yang kurang mampu mengendalikan diri, seperti mudah marah dan bertindak impulsif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dalam bentuk Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK), dengan subjek 32 siswa. Data dikumpulkan melalui angket, observasi, dan evaluasi kegiatan. Tindakan dilakukan dalam dua siklus. Pada siklus pertama, keterlibatan siswa masih rendah, tetapi meningkat pada siklus kedua dan disertai perubahan perilaku yang lebih baik. Hasilnya, rata-rata skor pengendalian diri naik dari 59,6 (pretest) menjadi 77,4 (setelah siklus II). Jumlah siswa dengan pengendalian diri tinggi meningkat, sedangkan yang rendah menurun menjadi nol. Ini menunjukkan bahwa teknik sosiodrama efektif dalam membantu siswa mengendalikan diri. Oleh karena itu, metode ini direkomendasikan untuk digunakan dalam layanan bimbingan di sekolah.

1. PENDAHULUAN

Pengendalian diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan siswa di usia remaja. Pengendalian diri membantu siswa untuk mampu menunda kepuasan sesaat, mengendalikan emosi, serta membuat keputusan yang rasional dalam situasi sosial. Menurut Ghufron dan Risnawita (2016), pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk mengatur perilaku, emosi, dan pikiran agar dapat berperilaku sesuai dengan tuntutan sosial dan norma yang berlaku.

Dalam konteks sekolah, rendahnya pengendalian diri siswa dapat terlihat dari perilaku impulsif, mudah marah, tidak disiplin, dan sulit berkonsentrasi dalam kegiatan belajar. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan pengendalian diri tersebut.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah bimbingan klasikal dengan teknik sosiodrama. Teknik ini memungkinkan siswa untuk memerankan situasi sosial tertentu secara dramatik, sehingga siswa dapat memahami peran dan dampak perilaku mereka terhadap orang lain. Menurut Corey (2016), sosiodrama adalah metode pembelajaran sosial yang sangat efektif dalam membantu individu memahami dinamika interpersonal dan meningkatkan kesadaran diri.

Melalui teknik sosiodrama, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman kognitif, tetapi juga mengalami pembelajaran emosional dan sosial secara langsung. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan klasikal dengan teknik sosiodrama dalam meningkatkan pengendalian diri siswa kelas VIIIC SMP Negeri 4 Madiun.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah serangkaian prosedur dan teknik yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasikan data dalam rangka menjawab pertanyaan penelitian atau menguji hipotesis. Metode penelitian dapat bervariasi tergantung pada disiplin ilmu, tujuan penelitian, dan jenis data yang dikumpulkan.

Prosedur penelitian ini dilakukan dalam lima tahapan yang saling berkesinambungan dan mencerminkan prinsip dasar dalam Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Penelitian tindakan merupakan pendekatan sistematis yang bertujuan memperbaiki praktik pendidikan secara langsung melalui siklus perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi (Arikunto, 2015).

Tahap pertama adalah identifikasi masalah dan perencanaan tindakan, yang diawali dengan pengamatan awal terhadap perilaku siswa kelas VIIIC SMP Negeri 4 Madiun. Peneliti menemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan kecenderungan rendah dalam pengendalian diri, seperti mudah marah, sulit menahan keinginan, dan kurang mampu mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan. Menurut Desmita (2016), pengendalian diri yang lemah dapat menyebabkan individu sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Berdasarkan temuan ini, disusunlah rencana layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan teknik sosiodrama sebagai intervensi yang akan dilaksanakan dalam dua siklus.

Tahap kedua adalah pelaksanaan layanan bimbingan klasikal menggunakan teknik sosiodrama. Pada tahap ini, siswa terlibat aktif dalam kegiatan bimbingan yang dirancang berbasis peran dan simulasi sosial. Teknik sosiodrama memberikan ruang bagi siswa untuk memahami situasi sosial melalui pengalaman langsung dan reflektif, sehingga mereka dapat membangun kesadaran sosial yang lebih tinggi (Sutardjo & Rachmadi, 2018). Dalam tiap siklus, disiapkan satu skenario konflik sosial yang relevan dengan kehidupan siswa. Mereka diminta untuk memerankan situasi tersebut dan kemudian melakukan refleksi terhadap makna peran yang dimainkan, dengan pendampingan guru BK sebagai fasilitator.

Tahap ketiga adalah observasi proses dan hasil kegiatan, di mana peneliti bersama kolaborator melakukan pengamatan terhadap partisipasi siswa, ekspresi emosional, kemampuan kerja sama, dan pemahaman siswa terhadap nilai-nilai pengendalian diri yang ingin ditanamkan melalui kegiatan sosiodrama. Observasi ini menggunakan lembar observasi terstruktur yang mencatat kualitas keterlibatan siswa selama proses layanan. Observasi dalam PTBK berperan penting dalam menilai keefektifan proses bimbingan secara nyata di lapangan (Sugiyono, 2016).

Tahap keempat adalah refleksi dan evaluasi tindakan, yang dilakukan setelah setiap siklus layanan. Refleksi digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan yang telah dilaksanakan dan mengidentifikasi bagian-bagian yang perlu diperbaiki. Menurut Mulyasa (2015), refleksi dalam penelitian tindakan berfungsi untuk menyempurnakan tindakan yang telah dilaksanakan agar hasilnya lebih optimal. Refleksi ini menjadi dasar untuk merancang tindakan pada siklus berikutnya agar lebih sesuai dengan kebutuhan siswa.

Tahap terakhir adalah pengukuran peningkatan pengendalian diri setelah layanan. Peneliti membandingkan hasil angket pengendalian diri pada pretest, pasca siklus I, dan pasca siklus II untuk mengetahui perkembangan yang terjadi. Peningkatan skor secara kuantitatif digunakan sebagai indikator keberhasilan tindakan dalam meningkatkan kemampuan pengendalian diri siswa melalui layanan bimbingan klasikal berbasis teknik sosiodrama. Pendekatan kuantitatif dalam PTBK penting untuk menunjukkan data perubahan yang objektif dan terukur (Latipun, 2021).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Tahap Studi Awal

Penelitian ini diawali dengan tahap identifikasi masalah melalui observasi awal dan diskusi dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMP Negeri 4 Madiun. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas VIIIC mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri, seperti mudah marah, bertindak impulsif, dan kurang mempertimbangkan akibat dari tindakan mereka. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti menyusun rencana tindakan berupa layanan bimbingan klasikal menggunakan teknik sosiodrama untuk membantu meningkatkan kemampuan pengendalian diri siswa. Rencana tindakan ini akan dilakukan dalam dua siklus guna mengamati efektivitas intervensi dan melakukan perbaikan yang diperlukan.

Siklus I

Perencanaan

Pada tahap perencanaan siklus I, peneliti menyusun rancangan layanan bimbingan klasikal dengan teknik sosiodrama menggunakan skenario berjudul "Mengelola Emosi Saat Berselisih dengan Teman". Kegiatan dijadwalkan selama dua jam pelajaran. Selain itu, peneliti menyiapkan instrumen pengumpulan data, yaitu angket skala pengendalian diri (pretest dan posttest), lembar observasi keterlibatan siswa, dan lembar evaluasi refleksi.

Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan pemberian pengantar materi mengenai pengendalian diri. Selanjutnya, siswa dibagi ke dalam kelompok dan diminta memerankan situasi konflik yang telah disusun. Setelah sosiodrama berlangsung, kegiatan dilanjutkan dengan sesi refleksi untuk menggali pemahaman dan perasaan siswa terhadap peran yang telah mereka mainkan.

Observasi

Pengamatan dilakukan selama proses berlangsung, terutama terkait keterlibatan siswa, ekspresi emosional, dan kemampuan mereka dalam mengambil nilai dari adegan yang diperankan. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian siswa masih terlihat malu-malu dan kurang percaya diri dalam memerankan peran. Hal ini berdampak pada kedalaman refleksi yang masih terbatas.

Refleksi

Hasil refleksi pada siklus I menunjukkan bahwa meskipun terdapat peningkatan skor pengendalian diri siswa, efektivitas layanan belum maksimal. Sebagian siswa masih menunjukkan sikap pasif dan rasa malu saat memerankan peran dalam sosiodrama. Selain itu, sesi refleksi berlangsung kurang mendalam karena beberapa siswa belum mampu memahami makna dari peran yang dimainkan. Berdasarkan hasil evaluasi, sebagian siswa juga belum sepenuhnya menyadari manfaat kegiatan sosiodrama dalam membentuk pengendalian diri. Oleh karena itu, perlu dilakukan beberapa perbaikan untuk siklus II agar pelaksanaan layanan menjadi lebih optimal.

Pelaksanaan Siklus II

Perencanaan

Pada siklus kedua, peneliti merancang skenario sosiodrama berjudul "Menolak Ajakan Negatif Teman", yang dianggap lebih ringan dan kontekstual dengan kehidupan siswa. Peneliti juga mengatur pembagian peran sejak awal agar siswa memiliki waktu mempersiapkan diri. Seluruh rangkaian kegiatan tetap menggunakan pendekatan bimbingan klasikal.

Pelaksanaan

Pelaksanaan diawali dengan kegiatan ice breaking dan pemberian motivasi. Selanjutnya, siswa memerankan skenario secara bergiliran dengan pendampingan aktif dari guru BK. Setelah sosiodrama selesai, siswa diajak berdiskusi dan melakukan refleksi mendalam mengenai nilai-nilai pengendalian diri dalam peran yang dimainkan.

Observasi

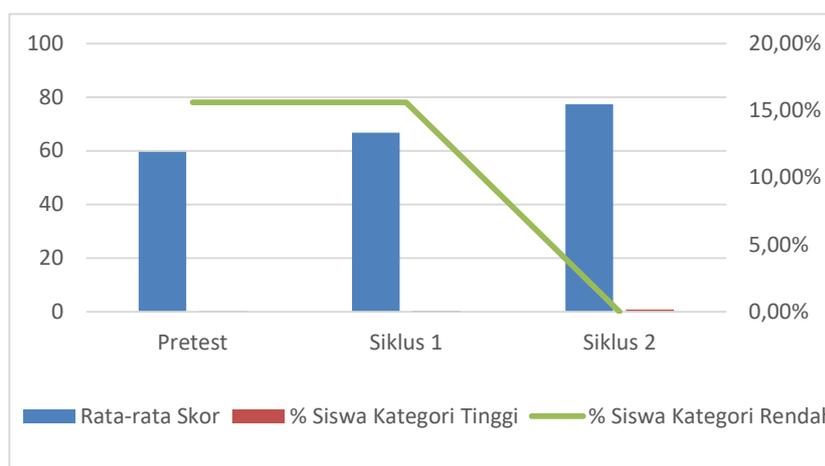
Observasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterlibatan siswa. Mereka tampil lebih percaya diri dan suasana kelas menjadi lebih hidup. Pada sesi refleksi, banyak siswa yang mampu mengaitkan adegan dalam sosiodrama dengan pengalaman pribadi mereka

Refleksi

Refleksi menunjukkan bahwa perbaikan pada siklus kedua berhasil meningkatkan efektivitas kegiatan. Hasil angket menunjukkan peningkatan signifikan skor pengendalian diri siswa. Semua siswa terlibat aktif, dan indikator keberhasilan tercapai, yakni 75% siswa masuk dalam kategori pengendalian diri tinggi serta tidak ada lagi siswa dalam kategori rendah. Tidak ada siswa yang masuk kategori kurang. Berdasarkan siklus I dan siklus II yang telah dilakukan diperoleh data kuantitatif sebagai berikut:

Tabel 1. Kesimpulan Hasil Refleksi pada Setiap Siklus PTBK

Tahapan	Rata-rata Skor	% Siswa Kategori Tinggi	% Siswa Kategori Rendah	
Pretest	59,6	15,6%	15,6%	
Siklus 1	66,8	31,3%	15,6%	
Siklus 2	77,4	75,0%	0%	



Grafik Kesimpulan Hasil Refleksi pada Setiap Siklus PTBK

Berdasarkan hasil pengukuran pada setiap tahapan, terjadi peningkatan skor rata-rata pengendalian diri siswa dari pretest hingga siklus II. Pada tahap pretest, skor rata-rata pengendalian diri siswa adalah 59,6 dengan persentase siswa yang berada pada kategori tinggi sebesar 15,6% dan kategori rendah juga sebesar 15,6%. Setelah dilakukan tindakan pada siklus I, skor rata-rata meningkat menjadi 66,8. Jumlah siswa yang masuk dalam kategori tinggi meningkat menjadi 31,3%, sedangkan kategori rendah masih tetap sebesar 15,6%. Pada siklus II, hasil menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan dengan skor rata-rata mencapai 77,4. Sebanyak 75% siswa berada pada kategori tinggi, sementara tidak ada lagi siswa yang termasuk dalam kategori rendah.

Data ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan teknik sosiodrama memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengendalian diri siswa secara bertahap dan signifikan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan teknik sosiodrama efektif dalam meningkatkan pengendalian diri siswa kelas VIII C SMP Negeri 4 Madiun. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata pengendalian diri dari 59,6 pada pretest menjadi 66,8 setelah siklus I, dan meningkat signifikan menjadi 77,4 setelah siklus II. Persentase siswa dengan kategori pengendalian diri tinggi juga mengalami peningkatan dari 15,6% (pretest) menjadi 31,3% (siklus I), dan mencapai 75% pada siklus II. Selain itu, jumlah siswa dalam kategori rendah menurun hingga 0% pada akhir siklus II. Hasil ini mengindikasikan bahwa penerapan teknik sosiodrama dalam layanan klasikal tidak hanya meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya pengendalian diri, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna secara sosial.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2015). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Desmita. (2016). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2016). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Latipun. (2021). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Mulyasa, E. (2015). *Menjadi Guru Profesional: Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sutardjo, & Rachmadi, W. (2018). Efektivitas Teknik Sosiodrama dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 45–52.