



## **Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan *Resiliensi* Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan di Kabupaten Pinrang**

*Implementation of Group Counseling Services Using Psychodrama Techniques to Increase Resilience in Vocational High School Students in Pinrang Regency*

**Fitriana Bakhtiar\*, Farida Aryani, Abdullah Sinring**  
Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia  
Penulis Koresponden: [fitrianabakhtiar12@gmail.com](mailto:fitrianabakhtiar12@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) gambaran resiliensi sebelum dan setelah diterapkan layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Pinrang, 2) gambaran pelaksanaan penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama pada kelas XI SMK Negeri 2 Pinrang, 3) pengaruh pelaksanaan penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan resiliensi siswa pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Pinrang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dan model *Quasi Experimental Design*. Bentuk desain yang digunakan adalah *Quasi Non-equivalent Pre-test Post-test Design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 10 siswa yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 5 siswa. Sampel yang diperoleh dengan menggunakan teknik sampling berupa teknik *random sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu instrument yang merupakan skala utama penelitian.

**Kata kunci:** Layanan Konseling Kelompok, Teknik Psikodrama, Resiliensi Diri.

### **ABSTRACT**

*This research aims to determine: 1) a description of resilience before and after implementing group counseling services using psychodrama techniques in class XI students at SMK Negeri 2 Pinrang, 2) a description of the implementation of group counseling services using psychodrama techniques in class The effect of implementing group counseling services using psychodrama techniques to increase student resilience in class XI students at SMK Negeri 2 Pinrang. This research uses a quantitative approach with experimental research and a Quasi Experimental Design model. The design form used is Quasi Non-equivalent Pre-test Post-test Design. The population in this study was 10 students who were divided into an experimental group and a control group, each consisting of 5 students. The sample obtained using a sampling technique was a random sampling technique. The data collection technique in this research is the instrument which is the main scale of the research.*

**Keywords:** Group Counseling Services, Psychodrama Techniques, Self Resilience.

## 1. PENDAHULUAN

Salah satu masalah yang menyebabkan rendahnya tingkat resiliensi diri siswa yaitu terjadinya perceraian diantara kedua orangtuanya. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Destriana, 2017) menyebutkan bahwa anak dari korban perceraian orangtua membutuhkan penguatan pada fisik dan mentalnya agar tetap kuat menjalani kehidupan selanjutnya. Dalam menghadapi permasalahan hidup terdapat cara untuk mengelola masalah tersebut yaitu dengan adanya resiliensi diri. Sangat penting untuk memiliki kemampuan dalam merespon suatu masalah menjadi hal yang positif, terutama pada anak dengan latar belakang orangtua yang bercerai. Kemampuan untuk merespon masalah yang baik dapat digambarkan dengan menerima keadaan diri dengan lapang dada, menganggap suatu hal yang diterimanya mempunyai hal yang positif, ceria, dan tidak menutup diri. Penerimaan terhadap diri yang baik dapat terlihat dari bagaimana dia menghargai dirinya sendiri sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, serta kompeten.

Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam bertahan dari situasi juga kondisi yang menekan dan menghambat dalam aktivitasnya serta mampu untuk bangkit dan menyesuaikan diri dari kesulitan-kesulitan yang dialami. Dalam dunia pendidikan, setiap individu yang resilien memiliki kemampuan untuk berpikir positif dan mampu memecahkan masalah yang dialaminya selama proses belajar. Resiliensi sangat menentukan keberhasilan siswa dalam kehidupannya, termasuk keberhasilan dalam proses belajar di sekolah sehingga individu tersebut mendapatkan hasil studi yang baik. Ketika siswa memiliki tingkat resiliensi yang rendah, itu akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, diantaranya: rendahnya prestasi akademik, karena siswa dengan tingkat resiliensi rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatasi tekanan dan tantangan akademik. Beberapa siswa dengan tingkat resiliensi rendah juga mudah mengalami gangguan emosional, seperti stress, kecemasan, dan depresi. Siswa dengan resiliensi rendah juga mengalami kemungkinan untuk kehilangan minat dan motivasi

dalam belajar, serta keterampilan sosial yang rendah terhadap lingkungan sekitarnya. Resiliensi yang rendah juga membuat siswa sulit menyesuaikan diri dengan perubahan dan tantangan yang tak terduga. Mereka mungkin cenderung menghindari perubahan, menjadi terjebak dalam zona nyaman, atau merasa kewalahan ketika menghadapi situasi yang baru. Ini dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan pribadi mereka. Oleh karena itu, resiliensi sangat penting bagi siswa untuk menghadapi tekanan, mengatasi kegagalan, beradaptasi dengan perubahan, dan pulih dari kesulitan. Siswa yang memiliki resiliensi yang baik cenderung lebih berkinerja baik secara akademik, memiliki minat dan motivasi serta keterampilan sosial yang baik, dan mampu menghadapi tantangan di masa depan dan sukses dalam kehidupan pribadi dan profesional mereka di masa depan (Anjelia, 2021)

Permasalahan tersebut sering terjadi pula pada siswa di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yaitu siswa dituntut untuk dapat mengontrol dan menyesuaikan dirinya dengan harapan akademik sehingga dapat memicu terjadinya krisis dalam diri siswa. Untuk siswa yang tidak mampu untuk menyesuaikan diri atau bertahan ketika menghadapi suatu permasalahan atau kesulitan dalam proses pembelajaran akan rentan mengalami stres negatif. Oleh karena itu, penggunaan tingkat resiliensi sebagai fokus penelitian memiliki beberapa faktor yang mendukung, diantaranya : a) Resiliensi merupakan kemampuan penting dalam menghadapi tantangan dan kesulitan yang ada dalam kehidupan sehari-hari, b) tingkat resiliensi dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk prestasi akademik dan hubungan interaksi social, c) resiliensi memberikan dasar pengetahuan yang diperlukan untuk mengembangkan program yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi individu.

Menurut (N. N. Sari, 2020) dalam penelitiannya, psikodrama terbukti efektif untuk meningkatkan resiliensi diri siswa kelas XI SMA N 3 Rembang dibuktikan dengan koefisien terhitung 3.92 signifikan pada taraf 0.05. Berdasarkan hasil analisis data yang menunjukkan adanya keefektifan teknik psikodrama

dalam layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan resiliensi diri siswa yang terjadi peningkatan secara signifikan setelah pemberian *treatment*. Dengan demikian salah satu usaha yang dilakukan untuk membantu siswa dalam meningkatkan resiliensi diri ialah dengan memanfaatkan teknik psikodrama melalui layanan bimbingan kelompok. Dari data statistik tersebut maka pelaksanaan teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok memiliki pengaruh untuk meningkatkan resiliensi diri siswa kelas XI SMA N 3 Rembang.

Berdasarkan hal tersebut diharapkan resiliensi siswa dapat meningkat setelah dilakukan layanan konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama. Peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian ini dikarenakan Permasalahan yang sering terjadi pada siswa di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yaitu siswa dituntut untuk dapat mengontrol dan menyesuaikan dirinya dengan harapan akademik sehingga dapat memicu terjadinya krisis dalam diri siswa. Sehingga teknik psikodrama dengan menggunakan konseling kelompok diharapkan dapat meningkatkan resiliensi siswa SMK Negeri 2 Pinrang.

Berdasarkan uraian yang ada, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Penerapan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Resiliensi diri (*Self Resilience*) pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 2 Pinrang"

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Resiliensi

Masa remaja merupakan masa yang sangat singkat dan sangat menentukan perkembangan masa selanjutnya. Pada masa remaja kondisi emosional remaja sangat labil, dibutuhkan kekuatan yang akan membantu remaja mengatasi persoalan dalam hidupnya. Persoalan-persoalan itu dapat membuat remaja tertekan. Remaja mengubah dan mengatasi kondisi yang membuatnya tertekan tersebut dengan kekuatan yang dinamakan dengan resiliensi. Menurut Emmy E. Werner (Jannah et

al., 2018) istilah resiliensi untuk menggambarkan tiga fenomena:

- 1) Perkembangan positif yang dihasilkan oleh anak yang hidup dalam konteks "beresiko tinggi" (*high risk*), seperti anak yang hidup dalam kemiskinan yang kronis atau perlakuan kasar orang tua.
- 2) Kompetensi yang dimungkinkan muncul dibawah tekanan yang berkepanjangan, seperti peristiwa-peristiwa perceraian orang tua mereka.
- 3) Kesembuhan dari trauma, seperti ketakutan dan peristiwa perang saudara dan kamp konsentrasi

(Desmita, 2017b) mengartikan resiliensi sebagai Daya lentur, ketahanan adalah kemampuan atau kapasitas insan yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkannya untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi. Bagi mereka yang resilien, resiliensi membuat hidupnya menjadi lebih kuat. Artinya, resiliensi akan membuat seseorang berhasil menyesuaikan diri dalam berhadapan dalam kondisi yang tidak menyenangkan, serta dapat mengembangkan kompetensi sosial, akademis dan vocational sekalipun berada di tengah kondisi stress hebat yang inheren dalam kehidupan dunia dewasa ini.

Menurut Sander (Prawitasari, 2017) resiliensi adalah kapasitas seorang individu untuk dapat mengendalikan hidupnya tetap pada keyakinannya disaat adanya tekanan sulit saat menjalankan proses kehidupannya agar mempunyai kesempatan dalam mengatasi tekanan-tekanan tersebut menjadi hal yang wajar.

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, dan meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan dalam hidup. Karena setiap orang itu pastinya mengalami kesulitan ataupun sebuah masalah dan tidak ada seseorang yang hidup di dunia tanpa suatu masalah ataupun kesulitan.

Berdasarkan uraian pendapat yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan insani untuk beradaptasi dan mengatasi masa-masa sulit menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi dan mampu bangkit untuk meraih prestasi yang di harapkan.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Menurut Gortberg (Desmita, 2017a), terdapat tiga sumber dari resiliensi, yaitu:

- 1) I have (Aku punya) merupakan sumber resiliensi yang berhubungan dengan pemaknaan individu terhadap besarnya dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosial terhadap dirinya.
- 2) I am (Aku ini) merupakan sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan pribadi yang dimiliki oleh individu, yang terdiri dari perasaan, sikap, dan keyakinan pribadi.
- 3) I can ( Aku dapat) merupakan sumber resiliensi yang berkaitan dengan apa saja yang dapat dilakukan oleh individu sehubungan dengan keterampilan-keterampilan sosial interpersonal.

Pada proses mengembangkan resiliensi remaja, ketiga faktor tersebut harus saling berinteraksi antara satu sama lainnya. Setidaknya ada lima faktor yang sangat menentukan kualitas interaksi dari *I have*, *I am* dan *I can* tersebut menurut Grotberg dalam (Desmita, 2017a) yaitu :

- 1) Kepercayaan (*trust*), yaitu merupakan faktor berhubungan dengan bagaimana lingkungan mengembangkan rasa percaya remaja. Perasaan percaya ini akan sangat menentukan seberapa jauh remaja memiliki kepercayaan terhadap orang lain mengenai hidupnya, kebutuhan-kebutuhannya dan perasaan-perasaannya, serta kepercayaan terhadap diri sendiri, terhadap kemampuan, tindakan dan masa depannya. Kepercayaan akan menjadi suatu sumber pertama bagi pembentukan resiliensi pada remaja.
- 2) Otonomi (*autonomy*), yaitu merupakan faktor yang berkaitan dengan seberapa jauh remaja menyadari bahwa dirinya terpisah dan berbeda dari lingkungan sekitar sebagai kesatuan diri pribadi. Pemahaman bahwa dirinya juga sosok mandiri

yang terpisah dan berbeda dari lingkungan sekitarnya, akan membentuk Kekuatan tertentu pada remaja. Kekuatan tersebut akan sangat menentukan tindakan remaja ketika menghadapi masalah.

- 3) Inisiatif (*initiative*), yaitu merupakan faktor ketiga dari pembentukan resiliensi yang berperan dalam penumbuhan minat remaja melakukan sesuatu yang baru. Inisiatif juga berperan dalam mempengaruhi remaja mengikuti berbagai macam aktivitas atau menjadi bagian dari suatu kelompok. Dengan inisiatif, remaja menghadapi kenyataan bahwa dunia adalah lingkungan dari berbagai macam aktivitas, di mana ia dapat mengambil bagian untuk berperan aktif dari setiap aktivitas yang ada.
- 4) Industri (*industry*), yaitu merupakan faktor resiliensi yang berhubungan dengan pengembangan keterampilan-keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas rumah, sekolah, dan sosialisasi. Melalui penguasaan keterampilan-keterampilan tersebut remaja akan mampu mencapai prestasi, baik di rumah, sekolah, maupun di lingkungan sosialnya. Dengan prestasi tersebut, akan menentukan penerimaan remaja di lingkungannya.
- 5) Identitas (*identity*), yaitu merupakan faktor resiliensi yang berkaitan dengan pengembangan pemahaman remaja akan dirinya sendiri, baik dalam kondisi fisiknya maupun psikologisnya. Identitas membantu remaja mendefinisikan dirinya dan mempengaruhi *self-image*-nya. Identitas diri diperkuat melalui hubungan dengan faktor-faktor resiliensi lainnya.

Sedangkan Reivich dan Shatte (Jannah et al., 2018) menyebutkan ada tujuh faktor yang menyusun konsep resiliensi, yaitu: 1) Regulasi emosi 2) Kontrol impuls 3) Optimisme 4) Analisis penyebab masalah 5) Empati 6) Pengarahan diri 7) *Reacing out/* menjangkau.

Resiliensi sangat berperan penting pada individu yang sedang mengalami di bawah tekanan masalah yang dialami pada setiap harinya. Ketika seseorang

mengalami suatu problem yang berlebihan, maka banyak adanya dampak negatif yang akan berpengaruh pada kesehatan fisik maupun psikis. Resiliensi sangat dibutuhkan guna untuk memberikan motivasi positif, baik dilakukan oleh orang-orang terdekat pada individu yang mengalami stress kerja atau dilakukan oleh diri sendiri (Maiti & Bidinger, 2019).

## 2.2. Konseling Kelompok

### 1) Pengertian Konseling kelompok

Menurut Gazda (Khomsah et al., 2018) konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berpikir dan tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi terapi yang memungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan- kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan, dan bantuan. Fungsi- fungsi dari terapi itu diciptakan dan dipelihara dalam wadah kelompok kecil melalui sumbangan perorangan dalam anggota kelompok sebaya dan konselor. Konseli- konseli dalam anggota kelompok adalah individu normal yang mempunyai berbagai masalah yang tidak memerlukan penanganan perubahan kepribadian lebih lanjut. Konseli-konseli kelompok menggunakan interaksi kelompok untuk meningkatkan pengertian dan penerimaan terhadap nilai- nilai dan tujuan- tujuan tertentu dan untuk mempelajari atau menghilangkan sikap- sikap atau perilaku- perilaku tertentu.

Sementara menurut (Jannah et al., 2018) layanan konseling kelompok pada hakikatnya adalah suatu proses antara pribadi yang dinamis, berpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu kearah yang lebih baik dari sebelumnya. Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu

untuk membuat perubahan- perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.

Sedangkan menurut (Prayitno, 2017a) konseling kelompok adalah merupakan suatu proses antara pribadi yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang didasari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik yaitu seperti pengungkapan pikiran diri mengenai perasaan-perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian, serta saling mendukung.

Menurut (Sukardi, 2016) layanan konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok tersebut. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok, yang meliputi berbagai masalah dalam segala bidang bimbingan (bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karir).

Berdasarkan uraian pendapat yang telah dikemukakan, dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok adalah proses pemberian layanan yang dilakukan oleh konselor dalam dinamika kelompok dengan menggunakan prinsip-prinsip yang bersifat pemberian bantuan, pencegahan dan penyembuhan dalam perkembangan dan pertumbuhan anggota kelompok.

### 2) Asas Konseling Kelompok

Menurut (Prayitno, 2017a) dalam kegiatan konseling kelompok terdapat beberapa aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas-asas tersebut yaitu:

- a. Asas Kerahasiaan  
Asas kerahasiaan ini adalah merupakan asas kunci dalam usaha bimbingan konseling. Jika asas ini benar dilaksanakan, maka penyelenggara atau pemberi bimbingan akan mendapatkan kepercayaan dari semua pihak.
- b. Asas Kesukarelaan  
Proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari

pihak si terbimbing atau konseli, maupun dari pihak konselor, peserta didik diharapkan suka rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa, menyampaikan masalah yang dihadapinya, serta mengungkapkan segenap fakta, data, dan seluk-beluk yang berkenaan dengan masalahnya kepada konselor, dan juga konselor hendaknya dapat memberikan bantuan dengan tidak terpaksa, atau dengan kata lain konselor memberikan bantuan dengan ikhlas.

c. Asas Keterbukaan

Didalam pelaksanaan bimbingan konseling sangat diperlukan suasana yang keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan dari konseli. Keterbukaan ini bukan sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, malahan dari pada itu, diharapkan masing-masing pihak yang berwenang bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah. Individu membutuhkan bimbingan diharapkan dapat berbicara sejujur mungkin dan berterus terang tentang dirinya sendiri sehingga dengan keterbukaan ini penelaahan serta pengajian berbagai ketakutan dan kelemahan si terbimbing dapat dilaksanakan.

**3) Tujuan Konseling Kelompok**

Menurut Amti (Herwanto, 2018) tujuan bimbingan kelompok terdiri dari: Tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu para siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Selain itu juga menembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan itu, baik suasana yang menyenangkan maupun yang menyedihkan." Secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk:

- a. melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat di hadapan teman-temannya;
- b. melatih siswa dapat bersikap terbuka di dalam kelompok;
- c. melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama teman-teman dalam

kelompok khususnya dan teman di luar kelompok pada umumnya;

- d. melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok;
- e. melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang rasa dengan orang lain;
- f. melatih siswa memperoleh keterampilan sosial
- g. membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain.

**3. METODE PENELITIAN**

**3.1. Pendekatan Dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Model jenis penelitian yang digunakan adalah Quasi experimental design. Artinya, desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2019).

**3.2. Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental*. Alasan peneliti menggunakan desain ini karena, dalam rancangan desain *quasi experimental*, terdapat kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang tidak dipilih secara acak (*non-random assignment*). Bentuk desain yang digunakan adalah *Quasi Non-equivalent Pre-test Post-test Design*. Di dalam desain ini, peneliti menggunakan satu kelompok eksperimen dengan kelompok pembanding (kelompok kontrol) dengan diawali dengan sebuah test yaitu *pretest* yang diberikan kepada kedua kelompok, kemudian diberi perlakuan (*treatment*), kemudian

setelah diberikan *treatment* diakhiri dengan sebuah test akhir yaitu *posttest* yang diberikan kepada kedua kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, untuk mengetahui keadaan kelompok setelah *treatment*.

### 3.3. Variabel Dan Definisi Operasional

#### 1) Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian apa yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian. Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu penerapan teknik psikodrama sebagai variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (*independent variable*) dan tingkat resiliensi diri (*self resilience*) sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi.

#### 2) Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan intervensi terhadap variabel yang dikaji.

#### 3) Waktu Dan Tempat Penelitian

Lokasi penelitian di SMK Negeri 2 Pinrang di Jl Kesehatan Kecamatan Watang Sawitto Kabupaten Penrang. Adapun waktu pelaksanaan penelitian kurang lebih selama 1 bulan.

### 3.4. Populasi Dan Sampel

#### 1) Populasi

Populasi dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas XI TKJ SMK Negeri 2 Pinrang yang teridentifikasi mengalami resiliensi diri (*self resilience*) yang rendah. Data ini diperoleh dari hasil observasi awal dan wawancara dengan guru BK terdapat 10 dari 35 yang teridentifikasi mengalami resiliensi diri yang rendah. Maka dari itu populasi dari penelitian ini sebanyak 10 siswa yang

#### 2) Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi penelitian. Sampel yang dijadikan sasaran dalam penelitian ini sebanyak 10 siswa. Sampel yang diperoleh dengan menggunakan *random sampling test*, yang berarti setiap anggota dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk diseleksi sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu dengan mengundi seluruh anggota populasi. Setelah menentukan jumlah sampel, maka selanjutnya adalah membagi sampel menjadi dua kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana kelompok eksperimen yang akan diberikan

*treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama dan kelompok kontrol tidak diberikan *treatment*. Pembagian sampel pada kelompok penelitian dilakukan dengan cara siswa yang menjadi sampel sebanyak 10 Orang diarahkan untuk menghitung 1-10. Siswa yang mendapat angka genap masuk pada kelompok eksperimen sedangkan yang mendapatkan angka ganjil masuk pada kelompok kontrol. Sehingga diperoleh masing-masing sampel sebanyak 5 orang siswa pada setiap kelompok penelitian.

### 3.5. Teknik Pengumpulan Data

#### 1) Skala

Skala (kuesioner) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Angket (kuesioner) dapat berupa pertanyaan/pernyataan tertutup atau terbuka. Kuesioner dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui peningkatan resiliensi siswa kelas XI SMK Negeri 2 Pinrang.

Model angket yang digunakan dalam skala psikologi pada penelitian ini adalah *skala likert*. Dalam skala likert terdapat item *favorable* (F) dan *unfavorable* (UF). Kedua jenis aitem ini harus setara dengan jumlahnya, untuk item *favorable* mengarah pada konstrak yang hendak di ukur. Skal ini menggunakan keterangan respon jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju (TS).

#### 2) Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interview*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Maksud mengadakan wawancara, untuk mengontraksi mengenai orang-orang, kejadian, organisasi, perasaan, motivasi, tuntutan dan lain- pelaksanaan wawancara yang digunakan adalah wawancara bebas terpimpin yaitu wawancara dengan membawa kerangka pertanyaan untuk disajikan. Wawancara ini dilakukan untuk memperoleh

keterangan dari peserta didik maupun guru bimbingan dan konseling agar peneliti dapat mengetahui siswa yang memiliki tingkat resiliensi rendah di SMK Negeri 2 Pinrang.

### 3.6. Teknik Analisis Data

#### 1) Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran tingkat resiliensi diri pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Pinrang terhadap kelompok eksperimen yaitu sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok dengan teknik psikodrama (*pre-test* dan *post-test*), dan juga kelompok kontrol dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase

#### 2) Analisis Statistik Inferensial

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan T-Test. Penggunaan T-Test mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 15 Desember 2022 terhadap 10 siswa kelas XI di SMK Negeri 2 Pinrang mengenai tingkat resiliensi diri (*self resilience*) siswa sebelum dan sesudah melakukan perlakuan melalui penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama pada siswa, maka berikut ini akan dilakukan analisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran tingkat resiliensi diri (*self resilience*) siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan *treatment* dan analisis statistik parametrik (uji independent sample T-Test) untuk menguji hipotesis penelitian tentang adanya perbedaan tingkat resiliensi diri siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama Hasil penelitian mengenai penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama untuk

meningkatkan resiliensi diri (*self resilience*) siswa sebagai berikut:

#### 1) Gambaran Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Psikodrama

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama yang diberikan kepada siswa mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama 5 kali pertemuan (lihat daftar lampiran). Adapun rincian kegiatannya adalah sebagai berikut:

##### Tahap Persiapan (Planning)

Pada tahap ini peneliti menyiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan konseling kelompok Teknik psikodrama.

1) Pertemuan Pertama : Rasionalisasi Kegiatan Konseling Kelompok (Tahap Pembentukan). Pelaksanaan konseling kelompok dengan Teknik psikodrama dilaksanakan pada tanggal 13 Januari 2023 sesuai dengan kontrak dengan anggota kelompok penelitian, kegiatan ini dilaksanakan pada pukul 08:15 sampai dengan pukul 10:20 WITA yang dilaksanakan di ruang kelas. Kegiatan ini diawali dengan mengucapkan salam sebagai tanda kegiatan pada pertemuan ini telah dimulai dan peneliti mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok yang bersedia mengikuti kegiatan, dan membuat komitmen bersama guna melancarkan kegiatan.

Kegiatan awal yang dilakukan oleh peneliti saat melakukan intervensi adalah membentuk kelompok penelitian. Tahap ini merupakan tahap pengenalan diri dari anggota dalam kelompok. Anggota kelompok yang terpilih merupakan konseli yang berasal dari kelas XI TKJ-2 yang berjumlah 10 orang. Kemudian peneliti menjelaskan tahapan yang akan dilakukan dan asas keterbukaan dalam BK agar konseli merasa aman dengan segala apapun yang terjadi kedepannya. Yang selanjutnya peneliti merencanakan dan menentukan jadwal pertemuan berikutnya.

2) Pertemuan Kedua : Tahap Peralihan Pada tahap peralihan ini, peneliti yang berperan sebagai konselor



membagikan lembar kontrak kerja pertama dan menjelaskan tentang resiliensi diri kepada konseli. Kemudian peneliti (konselor) memberikan informasi mengenai layanan konseling kelompok dengan Teknik psikodrama, lalu merefraksi kembali kegiatan yang telah dilakukan. Yang selanjutnya konselor memberikan tugas rumah, dan menyepakati jadwal pertemuan berikutnya dan menutup kegiatan pertemuan kedua ini

### 3) Pertemuan Ke Tiga : Praktik Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Psikodrama (Tahap Persiapan/ *The Warm Up*)

Peneliti kemudian menanyakan kabar para konseli hari itu dan kegiatan apa saja yang dilakukan sebelum ke ruangan, serta mengucapkan terima kasih atas kesediaan konseli mengikuti kegiatan lanjutan dari pertemuan sebelumnya, konselor/ peneliti juga selalu memelihara suasana kelompok agar anggota kelompok tetap semangat, kompak, dan fokus pada tujuan, sehingga tercipta hubungan yang hangat antara konselor dan konseli. Kemudian, konselor memberi uraian singkat mengenai hakikat dan tujuan psikodrama, lalu mengarahkan anggota kelompok untuk memasuki tahap selanjutnya. Konselor/peneliti menanyakan kesiapan dan komitmen anggota kelompok eksperimen untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan Teknik psikodrama. Konselor melakukan sharing bersama anggota kelompok yang lainnya mengenai permasalahan yang di alaminya dan menentukan topik yang akan di dramakan setelah itu konselor bersama anggota kelompok menentukan peran-peran yang akan dimainkan. Konselor memberikan permainan/ *ice breaking*. Konseli kelompok eksperimen diberikan kesempatan bertanya jika selama melakukan kegiatan terdapat kendala atau ada yang kurang dipahami. Kemudian konselor dan konseli merencanakan dan menentukan jadwal pertemuan selanjutnya.

### 4) Pertemuan Ke Empat : Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Psikodrama (Tahap Pelaksanaan/*The Action* Dan Tahap Diskusi/*The Sharing*)

konseli mempraktikkan adegan sesuai dengan naskah yang telah diberikan. Pada tahap ini, dengan bantuan konselor dan anggota kelompok lainnya, pemeran utama (protagonist) memperagakan masalahnya. Tokoh protagonis dan pemeran pembantu memainkan perannya sesuai naskah dalam psikodrama. Lama pelaksanaan psikodrama tergantung pada penilaian konselor terhadap tingkat keterlibatan emosional protagonis dan pemain pembantu lainnya. Setelah semua adegan telah diperagakan, kemudian konselor membuka tahap diskusi atau berbagi pendapat dan perasaan atau kesan selama proses psikodrama berlangsung. Pada tahap diskusi ini, para anggota kelompok diminta untuk memberikan tanggapan dan sumbangan pikirannya terhadap permainan yang telah dilakukan oleh pemeran utama (protagonist). Konselor meminta para anggota kelompok untuk memberikan tanggapan dan *brainstorm* untuk permainan pemeran protagonis. Konselor memimpin diskusi dan mendorong sebanyak mungkin agar anggota kelompok memberikan tanggapan balikan,

### 5) Pertemuan Ke Lima : Tahap Pengakhiran (Evaluasi)

Pada tahap evaluasi ini, konseli memaparkan perubahan-perubahan yang terjadi selama menjalani kegiatan konseling. Kemudian konselor membagikan lembar evaluasi. Pada tahapan evaluasi ini, konselor membagi menjadi dua tahapan evaluasi, yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil. Dalam evaluasi proses, yang dinilai adalah bagaimana sikap antusias anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan pelaksanaan layanan, sikap antusias anggota kelompok dalam menyampaikan pikiran dan perasaannya setelah pelaksanaan layanan, cara menanggapi pendapat anggota kelompok terkait materi yang dibahas, cara anggota kelompok menyampaikan pendapat atau bertanya, cara anggota kelompok memberikan penjelasan terhadap pertanyaan pemimpin kelompok/konselor mudah dipahami atau sulit dipahami, dan Cara anggota kelompok menanggapi dan cara menarik kesimpulan dari kegiatan layanan yang dilaksanakan. Sedangkan untuk evaluasi hasil, yang dinilai adalah Suasana pertemuan

menyenangkan/kurang menyenangkan, materi yang dibahas sangat penting/kurang penting/ tidak penting, cara penyampaian pemimpin kelompok mudah dipahami/kurang dipahami/tidak dipahami, kegiatan yang dilaksanakan menarik/kurang menarik/tidak menarik. Konselor juga menanyakan kesan dan pesan selama konseli mengikuti kegiatan konseling.

#### 4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil data awal yang dilakukan melalui wawancara dan pembagian skala, ditemukan beberapa siswa yang teridentifikasi mengalami resiliensi diri rendah dilihat dari tingkat kecerdasan siswa dalam menghadapi suatu permasalahan atau tantangan yang terjadi di dirinya. Faktor internal dan faktor eksternal sangat berpengaruh terhadap tingkat resiliensi diri siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Gortberg (Desmita, 2017b) bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi diri seseorang adalah *I have* (Aku punya) merupakan sumber resiliensi yang berhubungan dengan pemaknaan individu

terhadap besarnya dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosial terhadap dirinya; *I am* (Aku ini) merupakan sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan pribadi yang dimiliki oleh individu, yang terdiri dari perasaan, sikap, dan keyakinan pribadi; *I can* ( Aku dapat) merupakan sumber resiliensi yang berkaitan dengan apa saja yang dapat dilakukan oleh individu sehubungan dengan keterampilan-keterampilan sosial interpersonal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan Teknik psikodrama efektif terhadap peningkatan resiliensi diri (*self resilience*) pada siswa kelas XI TKJ-2 SMK Negeri 2 Pinrang. Penelitian ini dimulai dengan melakukan *pre-test* untuk melihat kemampuan awal tingkat resiliensi siswa sebelum diberi perlakuan/*treatment*, dan diperoleh hasil bahwa kemampuan resiliensi awal siswa berada pada kategori rendah. Dari hasil *pre-test* tersebut, kemudian siswa dibagi menjadi 2 (dua) kelompok yaitu 5 siswa untuk

kelompok eksperimen dan 5 siswa untuk kelompok kontrol.

Pada penelitian ini, kelompok eksperimen mendapat perlakuan dengan menggunakan Teknik psikodrama, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Kemudian, setelah kelompok eksperimen diberikan perlakuan /*treatment* berupa Teknik psikodrama yang dilakukan selama beberapa kali pertemuan, maka selanjutnya diberikan *post-test* untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan pada tingkat resiliensi diri siswa yang terdapat ke dalam kelompok eksperimen. Dalam penelitian ini, akan menilai apakah ada peningkatan yang terjadi antara kelompok eksperimen yang diberikan layanan konseling kelompok dengan Teknik psikodrama dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan/*treatment*. Dalam pelaksanaan layanan ini, diberikan perlakuan berupa Teknik psikodrama dengan menerapkan layanan konseling kelompok sebanyak 5 kali pertemuan. Pada pelaksanaan Teknik psikodrama, drama yang diperankan oleh siswa tentang

*broken home* sesuai kesepakatan antara konselor dan konseli, dengan satu siswa sebagai pemeran utama, dan siswa lainnya sebagai pemeran pembantu.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan Teknik psikodrama yang telah dilakukan, tidak terlepas dari hasil skala sebelum diberi perlakuan/*treatment* (*pre-test*) dan hasil skala setelah diberi perlakuan/*treatment* (*post-test*). Hal ini dapat dilihat perbandingan bahwa terjadi peningkatan hasil resiliensi siswa setelah diberi perlakuan, ini dibuktikan dengan hasil dari nilai yang diperoleh siswa saat melakukan *post-test* lebih tinggi dari nilai sebelum diberi perlakuan. Maka dari itu, hipotesis yang diajukan  $H_1$  yaitu terdapat peningkatan dapat diterima, dan  $H_0$  yaitu tidak ada peningkatan ditolak. Oleh karena itu, hasil uji hipotesis alternatif ( $H_1$ ) tersebut secara statistic dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh atau terjadi peningkatan penerapan Teknik psikodrama dalam meningkatkan resiliensi diri siswa di kelas XI SMK Negeri 2 Pinrang. Sedangkan hasil yang di peroleh pada kelompok kontrol dalam

penelitian ini setelah melakukan *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbandingan yang signifikan atau hasil yang didapatkan pada saat pemberian *pre-test* dan *post-test* memiliki nilai rata-rata yang hampir sama yaitu 130.60 dan 131.20.

Sehingga dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling dengan Teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan resiliensi diri siswa kelas XI di SMK Negeri 2 Pinrang.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan konseling kelompok dengan Teknik psikodrama untuk meningkatkan resiliensi diri (*self resilience*) pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Pinrang, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Gambaran resiliensi diri siswa kelas XI SMK Negeri 2 Pinrang sebelum diterapkan layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama berada pada kategori rendah, dan gambaran resiliensi diri siswa setelah diterapkan layanan konseling kelompok dengan Teknik psikodrama yaitu berada pada kategori sangat tinggi.
- 2) Gambaran pelaksanaan penerapan layanan konseling kelompok dengan Teknik psikodrama pada kelas XI SMK Negeri 2 Pinrang dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah dirancang melalui lima kali pertemuan, yaitu tahap pertama (pembentukan), tahap kedua (peralihan), tahap ketiga (praktik layanan konseling kelompok dengan Teknik psikodrama/ tahap persiapan/ *the warm up*), tahap keempat (tahap pelaksanaan/ *the action* dan tahap diskusi/ *the sharing*), dan tahap kelima (pengakhiran). Saat pelaksanaan Teknik psikodrama, partisipasi siswa berada pada kategori sangat tinggi.
- 3) Terdapat pengaruh yang sangat signifikan pada pelaksanaan penerapan layanan konseling kelompok dengan Teknik psikodrama untuk meningkatkan resiliensi diri pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Pinrang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, M. ., & Standen, P. (2019). Growth Focused Resilience. *Management Research Review*, 42(6), 681–702.
- Anjelia, Y. R. (2021). *Peran Resiliensi Terhadap Hasil Belajar Siswa MTSN 2 Medan di Masa Pandemi Serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Bastian, V. M. (2017). *Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Perantauan Tingkat Smp*. <https://eprints.umm.ac.id/43613/>
- Desmita. (2017a). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Desmita, D. (2017b). Mengembangkan Resiliensi Remaja Dalam Upaya Mengatasi Stres Sekolah. *Ta'dib*, 11(2). <https://doi.org/10.31958/jt.v12i1.150>
- Destriana, R. (2017). *Pengaruh Resiliensi Terhadap Harga Diri Siswa Korban Perceraian Orangtua Kelas VIII SMP Negeri 3 Cilacap*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fitri, E. N., & Marjohan. (2016). Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal Educatio*, 2(2), 19–23.
- Herwanto, R. (2018). *PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2018/2019*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG.
- Jannah, F., Bimbingan, J., Konseling, D. A. N., Tarbiyah, F., & Ilmu, D. A. N. (2018). *EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA TERHADAP TINDAKAN BULLYING DI SMA ISLAM RAUDHATUL JANNAH PAYAKUMBUH*.
- Khomsah, N. R., Mugiarto, H., & Kurniawan, K. (2018). Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa. *Indonesian Journal*

- of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 7(2), 46–53. [journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk](http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk)
- Lestari, A. G. D., Budiyan, K., & Rinaldi, M. R. (2020). Pengaruh Psikodrama Terhadap Asertivitas Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 82. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.1148>
- Lubis, N. L., & Hasnida. (2016). *Konseling kelompok*. Kharisma Putra Utama.
- Maiti, & Bidinger. (2019). Pentingnya Resiliensi Akademik Untuk Menghadapi Stres Pada Mahasiswa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9).
- Ningtiyas, A., & Wahyudi. (2020). Layanan konseling kelompok dalam upaya meningkatkan percaya diri peserta didik. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 13–16.
- Prawitasari, J. E. (2017). *Psikologi Klinis Pengantar Mikro dan Makro*. Erlangga.
- Prayitno. (2017a). *Konseling Profesional Yang Berhasil; Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Rajawali Pers.
- Prayitno. (2017b). *Konseling Profesional yang Berhasil Layanan dan Kegiatan Pendukung*. PT Rajagrafindo Persada.
- Safitri, W. D., Susanto, H. P., & Mulyadi. (2020). Pengembangan Instrumen Angket untuk Mengukur Tingkat Resiliensi Matematis Siswa. *Repository STKIP PGRI Pacitan*, 1–6. <https://repository.stkippacitan.ac.id/id/eprint/154/>
- Sari, N. N. (2020). Pemanfaatan Teknik Psikodrama Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Resiliensi Diri Siswa. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 49–58. <https://doi.org/10.26877/empati.v7i2.6283>
- Sari, R. O. (2020). *PENINGKATAN KEMANDIRIAN BELAJAR MELALUI TEKNIK PSIKODRAMA PADA SISWA KELAS XI SMK NEGERI 2 YOGYAKARTA*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Siregar, S. (2016). *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian Dilengkapi Perhitungan Manual Dan Aplikasi SPSS Versi 17*. PT Raja Grafindo Persada.
- Siregar, S. (2017). *Statistika Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Dengan Perhitungan Manual Dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan)*. Alfabeta.
- Sukardi, D. K. (2016). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling di Sekolah*. Edisi Revisi. Rineka Cipta.
- Winkel, & Hastuti. (2017). *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Media Abadi.
- Yusuf, S. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Remaja Rosdakarya.