UPAYA PENINGKATKAN MANAJEMEN EMOSI MELALUI BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN TEKNIK SOSIODRAMA PADA SISWA KELAS X TKR SMK MUHAMMADIYAH 6 KARANGANYAR TAHUN 2020/2021

Dwi Apriyani, Caraka Putra Bhakti, Bandono

SMK Muhammadiyah 6 Karanganyar
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
SMA Negeri 7 Yogyakarta

aryayhani@gmail.com

ABSTRAK

Untuk membantu siswa menuju kearah kedewasaan yang optimal harus mempunyai langkah- langkah konkrit untuk mencegah dan mengatasi masalah emosional. Pengelolaan emosi merupakan sesuatu yang esensial untuk ditanamkan kepada seluruh siswa yang kurang mampu memahami manajemen emosi, kurang mampu menghadapi konflik, belum mampu menghadapi konflik, kurang mampu berkomunikasi yang baik, kurang mampu berfikir positif dan kemampuan mengelola emosi negative masih rendah.Oleh karena itu peneliti berdasarkan permasalahan yang dialami oleh siswa kelas X TKR SMK Muhammadiyah 6 Karanganyar Tahun 2020/2021 peneliti menyimpulkan bahwa masih lemahnya manajemen emosi yang dimiliki siswa. Dalam penelitian ini digunakan Pendekatan kuantitatif. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data *numerical* (angka) yang diolah dengan metoda statistika.. subjek penelitian ini sebanyak 30 siswa kelas X TKR yang kurang mampu memahami manajemen emosinya. Berdasarkan hasil penelitian dapat di ketahui bahwa layanan bimbingan klasikal dengan teknik sosiodrama pada pertemuan pertama dapat meningkatkan manajemen emosi siswa dilihat dari keterlaksanaan tindakan 1 pada siklus 1 dapat diketahui nahwa rata-rata ketercapaian tahapan pengenalan sebesar 90% kategori tinggi, rata-rata ketercapaian tahap akomodasi 100% kategori sangat baik dan ketercapaian tahapan tindakan rata-rata 74% kategori sangat baik. Maka dapat di simpulkan bahwa siswa kelas X TKR setelah mendapatkan layanan pada tindakan 1 pada siklus 1 menunjukan kategori baik. Penelitian ini bersifat sementara untuk melihat ketercapaian peningkatan manajemen emosi dapat dilihat setelah keterlaksanaan pertemuan ke 2 pada siklus I dan refleksi pada siklus ke II yang akan dilaksanakan pada waktu mendatang.

Kata kunci: meningkatkan manajemen emosi, *sosiodrama*

PENDAHULUAN

Permasalahan yang berkaitan dengan lemahnya pemahaman siswa tentang menejemen emosi negative dapat diminimalisirkan jika pada siswa memiliki wadah untuk berkumpul, bercerita dan berbagi untuk memecahkan permasalahan yang dialami.Guru BK dapat membantu menangani permasalahan tersebut, salah satunya melalui pemberian Layanan Bimbingan klasikal. Menurut Sukiman (2011: 93) Layanan bimbingan klasikal adalah layanan

yang membantu peserta didik dalam mengembangkan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, karier/jabatan, dan pengambilan keputusan serta melakukan kegiatan tertentu melalui dinamika kelompok.

Layanan bimbingan klasikal menggunakan teknik sosiodrama dipilih oleh peneliti karena tujuan dari teknik sosiodrama yaitu agar individu memperoleh pemahaman tentang katarsis atau melepaskan emosi. Alasan lain pemilihan teknik sosiodrama yaitu agar siswa tidak merasa jenuh dengan pelaksanaan layanan bimbingan, maka diperlukan metode yang tepat dan menarik yaitu teknik sosiodrama. Dari latar belakang yang telah peneliti paparkan, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Upaya Peningkatan Kemampuan Manajemen Emosi Melalui Layanan Bimbingan Klasikal dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas X TKR Pada Tahun ajaran 2020/2021".

Memperhatikan uraian yang di paparkan pada latar belakang di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah pada penelitian sebagai berikut : Masih ada beberapa peserta didik yang belum memahami manajemen emosi, kurang mampu menghadapi konflik, belum mampu menghadapi konflik. Peserta didik yang kemampuan mengelola emosi negatif masih rendah Permasalahan yang teridentifikasi memang cukup banyak dan luas. Maka peneliti mencoba membatasi masalah yang sekiranya sangat berpengaruh terhadap manajaemen emosi siswa, maka peneliti memfokuskan masalah pada peningkatan manajemen emosi siswa melalui bimbingan klasikal dengan teknik sosiodrama pada siswa kelas X TKR SMK Muhammadiyah 6 karanganyar. Mengidentifikasi peningkatan manajemen emosi pada siswa kelas X TKR SMK Muhammadiyah 6 Karanganyar secara signifikan melalui bimbingan klasikal dengan teknik problem sosiodrama antara siklus 1 dan 2.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Melihat kurangnya manajemen emosi siswa SMK Muhammadiyah 6 Karanganyar tidak terlepas dari banyaknya manajemen emosi negative siswa. Peneliti ingin meningkatkan manajemen emosi siswa SMK Muhammadiyah 6 karanganyar dengan menggunakan layanan bimbingan klasikal dengan teknik *sosiodrama* merupakan "suatu proses yang kreatif dimana individu-individu menilai perubahan-perubahan yang ada pada dirinya dan lingkungannya, dan membuat pilihan baru, keputusan keputusan, dan nilai-nilai hidupnya". Dengan demikian dapat dikatakan bahwa teknik pemecahan masalah merupakan teknik yang pokok untuk hidup dalam masyarakat yang penuh dengan perubahan-perubahan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) yang merupakan suatu kegiatan untuk mempelajari suatu masalah, mencari solusi, serta melakukan perbaikan dengan menerapkan suatu tindakan nyata yaitu diberikannya layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan manajemen emosi siswa. Penelitian ini bersifat sementara, karena keterbatasan waktu peneliti hanya melakukan tiindakan pertama pada siklus ke II yang rencana akan ada dua pertemuan dan refleksi silus ke II akan dilaksanakan pada waktu yang akan datang.

Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel dalam penelitian ini menggunakan siswa kelas X TKR SMK Muhammadiyah 6 Karanganyar dengan rincian Laki-laki 30, jumlah siswa keseluruhan = 30 siswa.

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan PTKBK (penelitian tindakan kelas bimbingan dan konseling). Menurut Natawidjaja (dalam Sukiman, 2011:77) PTBK adalah pengkajian terhadap permasalahan praktis yang bersifat situasional dan kontekstual, yang ditujukan untuk menentukan tindakan yang tepat dalam rangka pemecahan masalah yang dihadapi atau memperbaiki sesuatu. Maka penelitian ini dimaksudkan upaya meningkatkan manajemen emosi negativemelalui layanan bimbingan klasikal, pendekatan yang di gunakan adalah pendekatan kualitatif, yaitu peneliti berusaha memberikan gambaran tentang meningkatkan kemampuan manajemen emosi negatif yang dipaparkan dengan kata-kata deskriptif. Penelitian ini menggunakan desain PTKBK yang bersifat refleksi dengan dua siklus.Tiap siklus terdiri atas empat langkah yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi.

Tahap kedua yang dilakukan yaitu memberikan tindakan sesuai perencanaan. Pada tahap tindakan ini adalah pemberian layanan bimbingan klasikal sebagai upaya peningkatan manajemen emosi pada siswa kelas X TKR . Peneliti menyampaikan 6 topik bimbingan dalam 2 siklus penelitian tindakan bimbingan dan konseling. Kenam topik tersebut adalah memahami manajemen emosi negatif, pentingnya mengelola emosi, mencegah frustasi, tips bergaul dengan teman sebaya, mengelola emosi negatif, mengatasi perasaan marah yang berlebihan

Tahap ketiga adalah pengamatan atau observasi. Melalui observasi ini, pengamat mengumpulkan informasi tentang kelebihan dan kelemahan pelaksanaan yang telah dilakukan oleh peneliti. Misalnya bagaimana peneliti melakukan tindakan di kelas, situasi kelas, perilaku dan sikap yang ditunjukkan oleh siswa lain. Hasil dari observasi yang dilakukan oleh pengamat dan mitra ini akan dijadikan bahan perbaikan dan perencanaan ulang tindakan pada siklus berikutnya. Tahap terakhir yang dilakukan peneliti membuat refleksi tentang hal-hal apa saja yang didapatkan selama proses tindakan, hal apa yang menjadi kekuatan serta hal apa saja yang dirasa masih perlu ditingkatkan pada proses tindakan selanjutnya.

Rancangan Tindakan

Rencana penelitian tindakan bimbingan dan konselig akan di laksanakan dalam 2 siklus dengan rencana kegiatan seperti di bawah ini :

Tabel 1. Rencana Tindakan

No	Siklus	Pertemuan	Materi	Waktu
1.	Siklus I	Pertemuan I	Memahami manajemen emosi negative	45 menit
2.		Pertemuan II	Mengenal pentingnya mengelola emosi	45 menit
3.		Pertemuan III	Mencegah frustasi	45 menit
4.	Siklus II	Pertemuan I	Tips bergaul dengan teman sebaya	45 menit
5.		Pertemuan II	Mengatasi perasaan marah yang berlebihan	45 menit
6.		Pertemuan III	Cara mengelola emosi negative	45 menit

HASIL DAN PEMBAHASAN

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 6 karanganyar yang berlokasi di Jl. Ir H Juanda, Bejen, Karanganyar ini bersifat sementara karena terkendala situasi dan waktu maka akan di rancanakan sebagai tercantum pada tabel 1.2 rencana pelaksanaan tindakan.

Tabel 2. Pelaksanaan Tindakan

Siklus	Pertemuan	Pelaksanaan Tindakan	Waktu pelaksanaan
Siklus 1	pertama	Perencanaan	20 Oktober 2020
		Tindakan	21 Oktober 2020
		Observasi	22 Oktober 2020
		Refleksi	23 Oktober 2020
	Kedua	*Karena keter batasan waktu akan dilaksanakan pada watu mendatang*	
Siklus 2		*Karena keter batasan waktu akan dilaksanakan pada watu mendatang*	

Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa kelas kelas X TKR SMK Muhammadiyah 6 Karanganyar.siswa yang dipilih terdiri dari 30 laki-laki. Subjek penelitian dipilih berdasarkan hasil pengamatan wawancara lisan dan informasi dari wali kelas serta guru-guru yang mengajar dikelas XI TKR bahwa satu kelas memiliki manajeman emosi yang buruk.

Pelaksanaan Tindakan

Siklus I

Perencanaan

Perencanaan tindakan pada siklus I dilakukan sebelum layanan Bimbingan Klasikal Teknik Sosiodrama dilaksanakan. Perencanaan kegiatan tindakan tersebut adalah sebagai berikut:

a. Menyusun Satuan Program Layanan (RPL) untuk pelaksanaan bimbingan klasikal tentang manajemen emosi.

b. Bimbingan klasikal dilakukan 2 kali pertemuan.

c. Observasi dilakukan menggunakan google form pada siswa kelas X TKR.

Pelaksanaan

Pelaksanaan tindakan pada siklus I dilaksnakan pada hari Rabu, 21 Oktober 2020 pukul 10.00 WIB secara daring di SMK Muhammadiyah 6 karanganyar. Pelaksanaan bimbingan klasikal teknik diskusi siklus I dilaksanakan dengan uraian sebagai berikut:

Kegiatan Tahap Awal :

a. Guru BK membuka kegiatan dengan berdo'a
b. Guru BK membina hubungan yang baik dengan seluruh peserta/siswa
c. Guru BK memeriksa presensi siswa
d. Guru BK mengkondisikan siswa dalam kelompok

Kegiatan Tahap Inti

1. ***Concrete Experience* (*Proses Mengalami):*** Guru BK membagi link video mnajemen emosi. Kemudian peserta didik diminta menangapi tayangan video.
2. ***Reflective Observation (Mengamati):*** Guru BK menyampaikan materi lewat power point. Guru BK memberi ulasan singkat tentang materi. Guru BK memberikan naskah untuk diidentifikasi bersama. Guru BK bersama kelompok masing-masing mempersiapkan penampilan Sosiodrama mulai dari pemilihan peran, peralatan yang digunakan, skenario yang akan dibawakan,setelah itu siswa menjawab LKPD melalui google form.
3. ***Process (Analisis Pengalaman):*** Guru BK menayangkan video untuk diamati, dalam video tersebut untuk di diskusikan oleh peserta didik yang sebelumnya dibentuk kelompok Guru BK menjelaskan perannya sebagai fasilitator dan pemandu. Guru BK bersama anggota kelompok menyepakati aturan dasar pada permainan sosiodrama Anggota kelompok merencanakan langkah-langkah dalam permainan sosiodrama yang akan dibawakan. Peseta didik meminkan permainan Sosiodrama
4. ***Generalize (Menarik Simpulan):*** Setelah peserta didik mempresentasikan dan memerankan sosiodrama kemudian ditarik kesimpulan.
5. ***Active Experimentation (Menerapkan*) :** Secara mandiri peserta didik dapat mengembangkan perilaku manajemen emosi di lingkungan sekitarnya.

Kegiatan Penutup:

Guru BK : Menyimpulkan materi layanan, merefleksi kegiatan layanan dan memberi penguatan kepada peserta didik, , membagikan link *google form* untuk mengisi penilaian hasil, Guru BK dan siswa menarik kesimpulan dari kegiatan yang telah dilaksanakan memotivasi siswa agar bisa memanajemen emosi dengan baik dan menutup kegiatan layanan dengan berdoa dan salam.

Observasi hasil evaluasi proses

Tabel 4. Pedoman observasi

NO	PROSES YANG DINILAI	SKOR
1.	Saya tertarik mengikuti layanan BK yang diselenggarakan	4
2.	Saya semangat berpartisipasi dalam layanan BK	3
3.	Saya aktif berdiskusi/curah pendapat	4
4.	Saya antusias (minat/semangat) mengikuti layanan BK	4
5.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru BK	4
Total Skor		19

Berdasarkan data diatas bahwa hasil evaluasi proses menunjukan secara umum bahwa siswa tertarik dalam pemberian layanan dengan kategori kategori sangat baik, siswa semangat berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan dengan kategori sangat baik, siswa aktif dalam berdiskusi kategori baik, siswa antusias dalam kategori sangat baik, siswa mengerjakan tugas dengan kategori sangat baik.

Revleksi tindakan

Refleksi tindakan di ambil dari evaluasi hasil yg disusun. Peneliti melakukan refleksi dengen menyiapkan tiga evluasi untuk mengukur ketercapian tujuan pengenalan, akomodasi, tindakan

Evaluasi ketercapaian tahapan pengenalan

Setelah dilakukan tindakan pada pertemuan 1 pada siklus I maka diperoleh ketercapaian tahapan pengenalan sebagai berikut :

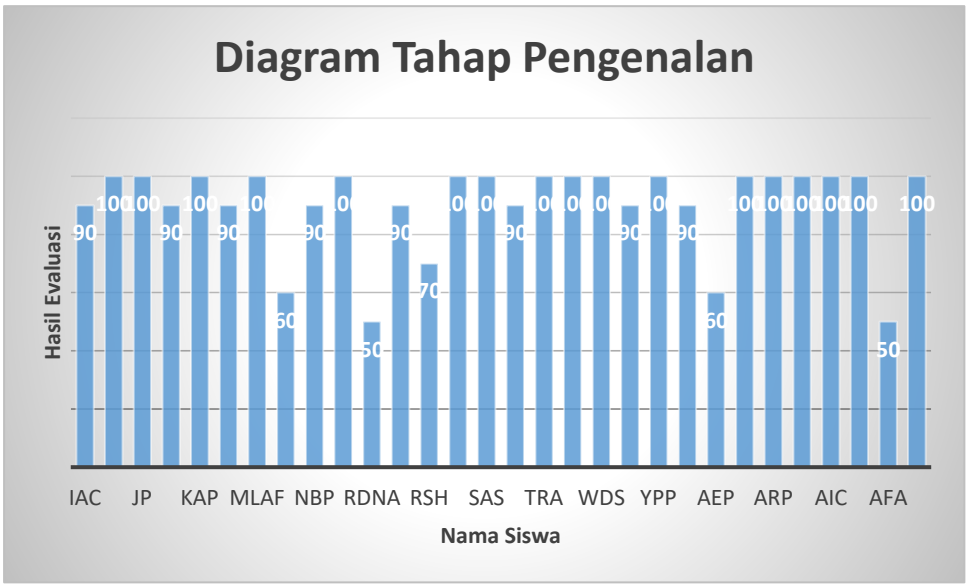

Diagram 1. Ketercapaian Tahap tujuan Pengenalan

Hasil ketercapaian evaluasi tahap tujuan pengenalan menunjukkan bahwa 27 siswa masuk kategori tinggi yaitu 90% dan 3 siswa masuk kategori sedang 10%.

Evaluasi ketercapaian tahap akomodasi

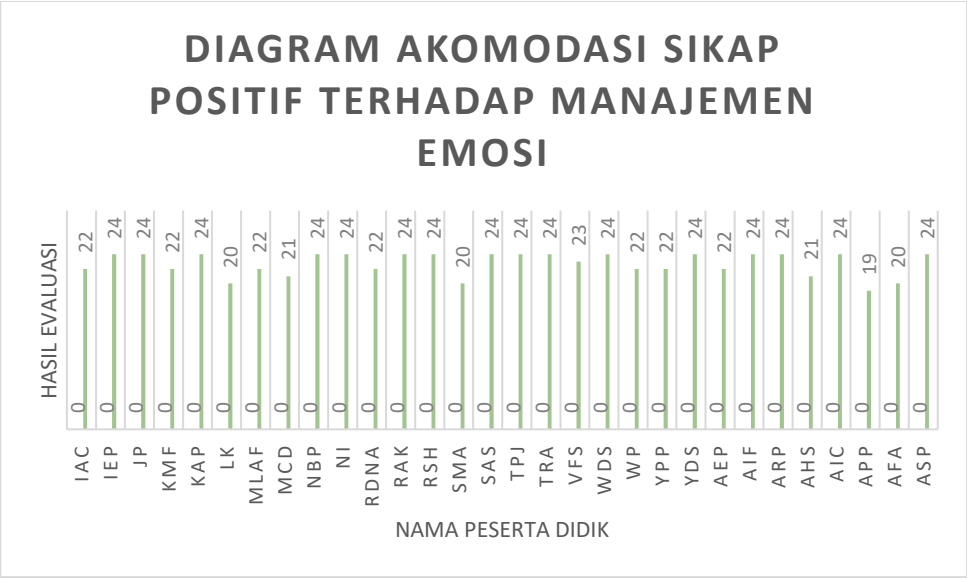

Diagram 1.2 Evaluasi ketercapaian tahap akomodasi

Hasil ketercapaian evaluasi tahap tujuan akomodasi menunjukkan bahwa 30 siswa masuk kategori sangat baik yaitu 100%

Evaluasi ketercapaian tahap tindakan

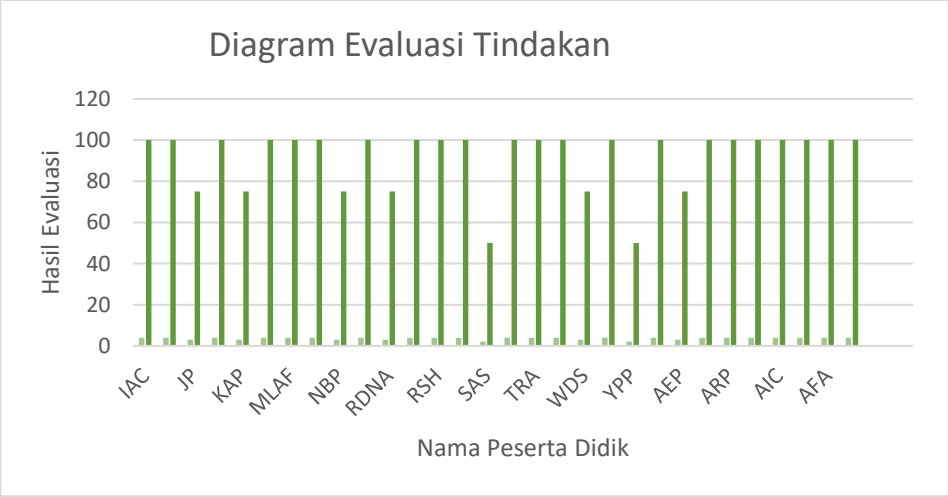

Diagram 1.3 Evaluasi ketercapaian tahap tindakan

Hasil ketercapaian evaluasi tahap tujauan tindakan menunjukkan bahwa 22 siswa masuk kategori sangat baik yaitu 74% dan 6 siswa masuk termasuk kategori baik yaitu 20%, serta 2 siswa kategori cukup yaitu 6%.

Pembahasan

Hasil akhir penelitian ini dapat menjawab permasalahan yaitu Bagaimanakah Layanan Bimbingan Klasikal dengan Teknik Sosiodrama Dapat Meningkatkan Manajemen Emosi Siswa kelas X TKR Smk Muhammadiyah 6 Karanganyar Tahun Pelajaran 2020/2021. Dari

keterlaksanaan tindakan 1 pada siklus 1 terdapat peningkatan pada setiap tahapan. Maka dapat di simpulkan bahwa siswa kelas X TKR setelah mendapatkan layanan pada tindakan 1 pada siklus 1 menunjukan kategori baik. Media bimbingan menjadi alternatif untuk menunjang keaktifan siswa selama layanan bimbingan kelompok (Alhadi, Supriyanto, and Dina, 2016). Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang komprehensif memerlukan kolaborasi untuk pengembangan kompetensi konselor sekolah (Supriyanto and Sutoyo, 2015). Hasil penelitian ini membuktikan bahwa penelitian yang dilaksanakan konselor sekolah untuk pengembangan kompetensi professional konselor sekolah (Supriyanto, Hartini, Syamsudin, & Sutoyo, 2015).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi "Layanan bimbingan klasikal dengan teknik sosiodrama dapat mengelola emosi siswa kelas X TKR Smk Muhammadiyah 6 Karanganyar Tahun 2020" diterima karena teruji kebenarannya. Hal ini dapat dibuktikan pada tahap pengenalan kategori tinggi yaitu 90%, pada evaluasi tahap akomodasi menunjukkan kategori sangat baik yaitu 100%, dan pada evaluasi tahap tindakan menunjukkan kategori sangat baik yaitu 74%..

DAFTAR PUSTAKA

Alhadi, S., Supriyanto, A., & Dina, D. A. M. (2016). Media in guidance and counseling services: a tool and innovation for school counselor. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, *1*(1), 6-11.

Ali, Mohammad dan Asrori, Mohammad. (2010). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Bumi Aksara.

Asrori, Mohammad. (2011). *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima.

Hidayat, Rahmat. Dede dan Aip Badrujaman. 2012. *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT Indeks.

Prayitno &Amti, Erman. (2008). *Dasar-DasarBimbingandanKonseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Prayitno &Amti, Erman. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseli*. Padang: FIP Universitas Negari Padang

Supriyanto, A., Hartini, S., Syamsudin, S., & Sutoyo, A. (2019). Indicators of professional competencies in research of Guidance and Counseling Teachers. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *9*(1), 53-64.

Sutoyo, A., & Supriyanto, A. (2015). Development Personality/Social Competency of Secondary High School Students trough A Comprehensive Guidance and Counseling Program. *Jurnal Fokus Konseling*, *1*(2).