



EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA

Wa Ode Fadila Rahmi, Unhaluddin T., Kurniawan

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Buton, Baubau

Email: fadilarahmiwaode@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini mengkaji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas VII SMP Negeri 5 Baubau. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 5 Baubau yang terdiri 2 kelas dengan jumlah 50 orang siswa. Sampel terdiri dari 12 siswa dalam kategori rendah dalam resiliensi, yang mengikuti delapan sesi intervensi. Hasil pretest menunjukkan bahwa (100%) berada dalam kategori rendah dalam resiliensi. Sebanyak 12 siswa dalam kategori rendah diberikan intervensi melalui delapan pertemuan yang mencakup regulasi emosi, pengendalian impuls, optimis, kemampuan menganalisis penyebab masalah, empati, keyakinan diri, berpikir positif, dan evaluasi. Hasil posttest menunjukkan peningkatan signifikan, dengan 75% siswa mencapai kategori tinggi, 25% siswa dalam kategori sedang, dan 0% dalam kategori rendah. Uji statistik Wilcoxon menunjukkan perbedaan signifikan antara pretest dan posttest $p = 0.002$ ($p < 0.05$), yang mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok teknik psikodrama efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa kelas VII SMP Negeri 5 Baubau

Kata Kunci: Layanan Konseling Kelompok, Psikodrama, Resiliensi

PENDAHULUAN

Setiap individu tidak pernah terlepas dari sebuah ujian atau suatu tantangan hidup yang dijalani menjadi pengalaman yang bermakna dalam kehidupannya. Begitu pula dengan siswa di sekolah yang dalam kesehariannya dihadapkan

dengan permasalahan dan keadaan yang sulit serta menekan. Kemampuan siswa untuk bertahan sepenuh hati dan bersabar menghadapi setiap tantangan dan kesulitan hidup tersebut dengan kuat tanpa mengeluh demi sebuah tujuan disebut resiliensi. Resiliensi merupakan salah satu kebutuhan penting bagi siswa untuk menciptakan kehidupan yang lebih efektif (Utomo *et al.*, 2022).

Resiliensi adalah proses dinamis yang melibatkan peran individu dan faktor sosial atau lingkungan yang berbeda dan mencerminkan kekuatan dan ketahanan seseorang mengatasi pengalaman emosional negatif dalam situasi hambatan yang sulit, penuh tekanan atau signifikan (Rismelina, 2020). Siswa yang memiliki resiliensi mampu mengubah kondisi yang tidak menyenangkan menjadi suatu hal yang mudah untuk diatasi. Sejalan dengan pendapat Desmita (Kurniawan *et al.*, 2021), menjabarkan bahwa resiliensi pada dasarnya dipahami sebagai kemampuan untuk bersikap fleksibel atau ketahanan yang dimiliki seseorang yang berkaitan dengan upaya dalam menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak

menyenangkan, atau mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar. Siswa yang memiliki resiliensi mampu mengubah kondisi yang tidak menyenangkan menjadi suatu hal yang mudah untuk diatasi. Siswa yang memiliki resiliensi yang baik mampu mengendalikan emosi dan bersikap tenang meskipun berada dalam tekanan, mampu mengontrol dorongan dan membangkitkan pemikiran yang mengarah pada pengendalian emosi, bersikap optimis, mampu mengidentifikasi penyebab dari masalah yang dihadapi, memiliki empati, keyakinan diri, dan memiliki kompetensi untuk mencapai tujuan (Prastika, 2022).

Rendahnya kemampuan resiliensi menjadi masalah pada siswa kelas VII di SMP Negeri 5 Baubau. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 5 Baubau diketahui bahwa siswa kelas VII SMP Negeri 5 Baubau kurang memiliki kemampuan resiliensi yang dibuktikan dengan kurangnya kemampuan siswa dalam menghadapi permasalahan dan menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Permasalahan yang mereka alami adalah masalah terkait dirinya, seperti selalu merasa berada di bawah tekanan saat menghadapi masalah, siswa juga menjadi mudah emosi, gampang tersinggung, tidak percaya diri, mudah menyerah, dan tidak dapat menyelesaikan masalah. Melihat permasalahan tersebut peneliti berupaya untuk melakukan program layanan konseling kelompok

untuk meningkatkan resiliensi siswa yaitu dengan layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama.

Melalui psikodrama siswa berakting dalam sebuah drama hal ini dapat menyadarkan seseorang (*insight*) dan juga menggali (*to explore*) permasalahan yang sedang dihadapinya. Berbagai isu (*issue*) atau masalah dan kemungkinan pemecahannya dimainkan terasa lebih baik daripada sekedar berbicara. Upaya ini dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 5 Baubau untuk meningkatkan resiliensi siswa, agar siswa dapat memiliki resiliensi yang baik.

Tohirin (Ayu Ningtiyas, 2020) Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan. Dalam konseling ini dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok.

J.L Moreno (Sari, 2017), Psikodrama adalah sebuah bentuk perkembangan manusia dengan eksplorasi, melalui tindakan dramatis, masalah, isu, keprihatinan, mimpi dan cita-cita tinggi orang, kelompok, sistem dan organisasi. Psikodrama ini merupakan salah satu cara yang bisa digunakan sebagai media pengembangan manusia (*humas development*). Dengan berakting dalam sebuah drama hal ini dapat menyadarkan seseorang (*insight*) dan juga menggali (*to explore*) permasalahan yang sedang dihadapinya. Berbagai isu (*issue*) atau masalah dan kemungkinan pemecahannya dimainkan terasa lebih baik daripada sekedar berbicara.

Merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh (Bakhtiar et al., 2024) Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Siswa SMK di Kabupaten Pinrang. Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh bahwa 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. Sehingga dapat disimpulkan bahwa 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

Dari penelitian terdahulu tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut tentang “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Psikodrama* Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMP Negeri 5 Baubau” untuk menguji apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *psikodrama* efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa dengan subjek, lokasi dan metode penelitian

yang berbeda, yaitu siswa kelas VII SMP Negeri 5 Baubau.

METODE

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan *pre-experimental design tipe one group pretest-posttest* (tes awal-tes akhir kelompok tunggal) untuk melakukan penelitian kuantitatif. Sugiyono (Aslami & KHB, 2019) mengatakan, bahwa *one group pretest-posttest design* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*post-test*)

Tabel 1. Design Penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*

| <i>Pre – Test</i> | <i>Perlakuan</i> | <i>Post – Test</i> |
|-------------------|------------------|--------------------|
| O_1 | X | O_2 |

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 5 Baubau, Jalan Anoa, Kelurahan Waruruma, Kecamatan Kokalukuna, Kota Baubau, Provinsi Sulawesi Tenggara. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 5 Baubau yang terdiri 2 kelas dengan jumlah 50 orang siswa. Teknik pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini 12 siswa yang memiliki resiliensi yang rendah.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa skala likert dan analisis data menggunakan analisis uji *wilcoxon*. Metode analisis data ini dibantu dengan menggunakan program *SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 21. For Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di kelas VII 1 dan kelas VII 2 SMP Negeri 5 Baubau dengan sampel 12 orang siswa yang memiliki resiliensi rendah. Dari data yang didapatkan dilakukan analisis menggunakan (*Software SPSS Versi 21*). Data yang dihasilkan di pretest tersebut merupakan deskriptif gambaran umum.

Tabel 2. *Pre-test* Resiliensi Siswa

| Kategori | Kriteria | F | (%) |
|---------------|--------------------|-----------|-------------|
| Tinggi | $198 \geq X$ | 0 | 0% |
| Sedang | $132 \leq X < 198$ | 0 | 0% |
| Rendah | $X < 132$ | 12 | 100% |
| Jumlah | | 12 | 100% |

Berdasarkan tabel 2 di atas terlihat bahwa siswa kelas VII 1 dan kelas VII 2 SMP Negeri 5 Baubau termasuk dalam salah satu dari tiga kelompok, tinggi, sedang, atau rendah, untuk profil

resiliensinya secara keseluruhan. Siswa dengan persentase 0% berada pada kelompok tinggi, siswa dengan

persentase 0% berada pada kategori sedang, dan 12 siswa dengan persentase 100% berada pada kategori rendah. Mayoritas siswa kelas VII 1 dan kelas VII 2 SMP Negeri 5 Baubau maka memiliki tingkat resiliensi siswa yang rendah secara umum.

Deskripsi proses pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan resiliensi siswa di SMP Negeri 5 Baubau dilakukan dengan memaparkan kegiatan peneliti selama proses penelitian. Berikut matrik tahap-tahap atau jadwal penelitian yang peneliti lakukan:

Tabel 3. Tahapan Pelaksanaan Layanan

| Pertemuan | Kegiatan |
|-------------|---|
| Pertemuan 1 | Pretest (pengisian skala resiliensi setelah pemberian layanan) |
| Pertemuan 2 | Konseling kelompok dengan teknik <i>psikodrama</i> melalui permainan peran dengan permasalahan regulasi emosi dimana siswa memerankan situasi kesulitan dalam mengelola emosi dan mendapatkan solusi sehingga siswa mampu mengelola emosinya saat mengalami masalah |
| Pertemuan 3 | Konseling kelompok dengan teknik <i>psikodrama</i> melalui permainan peran dengan permasalahan pengendalian impuls dimana siswa memerankan situasi selalu berperilaku impulsif dan mendapatkan solusi sehingga siswa mampu bertindak bijaksana saat mengalami masalah |
| Pertemuan 4 | Konseling kelompok dengan teknik <i>psikodrama</i> melalui permainan peran dengan permasalahan optimis dimana siswa memerankan situasi merasa pesimis dan mendapatkan solusi sehingga siswa mampu bersikap optimis |
| Pertemuan 5 | Konseling kelompok dengan teknik <i>psikodrama</i> melalui permainan peran dengan permasalahan kemampuan menganalisis penyebab masalah dimana siswa memerankan situasi merasa tertekan dan mendapatkan solusi sehingga siswa mampu mengatasi |

| | |
|--------------|--|
| | situasi tertekan saat mengalami masalah |
| Pertemuan 6 | Konseling kelompok dengan teknik <i>psikodrama</i> melalui permainan peran dengan permasalahan empati dimana siswa memerankan situasi mengalami konflik dan berusaha saling memahami perspektif dan mendapatkan solusi sehingga siswa mampu memahami perasaan orang lain |
| Pertemuan 7 | Konseling kelompok dengan teknik <i>psikodrama</i> melalui permainan peran dengan permasalahan keyakinan diri dimana siswa memerankan situasi merasa tidak percaya diri dan mendapatkan solusi sehingga siswa mampu membangun keyakinan pada dirinya |
| Pertemuan 8 | Konseling kelompok dengan teknik <i>psikodrama</i> melalui permainan peran dengan permasalahan selalu berpikir positif dimana siswa memerankan situasi selalu berpikir negatif dan mendapatkan solusi sehingga siswa mampu berpikir positif saat mengalami masalah |
| Pertemuan 9 | Evaluasi dan refleksi |
| Pertemuan 10 | Posttest (pengisian skala resiliensi setelah pemberian layanan) |

Berdasarkan tabel di atas, peneliti memberikan perlakuan melalui pemberian layanan konseling kelompok dengan Teknik *psikodrama* untuk meningkatkan resiliensi siswa sesuai dengan rancangan yang telah dibuat oleh peneliti selama 10 kali pertemuan yakni 2 kali pemberian instrumen (*pretest* dan *posttest*) dengan durasi waktu 1x45 menit dan 8 kali pemberian intervensi (layanan konseling kelompok dengan teknik *psikodrama*) dengan durasi waktu 2x45 menit. Adapun hasil *post-test* sebagai berikut:

Table 4. *Post-test* Resiliensi Siswa

| Kategori | Kriteria | F | (%) |
|---------------|--------------------|-----------|-------------|
| Tinggi | $198 \geq X$ | 9 | 75% |
| Sedang | $132 \leq X < 198$ | 3 | 25% |
| Rendah | $X < 132$ | 0 | 0% |
| Jumlah | | 12 | 100% |

Berdasarkan tabel 3 di atas, terdapat 9 siswa dalam kategori tinggi dengan persentase 75%, siswa dalam kategori sedang dengan persentase 25%, dan 0

siswa dalam kategori rendah dengan persentase 0% pada *post-tes*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *psikodrama* dapat meningkatkan resiliensi siswa.

Dari hasil yang telah disajikan oleh peneliti dari hasil data perbandingan antara *pre-test* dan *post-test* maka dapat disimpulkan bahwa setelah pemberian perilaku terhadap siswa dari hasil data *pre-test* berjumlah 12 orang yang termaksud dari hasil kategori tinggi terjadinya meningkat dari hasil data *posttest* berjumlah 3 siswa pada kategori sedang dan 9 siswa pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *psikodrama* dapat meningkatkan resiliensi siswa dan dapat dipahami bahwa terdapat peningkatan resiliensi siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *psikodrama* oleh 12 responden.

Analisis data yang digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian ini adalah menggunakan uji *wilcoxon*. Dengan menggunakan perhitungan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 21.0 for Windows. Untuk menguji hasil analisis skor sebelum dan sesudah pemberian intervensi melalui konseling kelompok dengan teknik *psikodrama* untuk meningkatkan resiliensi siswa.

Tabel 5. Test Statistic Uji *Wilcoxon*

| | <i>Posttest – Pretest</i> |
|------------------------|---------------------------|
| Z | -4.376 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000 |

Hasil analisis uji *test* statistik uji *wilcoxon* pada hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai Z (-3.061^b) dan pada nilai *Asymp. Sig(2-tailed)* sebesar $0.002 < 0.05$ atau ($p < 0.05$), dalam pernyataan menunjukkan bahwa ada perbedaan antara sebelum diberikan intervensi melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *psikodrama* (*pretest*) dan setelah diberikan intervensi melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *psikodrama* (*posttest*), sehingga layanan konseling kelompok dengan teknik *psikodrama* cukup efektif meningkatkan resiliensi siswa kelas VII SMP Negeri 5 Baubau.

Pembahasan

Berdasarkan data secara umum, resiliensi siswa kelas VII SMP Negeri 5 Baubau sebagian siswa masih memiliki resiliensi yang rendah, sehingga membutuhkan teknik untuk meningkatkan resiliensi siswa. Dalam hasil *pretest* pada kategori tinggi 0%, kategori sedang 0%, dan pada kategori rendah terdapat 12 siswa dengan presentasi 100%. Pada hasil *pretest* yang telah dilaksanakan menunjukkan resiliensi 12 sampel

penelitian ini perlu ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *psikodrama*.

Pelaksanaan layanan dilakukan dalam 8 kali pertemuan. Pelaksanaan layanan pada pertemuan pertama berfokus pada aspek regulasi emosi terkait dengan bagaimana siswa meregulasi emosi saat berada dalam masalah. Dalam proses konseling kelompok ini, terlihat bahwa siswa mengalami masalah kesulitan mengelola emosinya seperti sulit mengungkapkan emosi dan mengenali emosi seperti tidak dapat bersikap tenang saat berada dalam tekanan. Setelah mendengarkan permasalahan yang dialami siswa, peneliti memperkenalkan teknik *psikodrama* serta pelaksanaannya. Siswa yang memiliki masalah terkait regulasi emosi diminta untuk bermain drama dengan tema cara meregulasi emosi dengan baik. Setelah drama berlangsung siswa menemukan solusi yang dapat ditanamkan dalam dirinya, bahwa siswa harus mampu mengelola emosi dan bersikap tenang saat mengalami masalah, sehingga tetap dalam keadaan fokus dan tidak tenang. Sehingga dalam pelaksanaan konseling kelompok ini, siswa dapat meregulasi emosinya dengan baik dan membantu siswa meningkatkan resiliensi diri.

Pada pertemuan kedua berfokus pada aspek pengendalian impuls terkait cara mengendalikan sikap impulsif. Dalam sesi konseling kelompok ini, terlihat siswa mengalami masalah selalu bertindak impulsif. Siswa selalu menunjukkan perilaku yang kurang terencana tanpa mempertimbangkan akibat dari perilakunya seperti berkata kotor saat sedang marah. Setelah menelusuri permasalahan yang dialami siswa, peneliti meminta siswa bermain drama seperti pada pertemuan pertama namun dengan tema yang berbeda. Siswa diminta untuk bermain drama dengan tema bagaimana siswa dapat mengendalikan perilaku impulsifnya dan berpikir sebelum bertindak saat mengalami masalah. Setelah drama itu berlangsung selanjutnya peneliti menanyakan apa yang dapat diambil anggota kelompok dari drama tersebut. Anggota kelompok menjawab bahwa kita harus bisa mengendalikan perilaku impulsif dan berpikir sebelum bertindak saat mengalami masalah, sehingga kita tidak langsung marah dan mengatakan hal-hal menyakitkan tanpa berpikir saat mengalami masalah. Setelah drama berlangsung siswa menemukan solusi yang dapat ditanamkan dalam dirinya, bahwa siswa harus mampu mengendalikan diri, dorongan dan tekanan dalam dirinya.

Pada pertemuan ketiga berfokus pada aspek optimis terkait dengan cara membangun sikap optimis. Dalam konseling kelompok ini, terlihat siswa menunjukkan karakteristik dan perilaku yang mencerminkan pandangan pesimis terhadap masa depan mereka. Siswa

merasa ragu tidak bisa melakukan suatu hal

Setelah menelusuri permasalahan yang dialami siswa, peneliti menjelaskan tema yang akan diperankan oleh siswa yang mengalami masalah terkait sikap pesimis. Siswa diminta untuk bermain peran dengan tema membangun sikap optimis. Setelah drama berlangsung, peneliti menanyakan solusi apa yang ditemukan siswa untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Siswa menyatakan bahwa kita tidak boleh merasa takut gagal saat melakukan suatu hal dan memiliki harapan serta pandangan positif tentang masa depan.

Pada pertemuan keempat berfokus pada aspek kemampuan menganalisis penyebab masalah terkait membangun kemampuan siswa untuk menganalisis penyebab masalah yang dialami. Siswa merasa tertekan saat mengalami masalah akademis seperti takut memiliki nilai yang rendah dan selalu dibanding-bandingkan terkait masalah akademis. Setelah menelusuri permasalahan yang dialami siswa, peneliti meminta siswa untuk bermain peran dengan tema bagaimana cara memiliki kemampuan menganalisis penyebab masalah. Setelah drama itu berlangsung peneliti menanyakan solusi apa yang dapat ditanamkan siswa dalam menghadapi masalahnya. Anggota kelompok menjawab bahwa siswa mampu mengarahkan diri pada factor-faktor pemecahan masalah yang dapat dikendalikan.

Pada pertemuan kelima berfokus pada aspek empati terkait sikap berempati. Dalam konseling kelompok ini, terlihat siswa selalu terlibat konflik dengan temannya karena merasa diabaikan disebabkan tidak bisa memahami perspektif orang lain. Siswa merasa selalu diremehkan oleh temannya. Setelah menelusuri permasalahan yang dialami siswa, peneliti meminta siswa untuk bermain drama dengan tema bagaimana siswa dapat memiliki kemampuan memahami perspektif orang lain. Setelah drama itu berlangsung peneliti menanyakan solusi apa yang dapat ditanamkan siswa pada dirinya. Anggota kelompok menjawab bahwa kita harus bisa memahami perspektif orang lain dan memiliki kepedulian terhadap orang lain.

Pada pertemuan keenam berfokus pada aspek keyakinan diri terkait cara memiliki rasa percaya diri. Dalam sesi konseling kelompok ini, terlihat siswa memiliki rasa kurang percaya diri tampil di depan kelas seperti malu saat presentasi di depan kelas. Setelah menelusuri permasalahan yang dialami siswa, peneliti meminta siswa yang mengalami masalah tersebut untuk bermain drama. Tema drama yang akan diperankan yaitu cara membangun rasa percaya diri. Setelah drama itu berlangsung, peneliti menanyakan solusi apa yang dapat dari drama tersebut. Anggota kelompok

menjawab, bahwa kita harus memiliki rasa percaya diri dan tidak mudah menyerah.

Pada pertemuan ketujuh berfokus pada aspek berpikir positif terkait selalu berpikir dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi. Dalam sesi konseling kelompok ini, terlihat siswa memiliki masalah selalu terjebak dalam pikiran negatif seperti selalu berpikir berlebihan (*overthinking*). Setelah menelusuri permasalahan yang dialami siswa, peneliti meminta siswa untuk bermain drama dengan tema cara selalu berpikir positif. Setelah drama itu berlangsung, peneliti menanyakan solusi apa yang dapat ditanamkan siswa dalam dirinya dari drama tersebut. Anggota kelompok menjawab bahwa kita harus selalu berpikir positif dalam menghadapi masalah.

Pada pertemuan kedelapan berfokus pada evaluasi, peneliti menggunakan proses evaluasi dan refleksi untuk menilai pemahaman siswa tentang resiliensi. Peneliti memulai dengan meninjau secara singkat isi pertemuan terakhir untuk mengingatkan siswa mengenai poin-poin penting. Selanjutnya, siswa mengeksplorasi resiliensi melalui diskusi kelompok sebagai bagian dari proses evaluasi. Siswa melakukan evaluasi diri tentang pentingnya memiliki resiliensi diri untuk masa depan. Peneliti memberikan umpan balik untuk memperkuat pemahaman siswa, sambil menyoroti materi yang dianggap paling bermanfaat dalam panduan, tindakan spesifik yang akan siswa ambil, atau kesulitan yang siswa temui dalam memahami materi. Dengan evaluasi hasil dan proses konseling ini, peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas layanan, baik dari segi pencapaian tujuan maupun pelaksanaan kegiatan, sehingga dapat terus meningkatkan kualitas layanan konseling kelompok dimasa mendatang.

Pada setiap sesi konseling, siswa mempunyai kesempatan untuk berbicara dan berbagi pendapat terkait masalah yang dialami dengan anggota kelompok dan teknik yang peneliti berikan ketika konseling kelompok yaitu melalui teknik psikodrama. Pembahasan terfokus pada pengalaman terkait rendahnya resiliensi diri siswa, termasuk permasalahan yang mereka alami dan taktik yang mereka ambil untuk meningkatkan resiliensi diri mereka. Siswa mendapatkan pemahaman dan solusi dari permasalahan yang dialami dengan memiliki aspek-aspek resiliensi seperti regulasi emosi, pengendalian impuls, optimis, kemampuan menganalisis penyebab masalah, empati, keyakinan diri, dan selalu berpikir positif. Interaksi tersebut tidak hanya membantu siswa untuk menemukan solusi untuk permasalahan yang dialami tetapi juga memotivasi siswa. Sejalan dengan penegasan Bakhtiar et al., (2024), psikodrama adalah sebuah pendekatan terapi kelompok, dimana klien memainkan peran dan situasi kehidupan yang lalu, sekarang, atau mendatang dalam sebuah percobaan untuk meraih

pemahaman yang lebih dalam sehingga mencapai perasaan haru. Peristiwa- peristiwa penting dimainkan kembali untuk menolong klien terhubung dengan perasaan yang tidak terungkap dan yang tidak disadarinya, memberikan sebuah saluran untuk pengungkapan yang penuh dari perasaan tersebut, dan mendorong kepada perilaku baru. Berdasarkan uraian tersebut di atas menunjukkan bahwa deskripsi resiliensi siswa kelas VII SMP Negeri 5 Baubau setelah diberikan intervensi melalui layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama, dari 12 siswa dalam kategori rendah, meningkat dan menyebar ke kategori sedang dan tinggi. Pemberian intervensi kepada 12 orang siswa efektif meningkatkan resiliensi siswa, yaitu pada kategori tinggi terdiri dari 9 siswa dengan presentase (75%), kategori sedang terdiri dari 3 siswa dengan presentase (25%) dan kategori rendah (0%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama dapat meningkatkan resiliensi siswa kelas VII SMP Negeri 5 Baubau.

Hasil analisis uji test statistik uji wilcoxon pada hasil pretest dan posttest menunjukkan nilai Z (-3.061b) dan pada nilai Asymp. Sig(2-tailed) sebesar $0.002 < 0.05$ atau ($p < 0.05$), dalam pernyataan menunjukkan bahwa ada perbedaan antara sebelum diberikan intervensi melalui layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama (pretest) dan setelah diberikan intervensi melalui layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama (posttest), sehingga layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama efektif meningkatkan resiliensi siswa kelas VII SMP Negeri 5 Baubau. Adapun hasil penelitian yang memperkuat penelitian ini yaitu, penelitian yang dilakukan oleh Bakhtiar et al., (2024) Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Sisw SMK di Kabupaten Pinrang. Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh bahwa 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. Sehingga dapat disimpulkan bahwa 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.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Gambaran awal resiliensi siswa yang dilihat dari hasil pretest yang menunjukkan resiliensi siswa kelas VII SMP Negeri 5 Baubau yang berada dalam kategori tinggi sebanyak 10 siswa dengan presentase (20%),

kategori sedang sebanyak 28 siswa dengan presentase (56%), dan pada kategori rendah sebanyak 12 siswa dengan presentase (24%). Sehingga 12 orang siswa yang berada kategori rendah diberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok dengan Teknik psikodrama untuk meningkatkan resiliensi mereka agar mencapai kategori tinggi.

Layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama di kelas VII SMP Negeri 5 Baubau melibatkan 12 siswa. Penelitian ini terdiri dari delapan pertemuan yang fokus pada tema regulasi emosi, pengendalian impuls, optimis, kemampuan untuk menganalisis penyebab masalah, empati, keyakinan diri, berpikir positif, dan evaluasi. Setelah diberikan intervensi melalui layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama, siswa telah mampu meningkatkan resiliensi mereka.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas VII SMP Negeri 5 Baubau yang dapat dilihat dari hasil posttest. Hasil posttest mengungkapkan bahwa 75% siswa berada dalam kategori tinggi, sementara 25% berada dalam kategori sedang, yang menunjukkan peningkatan signifikan setelah delapan pertemuan. Hasil analisis uji wilcoxon masing-masing pretest posttest menunjukkan nilai Z (-3.061b) dan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar $0.002 < 0.05$ atau ($p < 0.05$), yang berarti ada perbedaan yang signifikan pada pengisian skala resiliensi sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama (pretest) dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama (posttest) sehingga layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama efektif meningkatkan resiliensi siswa kelas VII SMP Negeri 5 Baubau.

Saran

1. Bagi pihak sekolah. Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan terus mengembangkan penggunaan teknik psikodrama dalam layanan konseling kelompok, khususnya untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan, perubahan, atau masalah pribadi. Teknik ini terbukti mampu meningkatkan resiliensi siswa.
2. Bagi peneliti selanjutnya Peneliti yang tertarik dengan topik layanan konseling kelompok dan teknik psikodrama dapat mengeksplorasi variabel lain yang relevan, aspek terkait lainnya. Untuk mendapatkan data yang lebih menyeluruh, disarankan juga melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan periode intervensi yang lebih lama.

DAFTAR RUJUKAN

- Arum, Y. D., & Kurniawan, U. T. (2023). Penanganan Resiliensi Anak Korban Broken Home Melalui Konseling Individual Teknik Systematic Desensitization. *Frame (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, 2(01), 87-92.
- Aslami, A. D., & KHB, M. A. (2019). Keefektifan Model Cooperative Learning Tipe Talking Stick Terhadap Hasil Belajar Matematika. *Indonesian Journal Of Educational Research and Review*, 2(3), 363–370.
- Ayu Ningtiyas, dan W. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dalam Upaya Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik. *IJoCE : Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 13–16. <https://doi.org/10.32923/ijoce.v1i1.1139>
- Bakhtiar, F., Aryani, F., & Siring, A. (2024). Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan di Kabupaten Pinrang. *Pinisi Journal Of Art, Humanity & Social Studies* 4(1), 37– 48.
- Kurniawan, U. T., Edison, E., & Arum, Y. D. (2021). Tingkat resiliensi pasien COVID-19 pada Rumah Sehat Kota Baubau. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 6(2), 41– 51.
- Prastika, Yulia. (2022). Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa Kelas Viii Smp Negeri 48 Surabaya. Skripsi. Universitas Pgrri Adibuana, Surabaya.
- Rismelina, D. (2020). Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswi Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 195–201.
- Sari, S. P. (2017). Teknik Psikodrama dalam Mengembangkan Kontrol Diri Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 123. <https://doi.org/10.26638/jfk.386.2099>
- Utomo, P., Pahlevi, R., & Prayogi, F. (2022). The Effect of Social Skills and Social Support on Student Resilience in Schools. *Altruistik: Jurnal Konseling Dan Psikologi Pendidikan*, 2(1), 38–49.