
Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Efikasi Diri Peserta Didik SMP

Fatmah Ayu Sugito, Asrowi, Ulya Makhmudah
Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret
email: fatmah_ayu@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik melalui modul implementasi teknik psikodrama. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Dalam pengujian efektivitas modul implementasi teknik psikodrama menggunakan pola eksperimen *randomized control-group pretest-posttest design*. Berdasarkan hasil studi lapangan dan studi kepustakaan dikembangkan sebuah produk berupa modul teknik psikodrama untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik. Produk yang telah dihasilkan tersebut diuji secara rasional oleh ahli dan praktisi. Hasil penilaian dari ahli dan praktisi menyatakan bahwa produk dalam kategori baik atau layak untuk digunakan, dengan nilai rata-rata 87,7%. Produk yang telah dinyatakan layak untuk digunakan selanjutnya diuji keefektifannya. Hasil uji efektivitas menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata sebelum dan sesudah mendapat perlakuan. Dapat disimpulkan bahwa modul implementasi teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik.

Kata kunci : *teknik psikodrama, bimbingan kelompok, efikasi diri*

Abstract: The purpose of this research was to improve students' self-efficacy through the module of psychodrama technique. This study used research and development approach. Based on the results of preliminary research which the field study and literature study, the researcher developed a product in the form of a module implementation of psychodrama technique to improve students' self-efficacy. The products, which have been produced were rationally tested by experts and practitioners. The results of the assessment which was done by experts and practitioners claimed that the product was categorized good and eligible for use, with an average value of 87.7%. Products that have been declared eligible for use next tested its effectiveness.

Keywords: psychodrama technique, group counseling, self-efficacy

PENDAHULUAN

Manusia memiliki beberapa masa perkembangan dalam hidupnya. Salah satu masa perkembangan yang dialami yaitu masa remaja. Mengenai masa remaja, Zulkifli (2009) menjelaskan bahwa masa tersebut sering dianggap sebagai masa peralihan, dimana saat-saat ketika anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya ia belum dapat dikatakan orang dewasa. Berdasarkan tinjauan teori perkembangan, usia remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian. Sebagian remaja mampu mengatasi transisi ini dengan baik, namun beberapa remaja bisa jadi mengalami penurunan pada kondisi psikis, fisiologis, dan sosial. Masa remaja merupakan masa badai dan tekanan (*storm and stress*). Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat Yusuf (2004) bahwa periode remaja dipandang sebagai masa *strom & stress*, frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian.



Transisi dari Sekolah Dasar ke Sekolah Menengah Pertama bisa menimbulkan stres pada anak. Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat Santrock (2003: 259), yaitu: “Transisi menuju sekolah menengah pertama dari sekolah dasar merupakan suatu pengalaman normatif bagi anak-anak, meskipun demikian, transisi tersebut dapat menimbulkan stres karena transisi ini terjadi secara simultan dengan banyak perubahan lain (di dalam diri individu, keluarga dan sekolah)”. Alasan terjadinya stres pada individu yang mengalami transisi tersebut yaitu karena dalam masa tersebut banyak perubahan pada diri individu, keluarga dan di sekolah yang terjadi secara serempak. Perubahan-perubahan tersebut mencakup hal-hal yang berkaitan dengan kemunculan beberapa aspek pemikiran operasional formal, termasuk perubahan dalam kognisi sosial.

Peserta didik kelas VII merupakan peserta didik yang sedang mengalami masa transisi dari Sekolah Dasar ke Sekolah Menengah Pertama. Peserta didik harus dapat menyesuaikan diri dalam segala bidang, salah satu diantaranya adalah menyesuaikan diri dengan tugas-tugas yang ada di sekolah. Sebagaimana diketahui bahwa pelajaran di SMP lebih banyak dan beragam dibandingkan dengan di SD, dengan demikian tugas yang harus dikerjakan oleh peserta didik juga lebih banyak. Selain itu, Santrock (2007) menyatakan bahwa terdapat beberapa hal lain yang berubah dalam masa ini, diantaranya yaitu meningkatnya tanggung jawab dan menurunnya ketergantungan pada orang tua, memasuki struktur sekolah yang lebih besar, perubahan dari satu guru ke banyak guru serta perubahan dari kelompok kawan kecil dan homogen menjadi kelompok kawan yang lebih besar dan heterogen, meningkatnya fokus pada prestasi dan performa, serta pengukurannya.

Menurut Bandura (Santrock, 2008), yaitu: “*Self efficacy the belief that one can master a situation and produce positive outcomes*”. Pernyataan tersebut menunjukkan efikasi diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki oleh seseorang bahwa dirinya dapat menguasai situasi dan mencapai hasil yang diinginkan. Selanjutnya Santrock (2007) mengungkapkan bahwa, “*self-efficacy* merupakan faktor penting yang menentukan peserta didik akan berprestasi atau tidak”. Peserta didik dengan efikasi diri yang tinggi memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengerahkan upaya dan bertahan lebih lama dalam mengerjakan tugas dibanding peserta didik dengan efikasi diri rendah. Menurut penjelasan dari Myers (2012) bahwa dalam kehidupan sehari-hari, efikasi diri mengarahkan kepada sekumpulan target yang menantang dan untuk tidak pantang menyerah mendapatkannya.

Schunk mengungkapkan bahwa efikasi diri adalah bagian dari konsep diri yang merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengarahkan tugas secara efektif dan melakukan tindakan yang diperlukan (Suseno, 2012). Efikasi diri yang dimiliki seseorang dapat dibentuk dan diubah, baik diturunkan maupun ditingkatkan melalui suatu proses ataupun melalui beberapa faktor pembentuk. Adapun faktor yang mempengaruhi efikasi diri menurut Bandura (Wirawan, 2010) diantaranya yaitu sifat tugas yang dihadapi seseorang termasuk di dalamnya tingkat kesulitan tugas, penghargaan yang diperoleh dari orang lain, status seseorang di dalam lingkungan atau kelompoknya, dan informasi yang diperoleh seseorang tentang kemampuan dirinya. Selanjutnya Bandura menjelaskan mengenai faktor pembentuk dan proses psikologis dalam efikasi diri yang turut berperan dalam diri manusia. Bandura (Yayan, 2013) menyebutkan ada empat proses yang mempengaruhi efikasi diri meliputi proses kognitif, motivasional, afeksi, dan seleksi. Sedangkan faktor pembentuk efikasi diri menurut Bandura (Ghufron & Risnawati, 2012) diantaranya yaitu pengalaman keberhasilan yang dialami individu, pengalaman orang lain, dorongan verbal dari orang lain terhadap individu, serta keadaan fisiologis dan emosi individu.

Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya. Selain itu, dalam situasi yang sulit, orang dengan efikasi yang rendah cenderung mudah menyerah, sedangkan orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada.

Fakta yang ada di lapangan, kebanyakan guru BK atau konselor di sekolah hanya melaksanakan layanan secara klasikal, jarang sekali memberikan layanan bimbingan secara kelompok. Padahal menurut pendapat Zulkifli (2009) mengenai ciri-ciri remaja, salah satunya disebutkan yaitu terikat dengan kelompok. Peserta didik kelas VII sebagai remaja awal sangat tertarik pada kelompok sebayanya.

Bukti mengenai kondisi tingkat efikasi diri peserta didik yang rendah ditunjukkan dengan hasil studi pendahuluan melalui angket tentang efikasi diri. Angket dibagikan kepada 76 peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Karangpandan. Adapun hasil prosentase skor angket peserta didik dibagi menjadi tiga kategori, yaitu : 1. Kategori rendah dengan skor <138,086, terdapat 23 peserta didik (30,3%); 2. Kategori sedang dengan skor 138,086-150,734, terdapat 35 peserta didik (46,1%); 3. Kategori tinggi dengan skor >150,734, terdapat 18 peserta didik (23,6%).

Berdasarkan paparan di atas, maka dibutuhkan suatu upaya agar peserta didik dapat mengarahkan dirinya menjadi individu yang memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan semua tugasnya dengan baik. Salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik adalah dengan pemberian layanan bimbingan kelompok melalui teknik psikodrama. Amti (1992) menjelaskan bahwa tujuan bimbingan kelompok terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu para peserta didik yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok, kemudian mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan itu. Melalui layanan bimbingan kelompok hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan yang diungkapkan, diringankan melalui berbagai cara dan dinamika melalui berbagai masukan dan tanggapan baru.

Salah satu teknik dalam bimbingan kelompok yaitu psikodrama. Menurut Djuric (2003:9), yaitu: "*Psychodrama is an active form of group psychotherapy where an individual's life situations are presented on stage with support from group member*". Artinya, psikodrama adalah bentuk aktif dari kelompok psikoterapi dimana situasi kehidupan individu disajikan di atas panggung dengan dukungan dari anggota kelompok. Psikodrama tidak hanya mengeksplorasi pikiran dan perasaan yang tidak ditunjukkan oleh seseorang, tetapi juga situasi yang tidak pernah benar-benar terjadi, proyeksi untuk masa depan, dan persepsi yang berbeda dari masa lalu dan kini.

Selanjutnya Corey (Romlah, 1989) berpendapat bahwa psikodrama merupakan permainan peranan yang dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep pada dirinya, menyatakan kebutuhannya-kebutuhannya, dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya. Dari pernyataan tersebut diketahui bahwa psikodrama dapat membuat individu menemukan konsep pada dirinya dan dapat memperoleh pengertian lebih baik tentang dirinya, dalam hal ini keyakinan tentang kemampuan yang dimiliki peserta didik.

Penelitian yang akan dilakukan diperkuat dengan hasil penelitian terdahulu dari Yulia Humaira (2014) mengenai "*Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Bermain Peran untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Belajar*", yaitu ada peningkatan efikasi diri melalui bimbingan kelompok dengan teknik bermain peran. Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti mengembang-kan sebuah produk berupa modul tentang implementasi teknik psikodrama dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Karangpandan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan atau *Research and Development (R&D)*. Produk yang dihasilkan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah sebuah modul tentang implementasi teknik psikodrama dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan efikasi diri.

Penelitian ini mengambil beberapa subjek penelitian, diantaranya yaitu subjek ahli, subjek praktisi, dan subjek peserta didik. Subjek ahli dan praktisi merupakan subjek untuk uji

kelayakan, sedangkan subjek peserta didik untuk subjek lapangan terbatas. Variabel dalam penelitian ini yaitu modul implementasi teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok (sebagai variabel bebas) dan efikasi diri (sebagai variabel terikat).

Peneliti menggunakan prosedur atau tahapan penelitian dan pengembangan yang mengacu pada pendapat Sukmadinata yang telah dimodifikasi dari sepuluh langkah penelitian dan pengembangan dari Borg dan Gall.

Penelitian ini menggunakan dua teknik analisis data, yakni meliputi teknik analisis deskriptif dan uji-t. Teknik analisis deskriptif digunakan untuk penilaian kelayakan modul. Penilaian tersebut dilakukan oleh ahli dan praktisi pada uji lapangan terbatas. Sedangkan uji-t digunakan untuk membandingkan skor *pretest* dan *posttest* yaitu keadaan peserta didik sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Penelitian yang dilakukan diawali dengan pembentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen yaitu kelompok yang akan diberikan *treatment* melalui modul mengenai implementasi teknik psikodrama dalam bimbingan kelompok, sedangkan kelompok kontrol diberikan layanan secara klasikal. Selanjutnya subjek dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol melakukan tes awal (*pretest*). Pemberian tes ini bertujuan untuk meng-gambarkan kondisi awal peserta didik tentang tingkat efikasi diri sebelum diberi perlakuan. Langkah berikutnya yaitu pemberian *treatment* melalui modul mengenai implementasi teknik psikodrama dalam bimbingan kelompok untuk kelompok eksperimen dan pemberian layanan klasikal tentang efikasi diri untuk kelompok kontrol. Terakhir, peserta didik sebagai subjek tersebut, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol melakukan tes akhir (*post-test*). Tes ini dilakukan untuk mengetahui tingkat efikasi diri peserta didik setelah mendapat perlakuan. Pengujian efektivitas modul tentang teknik psikodrama dalam bimbingan kelompok dalam penelitian ini menggunakan *Randomized Control-Group Pretest-Posttest Design*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini secara garis besar dilakukan tiga tahap yaitu tahap studi pendahuluan, tahap pengembangan, dan tahap pengujian. Tahap-tahap tersebut secara rinci dijelaskan sebagai berikut. Studi Pendahuluan dilaku-kan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebutuhan peserta didik terhadap implementasi teknik psikodrama untuk meningkatkan efikasi diri. Studi pendahuluan yang telah dilaksanakan meliputi studi lapangan dan studi kepustakaan.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan kepada 76 peserta didik di SMP Negeri 3 Karangpandan diperoleh data yang menunjukkan bahwa terdapat 23 peserta didik dalam kategori efikasi diri rendah, 35 peserta didik dalam kategori efikasi diri sedang, dan 18 peserta didik dalam kategori efikasi diri tinggi. Perhitungan dengan menggunakan program *SPSS 16.00 for windows* diperoleh hasil nilai *mean* dari 76 peserta didik adalah 144,41 dengan *standar deviasi* 12,648 dan *variance* 159,978. Berikut disajikan hasil perhitungan skor studi pendahuluan peserta didik.

Tabel Kategori Efikasi Diri

Kategori	Skor	Banyak Siswa	Prosentase
Tinggi	> 150,734	18	23,6 %
Sedang	138,086 - 150,734	35	46,1 %
Rendah	< 138,086	23	30,3 %

Hasil tersebut dapat disimpulkan sementara bahwa peserta didik di SMP saat ini memiliki efikasi diri kategori rendah yaitu sebesar 30,3%, kategori sedang sebesar 46,1%, dan kategori tinggi sebesar 23,6%. Berdasarkan kajian teoritik, kajian empirik, dan temuan di lapangan maka tujuan dari pengembangan produk yaitu mengembangkan sebuah modul tentang implementasi psikodrama dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan efikasi diri. Modul tersebut dikembangkan sebagai sebuah produk yang aplikatif di sekolah yang dijadikan pedoman bagi guru BK dalam upaya meningkatkan efikasi diri peserta didik. Sesuai dari hasil studi pendahuluan, bahwa 58 dari 76 peserta didik termasuk dalam ketegori efikasi diri yang

sedang dan rendah, sehingga perlu ditingkatkan dengan implementasi teknik psikodrama. Pengembangan modul mengenai implementasi teknik psikodrama terdiri dari empat struktur, yaitu pendahuluan, konsep teori, isi (berupa pelaksanaan implementasi teknik psikodrama), serta penutup.

Produk yang telah diuji rasional oleh para ahli dan praktisi, selanjutnya direvisi sesuai dengan masukan dan penilaian yang telah diberikan agar modul siap untuk diujikan secara terbatas. Hasil penilaian uji ahli menunjukkan bahwa modul implementasi teknik psikodrama layak untuk digunakan dengan beberapa perbaikan dan saran yang telah diberikan oleh ahli dan praktisi. Data awal dari penelitian ini diperoleh dari pelaksanaan *pretest* oleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel Deskripsi Statistik Skor *Pretest* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Skor <i>pretest</i> klp. eksperimen	30	44	68	112	100.80	11.424	130.510
Valid N (listwise)	30						
Skor <i>pretest</i> klp. Kontrol	30	41	72	113	102.03	10.883	118.447
Valid N (listwise)	30						

Deskripsi data pada tabel di atas menunjukkan jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 30 peserta didik dari kelompok eksperimen dan 30 dari kelompok kontrol. Nilai rata-rata (*mean*) skor *pretest* dari kelompok eksperimen sebesar 100,80 sedangkan dari kelompok kontrol sebesar 102,03. Simpangan baku (*std. Deviation*) *pretest* pada kelompok eksperimen adalah 11,424 dan pada kelompok kontrol adalah 10,883. Nilai terendah skor *pretest* pada kelompok eksperimen adalah 68, sedangkan pada kelompok kontrol adalah 72. Nilai tertinggi skor *pretest* pada kelompok eksperimen adalah 112, sedangkan pada kelompok kontrol adalah 113.

Tabel Deskripsi Statistik Skor *Posttest* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Skor <i>posttest</i> klp. eksperimen	30	45	103	148	118.27	9.566	91.513
Valid N (listwise)	30						
Skor <i>posttest</i> klp. kontrol	30	25	98	123	110.40	7.224	52.179
Valid N (listwise)	30						

Data akhir dalam penelitian ini diperoleh dari hasil *posttest*. Pelaksanaan *posttest* dilakukan setelah subjek mendapatkan *treatment* selama lima kali pertemuan. Deskripsi data pada tabel di atas menunjukkan jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 30 peserta didik dari kelompok eksperimen dan 30 peserta didik dari kelompok kontrol. Nilai rata-rata (*mean*) skor *posttest* dari kelompok eksperimen sebesar 118,27 sedangkan dari kelompok kontrol sebesar 110,40. Simpangan baku (*std. Deviation*) *posttest* pada kelompok eksperimen adalah 9,566 dan pada kelompok kontrol adalah 7,224. Nilai terendah skor *posttest* pada kelompok eksperimen adalah 103, sedangkan pada kelompok kontrol adalah 98. Nilai tertinggi skor *posttest* pada kelompok eksperimen adalah 148, sedangkan pada kelompok kontrol adalah 123.

Berdasarkan kedua grafik diatas, dapat dilihat bahwa peningkatan skor pada siswa lebih terlihat ada peningkatan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri peserta didik lebih meningkat setelah diberi layanan dengan implementasi teknik psikodrama daripada layanan secara klasikal.

Uji efektivitas dalam penelitian ini menggunakan hitungan statistik komparatif, sehingga sebelum pengujian hipotesis dilakukan uji normalitas data. Uji normalitas data dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa data penelitian berdistribusi normal, baik data *pretest* maupun data *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji normalitas dilakukan menggunakan bantuan *SPSS 16.00 for windows* dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*.

Uji normalitas data skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah sebagai berikut.

Tabel Uji Normalitas Data *Pretest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest kip.eksperimen	.176	30	.019	.850	30	.001
pretest kip.kontrol	.176	30	.019	.846	30	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Data pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai *Kolmogorov-Smirnov* pada skor *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 0,176 dan nilai signifikansi 0,019. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,019 > 0,05, sehingga Ho diterima dan dinyatakan bahwa data skor *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut berdistribusi normal.

Tabel Uji Normalitas Data *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
posttest kip.eksperimen	.110	30	.200	.929	30	.048
posttest kip.kontrol	.086	30	.200	.967	30	.463

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Data pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai *Kolmogorov-Smirnov* pada skor *posttest* kelompok eksperimen sebesar 0,110 dan nilai signifikansi 0,200. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200 > 0,05, sehingga Ho diterima dan dinyatakan bahwa data skor *posttest* kelompok eksperimen tersebut berdistribusi normal. Selanjutnya nilai *Kolmogorov-Smirnov* pada skor *posttest* kelompok kontrol sebesar 0,086 dan nilai signifikansi 0,200. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200 > 0,05, sehingga Ho diterima dan dinyatakan bahwa data skor *posttest* kelompok kontrol tersebut berdistribusi normal.

Pengujian skor pretest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tabel Hasil Perhitungan Statistik Skor *Pretest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Menggunakan Teknik *Independent Samples T Test*

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
nilai pretest	Equal variances assumed	.042	.839	-.428	58	.670	-1.233	2.881	-7.000	4.533
	Equal variances not assumed			-.428	57.864	.670	-1.233	2.881	-7.000	4.533

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai signifikansi (Sig 2-tailed) adalah 0,670. Nilai signifikansi $> 0,05$ ($0,670 > 0,05$), maka H_0 diterima yang berarti tidak ada perbedaan nilai pretest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pengujian skor posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tabel Hasil Perhitungan Statistik Skor *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Menggunakan Teknik *Independent Samples T Test*

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
nilai posttest	Equal variances assumed	1.049	.310	3.594	58	.001	7.867	2.189	3.486	12.248
	Equal variances not assumed			3.594	53.957	.001	7.867	2.189	3.479	12.256

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai signifikansi (Sig 2-tailed) adalah 0,001. Nilai signifikansi $< 0,05$ ($0,001 < 0,05$), maka H_0 ditolak yang berarti ada perbedaan nilai pretest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pengujian perbedaan skor pretest dan posttest kelompok eksperimen

Tabel Hasil Perhitungan Statistik Skor *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen Menggunakan Teknik *Paired Samples T Test*

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest kelompok eksperimen	100.80	30	11.424	2.086
	posttest kelompok eksperimen	118.27	30	9.566	1.747

		Paired Samples Test							
		Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference		t	Df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Mean	Lower				Upper
Pair 1	pretest kelompok eksperimen - posttest kelompok eksperimen	-17.467	11.069	2.021	-21.600	-13.333	-8.643	29	.000

Berdasarkan tabel di atas, yaitu diperoleh t_{hitung} sebesar 8,643 dibandingkan t_{tabel} sebesar 2.045 berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8,643 > 2,045$) dengan nilai signifikansi (Sig 2-tailed) adalah 0,000. Nilai signifikansi $< 0,05$ ($0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak yang berarti ada perbedaan antara nilai *pretest* dan nilai *posttest* pada kelompok eksperimen. Dari rata-rata (mean) dapat diketahui bahwa rata-rata nilai *posttest* lebih tinggi daripada nilai *pretest*. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan efikasi diri peserta didik karena memperoleh layanan implementasi teknik psikodrama. Perolehan nilai rata-rata sebelum mendapat perlakuan adalah 100,80 dan sesudah memperoleh perlakuan menjadi 118,27.

Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan efikasi diri peserta didik karena memperoleh layanan implementasi teknik psikodrama. Maka dapat disimpulkan bahwa modul implementasi teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik di SMP Negeri 3 Karangpandan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut. Penelitian dan pengembangan ini telah menghasilkan sebuah produk berupa modul. Modul tersebut merupakan modul mengenai implementasi teknik

psikodrama yang bertujuan untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik SMP. Produk yang telah dihasilkan telah melalui beberapa proses, meliputi studi pendahuluan, uji ahli dan praktisi, serta uji efektivitas.

Studi Pendahuluan meliputi studi lapangan dan studi kepustakaan yang dapat disimpulkan bahwa modul implementasi teknik psikodrama bagi peserta didik Sekolah Menengah Pertama diperlukan untuk meningkatkan efikasi diri. Hal tersebut menjadi dasar dan acuan bagi peneliti untuk mengembangkan modul implementasi teknik psikodrama. Hasil uji ahli dan praktisi menunjukkan bahwa produk berupa modul implementasi teknik psikodrama layak untuk digunakan sebagai pedoman untuk meningkatkan efikasi peserta didik dengan revisi berdasarkan saran perbaikan dari ahli dan praktisi. Uji keefektifan produk yang dilakukan di SMP Negeri 3 Karangpandan dengan subjek penelitian sejumlah 30 peserta didik dapat disimpulkan bahwa modul implementasi teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik.

Penelitian dan pengembangan mengenai implementasi teknik psikodrama memiliki implikasi bagi beberapa pihak, diantaranya pihak sekolah, guru bimbingan dan konseling, serta peserta didik. Adapun implikasi dari penelitian dan pengembangan ini adalah sebagai berikut. Bagi sekolah khususnya SMP Negeri 3 Karangpandan, hasil penelitian dan pengembangan ini memiliki implikasi bahwa perlu dikembangkan modul implementasi teknik psikodrama untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik. Bagi guru bimbingan dan konseling, penelitian dan pengembangan modul implementasi teknik psikodrama bagi peserta didik Sekolah Menengah Pertama ini memberikan gambaran kepada guru bimbingan dan konseling akan pentingnya pemberian layanan dalam upaya peningkatan efikasi diri peserta didik. Berkenaan dengan hal tersebut, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mengimplementasikan teknik psikodrama melalui modul yang telah dikembangkan oleh peneliti. Bagi peserta didik, penelitian dan pengembangan modul implementasi teknik psikodrama ini dapat memberikan pemahaman tentang perlunya memiliki efikasi diri yang tinggi, sehingga peserta didik dituntut agar mampu berpartisipasi aktif saat diberi layanan oleh guru bimbingan dan konseling, khususnya tentang layanan yang berkenaan dengan implementasi teknik psikodrama.

Berdasarkan simpulan dan implikasi dari penelitian dan pengembangan yang telah dilaksanakan, maka terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut. Kepala sekolah perlu menetapkan kebijakan untuk menggunakan modul implementasi teknik psikodrama bagi peserta didik dalam kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah. Kepala sekolah diharapkan selalu melakukan interaksi dan kerjasama dengan guru bimbingan dan konseling guna keberhasilan pelaksanaan layanan, khususnya layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama.

Guru bimbingan dan konseling perlu memiliki keterampilan dalam memberikan layanan yang bervariasi, seperti layanan menggunakan teknik psikodrama untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik. Guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki peserta didik melalui keterlibatan peserta didik secara aktif dalam setiap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan.

Peserta didik hendaknya siap untuk selalu berpartisipasi aktif dalam berbagai macam layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah. Peserta didik diharapkan dapat meningkatkan efikasi diri yang dimiliki sehingga peserta didik selalu yakin dapat menyelesaikan berbagai tugas dengan kemampuan yang dimiliki agar nantinya dapat mencapai prestasi yang baik.

Penelitian dan pengembangan mengenai modul implementasi teknik psikodrama baru dilaksanakan pada satu sekolah, maka perlu diadakan pengujian dengan subjek yang lebih luas agar modul implementasi teknik psikodrama dapat digunakan dalam ruang lingkup yang lebih luas. Penelitian dan pengembangan modul implementasi teknik psikodrama hanya terbatas untuk digunakan pada peserta didik kelas VII, maka perlu diadakan penelitian dan pengembangan lanjutan agar diperoleh modul implementasi teknik psikodrama yang lebih baik lagi untuk semua jenjang peserta didik di Sekolah Menengah Pertama.

DAFTAR PUSTAKA

- Amti, E. dan Marjohan. (1992). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Djuric, Zoran. (2006). *Psychodrama A Beginner's Guide*. London: Jessica Kingsley
- Ghufro, Nur M. & Sukmadinata, Rini Risnawita. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Humaira, Yulia. (2014). *Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Bermain Peran untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Belajar*. Jurnal. Diperoleh dari: <http://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/counselium/article/download/3306/232>
- Meyers, David G. (2012). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Romlah, T. (1990). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence, Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga
- Wirawan. (2010). *Gambaran Faktor-Faktor Pembentuk Efikasi Diri dalam Membuat dan Menerbitkan Komik Bergaya Jepang pada Komikus yang Sudah Menerbitkan Karyanya*. Skripsi. Universitas Mercu Buana, Jakarta
- Yayan. (2013). *Efikasi Diri / Self Efficacy*. Diperoleh dari: <http://risalatuna.blogspot.com/2013/01/efikasi-diri-self-efficacy.html>
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Rosdakarya
- Zulkifli. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Rosdakarya