

**EFFECTIVENESS OF SOCIODRAMA TECHNIQUES IN GROUP
GUIDANCE SERVICES TO IMPROVE SELF-DISCLOSURE IN
SMA NEGERI 12 BANJARMASIN**

Arinanda Ayu Pratiwi

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Lambung Mangkurat

Kalimantan Selatan

Indonesia

ayupratiwiarinanda@gmail.com

ABSTRACT

This research is a quantitative study using the quasi-experimental method Nonrandomized Pretest-Posttest Control Group Design. This research was carried out in Banjarmasin State High School 12 which was on July 30 2018. Population in this study was all class X and the sample was 14 people divided into experimental groups and control groups. Each group consists of 7 students. The research instrument was in the form of a questionnaire. The results of the study showed an increase in the self-disclosure of students using sociodrama techniques, namely students were able to express their opinions, work together in groups, began to dare to appear, and help each other. The conclusions from the results of the study were effective sociodrama techniques to improve the self-disclosure of grade X students in Banjarmasin State High School 12. The existence of this research is expected that the school can apply sociodrama techniques if students find cases related to self-disclosure or low self-disclosure so as to be able to improve the students' social skills.

Keyword: group guidance, sociodrama technique, self-disclosure

**EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN
SELF-DISCLOSURE DI SMA NEGERI 12 BANJARMASIN**

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode kuasi-eksperimen bentuk *Nonrandomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Penelitian ini dilaksanakan SMA Negeri 12 Banjarmasin yang pada tanggal 30 Juli 2018. Pupulasi pada penelitian ini adalah seluruh kelas X dan sampel berjumlah 14 orang yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Masing-masing kelompok beranggotakan 7 peserta didik. Instrument penelitian berupa angket. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan *self-disclosure* peserta didik dengan menggunakan teknik sosiodrama yaitu siswa mampu terbuka untuk mengutarakan pendapatnya, bekerja sama dalam kelompok, mulai berani tampil, dan saling membantu satu sama lain. Kesimpulan dari hasil penelitian adalah teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa kelas X di SMA Negeri 12 Banjarmasin. Adanya penelitian ini diharapkan pihak sekolah dapat menerapkan teknik sosiodrama apabila ditemukan kasus siswa yang berkaitan dengan keterbukaan diri atau *self-disclosure* yang rendah sehingga mampu meningkatkan keterampilan sosial siswa tersebut.

Kata Kunci: *bimbingan kelompok, teknik sosiodrama, self-disclosure*

PENDAHULUAN

Lapisan masyarakat termasuk di dalamnya siswa yang merupakan bagian dari pendidikan tidak lain adalah makhluk individu yang dituntut dapat terbuka dengan orang lain di lingkungan dimana siswa berinteraksi. Lingkungan yang dimaksud adalah sekolah. Hal ini dikarenakan hampir sebagian waktu siswa banyak digunakan untuk berinteraksi di sekolah. Tugas siswa di sekolah yaitu belajar, dengan belajar siswa akan memperoleh perubahan yang positif

dan dapat berkembang secara optimal serta siap melaksanakan peranannya dimasa yang akan datang. Dalam berkomunikasi dengan teman dan lingkungan disekitarnya, siswa pada dasarnya melakukan keterbukaan diri karenakan lebih efektif jika ada keterbukaan antara siswa dengan teman sebayanya. Komunikasi ini akan lebih menyenangkan dan lancar apabila individu mempunyai sikap terbuka dalam menyampaikan pemikirannya. Keterbukaan diri dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu, dengan

cara mengungkapkan ide, gagasan serta pendapat terhadap informasi kepada orang lain, sebaliknya jika tidak mempunyai sikap terbuka, maka akan mengalami kesulitan dalam pencapaian komunikasi atau informasi yang diperlukan, bahkan dengan tidak mempunyai sikap keterbukaan diri yang baik maka siswa akan sulit dikenal lebih dekat oleh orang lain. Apabila komunikasi tersebut merupakan komunikasi diantara dua orang yang sudah akrab, maka keterbukaan diri akan berlangsung hingga bisa mengungkapkan bagian-bagian diri yang terdalam dan mempererat keakraban serta dapat membangun kepercayaan. Namun tidak semua bias melakukannya karena berbagai alasan, yaitu merasa takut rahasianya terbongkar, kurang adanya rasa percaya diri kepada lawan bicara, kurang keberanian, merasa malu dan takut terhadap akibat yang timbul dikemudian hari. Hal ini akan menyebabkan mereka akan sering menyendiri dan memendam permasalahannya sendiri bahkan sampai berakibat terhadap kondisi sakit pada fisiknya.

Studi pendahuluan peneliti lakukan saat melaksanakan Praktek Pengajaran Lapangan (PPL) di SMA Negeri 12 Banjarmasin, saat jam istirahat kedua, peneliti di datangi oleh seorang siswi. Siswi tersebut berasal dari kelas X MIA 2 yang sebelumnya telah diberikan layanan klasikal dengan materi hubungan pertemanan. Siswi tersebut bercerita tentang bagaimana

hubungan sosialnya, ia mengaku kurang percaya diri ketika berada di antara teman-temannya, merasa sulit untuk menyesuaikan diri dengan teman sekelas, lebih lanjut siswi tersebut mengutarakan bagaimana ketidakmampuannya untuk menjalin hubungan yang akrab dengan teman sekelasnya dan ketika istirahat lebih sering bergaul dengan kakak kelasnya. Lebih dalam lagi, peneliti menanyakan perihal masalah pribadinya. Ternyata siswi itu menganut agama yang berbeda. Hal itu juga dialami oleh temannya yang juga ikut mendatangi peneliti. Dia takut kalau nanti ketika di perguruan tinggi dia juga tidak memiliki teman seperti ketika dia berada di bangku SMA.

Salah satu teknik dalam bimbingan kelompok untuk memecahkan masalah sosial yaitu teknik sosiodrama, dimana seorang individu dalam kelompok tertentu memerankan suatu peranan dari situasi masalah sosial. Teknik sosiodrama merupakan salah satu teknik dalam bimbingan kelompok yaitu role playing atau teknik bermain peran dengan cara mendramatisasikan bentuk tingkah laku dalam hubungan sosial (Shalahuddin, 2014). Selain itu, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Komang Sri Yuli Windari Natih dkk (2014) dengan judul Penerapan Konseling Rasional Emotif dengan Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri (self-disclosure) Siswa Kelas X MIA 3 SMA Negeri 2 Singaraja, menunjukkan hasil

bahwa konseling rasional emotif dengan teknik role playing efektif diterapkan untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas X MIA 3 SMA Negeri 2 Singaraja.

Berdasarkan uraian di atas itulah maka peneliti bermaksud untuk mengangkat judul penelitian tentang **“Efektivitas Teknik Sosiodrama dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Self-Disclosure di SMA Negeri 12 Banjarmasin”**.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran *self-disclosure* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik sosiodrama serta gambaran keefektifan teknik sosiodrama terhadap *self-disclosure* siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dengan bentuk *Nonrandomized Pretest-Posttest Control Group Design*.

Subjek dalam penelitian yang dilaksanakan adalah peserta didik kelas X SMA Negeri 12 Banjarmasin dengan karakteristik peserta didik memiliki tingkat *self-disclosure* dengan kategori rendah. Pengumpulan data menggunakan skala pengungkapan diri. Teknik analisis data Uji Wilcoxon digunakan untuk menguji efektifitas bimbingan kelompok terhadap *self-disclosure* peserta didik.

PEMBAHASAN

Pembahasan terdiri dari tiga bagian berdasarkan rumusan masalah sebelumnya. Adapun ketiga bagian tersebut akan dijelaskan sebagai berikut :

1. Gambaran *self-disclosure* siswa kelas X di SMA Negeri 12 Banjarmasin sebelum dilaksanakannya teknik sosiodrama dalam layanan bimbingan kelompok. Gambaran *self-disclosure* siswa dilihat berdasarkan pengalaman peneliti yang melaksanakan PPL di SMA Negeri 12 Banjarmasin. Peneliti mendapati salah satu kasus kurangnya keterbukaan diri siswa. Kemudian peneliti melakukan wawancara terhadap salah seorang guru BK di sekolah tersebut. Berdasarkan hasil wawancara, rendahnya keterbukaan diri ini berawal dari kelas X, yang mana mereka berasal dari SMP yang berbeda, sehingga sulit untuk menyesuaikan diri. Beberapa diantara mereka hanya mau bergaul dengan orang-orang tertentu saja. Penyesuaian diri yang tinggi memudahkan penerimaan lingkungan sosial terhadap siswa yang bersangkutan. Agar siswa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, maka siswa membutuhkan keterampilan sosial. Salah satu aspek penting dalam keterampilan

sosial adalah *self-disclosure* (Maryam, 2009: 5).

Self-disclosure atau yang biasa disebut keterbukaan diri juga dapat dilihat melalui pembagian angket yang diberikan oleh peneliti kepada 5 kelas X di SMA Negeri 12 Banjarmasin. Adapun instrument yang digunakan peneliti disusun berdasarkan aspek-aspek pengungkapan diri yaitu keluasan, kedalaman, target, ketepatan, dan waktu. Dari pembagian angket tersebut memperoleh hasil bahwa terdapat 34 siswa yang mengalami self-disclosure yang rendah dari total 183Nsiswa. Menurut Adil Prastyanti Mardani (2015: 19), aspek keluasan mengacu padaNinformasi tentang diri sendiri yaitu sikap dan pendapat, rasa dan minat, pekerjaan atau studi, uang, kepribadian, dan tubuh. Aspek kedalaman mengacu pada tingkat pengungkapan diri yaitu tidak pernah bercerita kepada orang lain tentang aspek diri, berbicara secara umum, berbicara secara penuh,dan berbohong. Sedangkan aspek target mengacu pada sasaran pengungkapan diri. Aspek ketepatan mengacu pada pengungkapan diri individu dalam memberikan informasi. Dan aspek terakhir yaitu waktu yang mengacu pada pengungkapan diri yang dilakukan dengan pemilihan waktu yang tepat.

Dari beberapa aspek tersebut, siswa cenderung rendah dalam

pada beberapa aspek pengungkapan diri diantara adalah kurangnya kejujuran dalam bercerita sehingga salah dalam mengartikan gambaran diri kepada orang lain, selain itu juga siswa terlihat kurang mampu mengungkapkan pendapatnya dengan nyaman atau bebas. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa gambaran self-disclosure yang rendah dominan terdapat pada aspek keluasan dan kedalaman.

2. Gambaran self-disclosure siswa kelas X di SMA Negeri 12 Banjarmasin sebelum dilaksanakannya teknik sosiodrama dalam layanan bimbingan kelompok. Setelah melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama, hasil dari pelaksanaan dapat dilihat dari skor *post-test* yang dibandingkan dengan skor *pre-test* sebelum dilaksanakannya bimbingan kelompok oleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Skor Rata-tata *Post-test* Kelompok Eksperimen 107,8 dan Kelompok Kontrol 99,2. Jadi, kelompok eksperimen mengalami peningkatan sebesar 10,29%, dan kelompok kontrol mengalami peningkatan sebesar 1,2%. Hal ini disebabkan karena pada saat proses bimbingan menghadapi kendala waktu penelitian yang singkat, dan kondisi ruang yang terbatas. Dalam mengatasi kendala ruangan

yang terbatas, pihak sekolah memberikan izin untuk memakai teras musholla dan sebagian dari ruangan musholla untuk melaksanakan bimbingan. Kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan beberapa diantara ada yang mengalami perubahan dan ada yang tidak mengalami perubahan skor *pre-test*. Adanya perubahan yang terjadi yaitu berupa peningkatan dan penurunan yang sangat tidak signifikan.

Proses bimbingan kelompok dilakukan dalam 4 kali pertemuan, dalam setiap pertemuan terdiri dari 4 tahap. Tahap proses bimbingan kelompok terdiri dari tahap pembentukan, tahap pengalihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Pada tahap pembentukan terdiri dari kegiatan membangun hubungan baik antara peneliti dengan konseli, memperjelas pembahasan materi bimbingan, membuat penafsiran atau penajakan, dan menegosiasi kontrak. Tahap pengalihan terdiri dari menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan selanjutnya, mengamati kesiapan anggota kelompok serta menjelaskan tujuan yang akan dicapai. Tahap kegiatan yaitu melaksanakan bimbingan. Dan yang terakhir yaitu tahap pengakhiran yang terdiri dari membuat kesimpulan, menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun

dari proses konseling dan membuat perjanjian pertemuan berikutnya.

Berdasarkan Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling SMA (2016) dijelaskan bahwa bimbingan kelompok adalah bantuan kepada kelompok-kelompok kecil yang terdiri atas 2-10 peserta didik/konseli agar mereka mampu melakukan pencegahan masalah, pemeliharaan nilai-nilai, dan pengembangan keterampilan-keterampilan hidup yang dibutuhkan. Bimbingan kelompok harus dirancang sedemikian rupa sebelumnya dan harus sesuai dengan kebutuhan nyata anggota kelompok. Topik bahasan dapat ditetapkan berdasarkan kesepakatan anggota kelompok. Atau dirumuskan sebelumnya oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor berdasarkan pemahaman atas data tertentu. Topik bimbingan kelompok bersifat umum dan tidak rahasia. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dapat membantu siswa untuk mencegah masalah yang akan timbul, serta dapat mengembangkan keterampilan hidup yang salah satunya adalah keterampilan sosial dimana dalam kasus ini salah satu keterampilan sosial yang dibutuhkan siswa adalah keterbukaan diri. Sedangkan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama adalah membantu siswa untuk mendapatkan keterampilan sosial dengan cara bermain peran.

Dalam penelitian ini tujuan dari teknik sosiodrama menurut Nasih (Utami, 2009: 81) yang terdiri dari 5 (lima) poin, pada poin kedua dan ketiga tujuan teknik sosiodrama terpenuhi. Pada poin kedua adalah “menghilangkan perasaan malu dan rendah diri yang tidak pada tempatnya”. Pada saat proses bimbingan berlangsung khususnya ketika pelaksanaan sosiodrama masing-masing siswa telah berani memainkan perannya masing-masing. Dan pada poin ketiga adalah “mengembangkan kemampuan untuk mengemukakan pendapat”, hal ini terlihat adanya antusiasme dari dinamika kelompok yang berjalan pada saat proses bimbingan.

3. Gambaran keefektifan teknik sosiodrama dalam layanan bimbingan kelompok terhadap *self-disclosure* siswa kelas X di SMA Negeri 12 Banjarmasin. Untuk lebih melihat seberapa efektif teknik sosiodrama terhadap *self-disclosure* maka peneliti menggunakan pengujian hipotesis untuk mengetahui hipotesis alternatif diterima atau ditolak, dalam perhitungan menggunakan rumus t -tes taraf kesalahan 0,05 maka harga $z_{tab} = 0,0104$ sedangkan harga $z_{hitung} = -3,2$. Maka $z_{hitung} | -3,2 > z_{tab} | -0,0104$ dengan demikian H_a diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok skor Rata-rata hasil Pre-test Kelompok Eksperimen 96,7 dan Kelompok Kontrol 98.
2. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok skor Rata-rata Post-test Kelompok Eksperimen 107,8 dan Kelompok Kontrol 99,2. Jadi, kelompok eksperimen mengalami peningkatan sebesar 10,29%, dan kelompok kontrol mengalami peningkatan sebesar 1,2%.
3. Hasil *t-test* menunjukkan bahwa teknik sosiodrama efektif.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan *self-disclosure* yang ditandai dengan adanya peningkatan hasil skor *post-test* setelah pemberian perlakuan.

DAFTAR RUJUKAN

- Adil Prastyanti Mardani, Adil (2015) *Peningkatan Pengungkapan Diri (Self-Disclosure) Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Therapy pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Bantul Tahun Ajaran 2013/2014*. S1 Thesis, Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan. 2016. *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling SMA*.
- Mahfud, Salahudin. 2014. *Layanan bimbingan kelompok melalui teknik sosiodrama untuk membantu siswa terisolasi*. Jurnal kependidikan islam.
- Maryam, Gainau. 2009. *Keterbukaan diri dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling*. Sekolah Tinggi Kristen Protestan Negeri.
- Natih, Ni Komang Dharsana I ketut & Surnatan Kadek. (2014). Penerapan Konseling Rational Emotif dengan Teknik *Role Playing* untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri (*self-disclosure*) Siswa Kelas X MIA 3 SMAN 2 Singaraja. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, vol 2 (1), 2014.
- Utami, Reni. 2011. *Penerapan metode sosiodrama untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran sosiologi kelas XI IPS 1*. Skripsi. UNY.