

**EFEKTIFITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK PSIKODRAMA
UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN TENTANG KEPERIBADIAN
DEPENDEN PADA SISWA KELAS VIII A DI SMP
MUHAMMADIYAH KASIHAN**

Fahmi Taqiyuddin , Agus Ria Kumara
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta
email: Fahmi Taqi@webmail.uad.ac.id

ABSTRAK

Kepribadian *dependen* merupakan gangguan pada kepribadian yang menyebabkan seseorang mempunyai ketergantungan yang berlebih pada orang lain. Siswa yang mengalami gangguan kepribadian *dependen* akan bergantung pada teman dekatnya dan tidak bisa mengambil suatu keputusan sendiri dan tidak percaya diri. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk mereduksi kepribadian *dependen* tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama dalam meningkatkan pemahaman tentang kepribadian *dependen* pada siswa kelas VIII A SMP Muhammadiyah Kasihan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan *one group pretest-posttest design* dengan layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama sebanyak 5 kali. Subjek penelitian sebanyak 8 siswa ditentukan dari teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan pemahaman kepribadian *dependen* paling rendah. Instrument penelitian berupa kuisioner tertutup yang telah lolos uji validitas dan reliabilitas dengan hasil layak diuji coba dengan revisi. Metode analisa data menggunakan analisis deskriptif dan uji t sampel berpasangan.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan pemahaman tentang kepribadian *dependen* pada siswa kelas VIII A SMP Muhammadiyah Kasihan tahun ajaran 2019/2020 yang ditunjukkan dengan nilai t hitung = 5,946 > t tabel (2,365). Peningkatan pemahaman tentang kepribadian *dependen* setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama sebesar 32,5 % atau 6,88 point dimana skor *pre test* sebesar 21,13 dan skor *post test* sebesar 28,0.

Kata Kunci : Kepribadian *Dependen*, Bimbingan Kelompok, Psikodrama

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan wujud implementasi dari kemampuan berpikir masyarakat, yang didalamnya mengandung suatu proses yang menuntut manusia untuk mampu menyesuaikan dengan proses pendidikan itu. Era globalisasi seperti sekarang ini pendidikan ditantang untuk menghasilkan produk yang berkualitas. Menurut Eaton (Hidayatus, 2018) “satu-satunya cara untuk memenangkan kompetisi ialah dengan sumber daya manusia. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa sumber daya

manusia merupakan faktor yang sangat penting.”

Namun yang menjadi kendala adalah kualitas SDM (Sumber Daya Manusia) di Indonesia yang masih sangat rendah. Jika dibandingkan dengan negara yang lain, Indonesia masih tertinggal. Hal ini diperkuat oleh survey yang dilakukan oleh World Economic Forum tahun 2008-2009 yang menunjukkan bahwa daya saing Indonesia menduduki peringkat 55 dari 134 negara yang di survey. Daya saing Indonesia bahkan masih berada dibawah peringkat negara

tetangga yakni Singapore dan Malaysia (Hery, 2009).

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang mengalami banyak perkembangan. Namun perkembangan tersebut tidak selamanya berjalan kearah positif. Tidak sedikit siswa SMP yang melewati masa remajanya dengan berkembang kearah negatif. Salah satu contohnya yaitu siswa yang memiliki kepribadian dependen.

Kepribadian dependen secara singkat yaitu dimana orang menjadi tergantung, cemas berlebihan dan keinginan untuk mendapatkan perhatian lebih dari orang lain. Lebih jelasnya Erlyn (2012) berpendapat: Gangguan kepribadian dependen didefinisikan sebagai suatu pola perilaku berupa kebutuhan berlebih agar dirinya dipelihara, yang menyebabkan seorang individu berperilaku submisif, bergantung kepada orang lain, dan ketakutan akan perpisahan dengan orang tempat ia bergantung, serta bersifat pervasif, berawal sejak usia dewasa muda dan nyata dalam berbagai situasi

Penderita gangguan kepribadian dependen ini lebih banyak perempuan. Hal ini diperkuat oleh Sutardjo (2005) yang mengatakan “penderitanya lebih banyak perempuan daripada laki-laki. Antara 1,6 sampai 6,7 persen orang mengalami gangguan kepribadian dependen, kadang-kadang dalam seluruh kehidupannya.”

Peneliti juga melakukan observasi selama kegiatan magang yang dilakukan oleh kampus di sekolah SMP Muhammadiyah Kasihan. Hasil observasi menunjukkan bahwa gejala yang timbul dari kepribadian dependen ini salah satunya yaitu ketidakmampuan untuk mengambil keputusan. Contoh nyata di disekolah yaitu ketika guru meminta salah satu siswa untuk memilih jurusan program studi lanjutannya, siswa terlihat bingung dan malah bertanya

pada siswa lainnya atau teman sebangku. Terlihat dari kasus tadi bahwa siswa tidak dapat mengambil keputusan dan malah bergantung pada orang lain.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan guru BK dan siswa di sekolah. Guru BK menjelaskan bahwa masalah yang paling nampak yaitu siswa terlalu bergantung pada orang lain. Ketika mengerjakan soal, siswa terlihat ragu dengan jawaban sendiri yang akhirnya menyontek. Kasus tadi menunjukkan bahwa kepribadian dependen akan menimbulkan permasalahan lain. Kemudian peneliti mewawancarai salah satu siswa yang ditunjuk oleh guru BK. Wawancara dilakukan di ruang BK dengan melibatkan peneliti dan siswa saja. Selama wawancara dilakukan, siswa terlihat tidak betah dan cemas. Hal ini menunjukkan siswa mudah cemas ketika tidak adanya teman yang biasanya menemani.

Proses belajar mengajar di kelas tentu tidak cukup menangani hal ini. Hal ini menuntut pelayanan khusus yakni dengan mendapatkan bimbingan yang sebaik-baiknya untuk mencapai perkembangan yang optimal. Layanan yang dapat membantu tercapainya perkembangan optimal yaitu melalui layanan bimbingan dan konseling yang sistematis.

Bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam kasus ini. Tujuan bimbingan dan konseling di sekolah salah satunya yaitu membantu siswa dalam upaya menemukan pribadi dan memperoleh penyesuaian diri yang sebaik-baiknya. Jelaslah bahwa salah satu tugas bimbingan dan konseling adalah membantu siswa untuk dapat mengoptimalkan diri sendiri tanpa bergantung pada orang lain.

Psikodrama merupakan pendekatan bimbingan kelompok yang dipandang tepat digunakan untuk control diri siswa. Hal ini didasarkan pada hasil penelitian yang

dilakukan oleh White et al. (Syska, 2017) “psikodrama efektif untuk mengembangkan sikap positif orang dewasa melalui peningkatan penerimaan diri mereka, pengendalian diri, tanggung jawab, dan sosialisasi.”

Teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok dirasa tepat dalam upaya meningkatkan kepribadian dependen. Kepribadian dependen tidak boleh dibiarkan karena akan berdampak buruk bagi siswa. Oleh karena itu penelitian tentang hal ini penting dan perlu untuk dilakukan.

Berdasarkan latar belakang diatas terdapat rumusan masalah sebagai berikut: (1) Bagaimana efektifitas layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama untuk meningkatkan pemahaman tentang kepribadian dependen pada siswa kelas VIII A di SMP Muhammadiyah Kasihan?; dan (2) Seberapa besar pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama untuk meningkatkan pemahaman tentang kepribadian dependen pada siswa kelas VIII A di SMP Muhammadiyah Kasihan?

Tujuan penelitian : (1) Untuk mengetahui efektifitas layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama untuk meningkatkan pemahaman tentang kepribadian dependen pada siswa kelas VIII A di SMP Muhammadiyah Kasihan?; (2) Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama untuk meningkatkan pemahaman tentang kepribadian dependen pada siswa kelas VIII A di SMP Muhammadiyah Kasihan?

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Berdasarkan permasalahan dan tujuan penelitian, jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen (*experimental research*). Menurut Sugiyono (2011: 72)

“penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.”

Tempat dan waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah Kasihan yang beralamat di Jl. Ringroad Selatan, Senggotan, Tirtonirmolo, Kec. Kasihan, Kab. Bantul, Prov. Daerah Istimewa Yogyakarta, Telp. 380443.pada semester genap tahun ajaran 2018/2019 antara bulan Januari-Juni.

Subjek Penelitian

Penelitian ini memenuhi syarat untuk melakukan *purposive sampling* dengan karakteristik sebagai berikut:

- a. Subjek yang akan diteliti yaitu siswa kelas VIII yang pada masa itu memasuki masa remaja akhir dan rentan dengan gangguan kepribadian dependen.
- b. Salah satu dari tiga kelas VIII yang ada dipilih melalui rekomendasi dari guru BK
- c. Siswa yang mengalami gangguan kepribadian dependen.

Pengambilan sampel dilakukan dengan memberikan *pretest* pada populasi yakni seluruh siswa kelas VIII A. Kemudian sampel dipilih dari hasil *pretest* siswa yang menunjukkan tingkat kepribadian dependennya tinggi. Siswa yang dipilih juga merupakan rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling di sekolah.

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*)

Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi (2014: 203) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan akan lebih mudah dan hasil penelitian lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Penelitian ini menggunakan skala dan observasi.

Peneliti dalam menguji instrumen pada siswa dalam bentuk tes obyektif benar-salah (*true-false*) dengan petunjuk pengisian menandai dan melingkari huruf B jika benar pernyataannya dan melingkari huruf S pada pernyataan salah berdasarkan pendapatnya. Sehingga pada penelitian ini, tes akan digunakan untuk mengukur tinggi rendahnya pemahaman eksplorasi karir siswa. Lembar tes dipakai untuk *pretest* atau sebelum perlakuan dan *posttest* atau sesudah diberi perlakuan. Skor lembar tes digunakan adalah dengan jawaban benar diberi nilai 1 (satu) dan untuk jawaban salah diberi nilai 0 (nol).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan metode statistik yang sudah tersedia. Analisis data dilakukan setelah data dari sampel melalui instrumen terkumpul. Hasil eksperimen yang menggunakan *Pre test and Post test Group* maka menggunakan rumus *t tes* dengan bantuan program SPSS (*statistical package for social sciens*)

Prosedur penggunaan rumus menghitung:

1. Menentukan hasil *pre-test* dan hasil *post-test* pada siswa, kemudian menghitung nilai *gain* yang merupakan selisih antara *pre-test* dengan nilai *post-test*.
2. Menghitung nilai Md yaitu menjumlah *gain* dari tiap siswa kemudian membaginya dengan jumlah siswa yang menjadi subjek penelitian.
3. Menghitung nilai kuadrat deviasi dengan cara mengkuadratkan selisih antara *gain* masing-masing siswa.
4. Angka-angka tersebut dimasukan kedalam rumus.
5. Hasil perhitungan *t-test* kemudian dilakukan pengetesan satu ekor, yaitu dengan cara membandingkan dengan *t-test* dengan *t* pada *ts*.
6. Setelah itu peneliti dapat menarik kesimpulan apakah nilai *t-test* memiliki signifikan atau tidak.

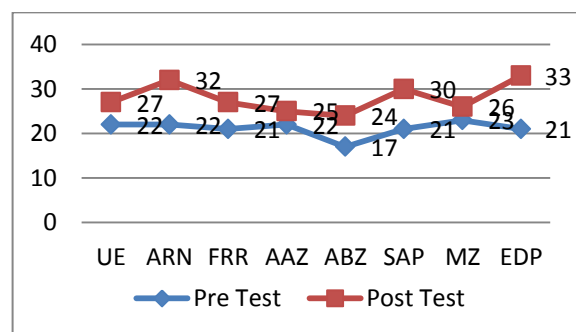
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Data Penelitian

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa ada peningkatan pemahaman tentang kepribadian *dependen* yang dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 1
Deskripsi Perubahan Pemahaman tentang Kepribadian *Dependen*

No	Nama	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Gain	%
1	UE	22	27	5	22,7 %
2	ARN	22	32	10	45,5 %
3	FRR	21	27	6	28,6 %
4	AAZ	22	25	3	13,6 %
5	ABZ	17	24	7	41,2 %
6	SAP	21	30	9	42,9 %
7	MZ	23	26	3	13,0 %
8	EDP	21	33	12	57,1 %
Rata-rata		21,12	28,0	6,88	32,5 %

Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui perubahan pemahaman tentang kepribadian *dependen* yaitu sebelum dilakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama nilai rata-rata pemahaman tentang kepribadian *dependen* sebesar 21,12 dan setelah selesai tindakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama nilai rata-rata pemahaman tentang kepribadian *dependen* meningkat menjadi 28,0 atau terjadi peningkatan rata-rata sebesar 6,88 point (32,5 %) dari nilai *pre test*.



Gambar 1
Grafik Peningkatan Pemahaman tentang Kepribadian *Dependen*

Berdasarkan pada grafik di atas dapat diketahui adanya pergeseran garis nilai pemahaman tentang kepribadian *dependen* siswa antara sebelum dan setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Adanya pergeseran garis ini menunjukkan adanya peningkatan skor pemahaman tentang kepribadian *dependen* siswa antara sebelum dan sesudah dilakukan tindakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama, dimana nilai setelah layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama lebih tinggi daripada sebelum dilakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama.

Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan nilai t hitung = $5,946 > t$ tabel ($2,365$) yang mempunyai arti ada perbedaan signifikan skor pemahaman tentang kepribadian *dependen* sebelum dan sesudah dilakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama terbukti dapat meningkatkan pemahaman tentang kepribadian *dependen* siswa. Teknik layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dapat memberikan pengalaman berkomunikasi kepada seluruh anggota kelompok dan saling mendapatkan umpan balik secara langsung dari seluruh anggota, sehingga pemahaman tentang kepribadian *dependen* siswa dapat meningkat.

Pada waktu pemberian *treatment*, siswa terlihat antusias mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Antusiasme siswa tersebut terlihat dari kesungguhan siswa dalam mempelajari naskah dan memainkan perannya. Layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama yang dilaksanakan secara sungguh-sungguh akan berpengaruh terhadap

pengetahuan dan perilaku siswa. Teknik psikodrama merupakan metode yang mengajak siswa untuk aktif berkomunikasi dalam memecahkan permasalahan sosial. Menurut Nur Faizal (2016) dalam *Jurnal Fokus Konseling*, dalam teknik psikodrama terjadi proses pemeranan adegan yang diikuti dengan diskusi tentang peran yang dimainkan, solusi yang ditawarkan dalam adegan dan kaitannya dengan kehidupan yang sebenarnya

Teknik psikodrama memiliki peran penting bagi guru bimbingan konseling dalam memberikan solusi permasalahan siswa. Menurut Romlah (2006:107) psikodrama merupakan permainan peranan yang dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya. Dalam psikodrama, individu yang mempunyai masalah memerankan dirinya sendiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis data dan pembahasan, maka pada penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan pemahaman tentang kepribadian *dependen* pada siswa kelas VIII A SMP Muhammadiyah Kasihan tahun ajaran 2019/2020 yang ditunjukkan dengan nilai t hitung = $5,946 > t$ tabel ($2,365$).
2. Terjadi peningkatan pemahaman tentang kepribadian *dependen* pada siswa kelas VIII A SMP Muhammadiyah Kasihan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama sebesar 32,5 % atau 6,88 point. Nilai rata-rata *pre test*

pemahaman tentang kepribadian *dependen* sebesar 21,12 dan setelah selesai tindakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama nilai rata-rata *post test* pemahaman tentang kepribadian *dependen* meningkat menjadi 28,0

DAFTAR PUSTAKA

- Agustinova, Danu Eko. 2014. *Hambatan Pendidikan Karakter Di Sekolah Islam Terpadu (Studi Kasus SDIT Al Hasna Klaten)*. Fakultas Ilmu Sosial. Universitas Negeri Yogyakarta. Volume 1.
- Ali, M. 2013. *Penelitian Pendidikan Presedur dan Strategi*. Bandung: Angkasa.
- Amti, Erman dan Prayitno. 2004. *Layanan bimbingan dan konseling kelompok*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cahyani, Niki. 2016. *Psikodrama untuk Meningkatkan Empati Siswa Reguler Di Sekolah Inklusif SMP Muhammadiyah 2 Malang*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Harsono. 2012. *Gambaran Trans Disosiatif pada Mahasiswi*. Jurnal Psikologi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Volume 1 Nomor 2.
- Kelembagaan Ristekdikti. 2016. *Sisdiknas No. 23 Tahun 2003*. http://kelembagaan.ristekdikti.go.id/wp-content/uploads/2016/08/UU_no_20_tahun_2003.pdf. Diunduh tanggal 30 Juli 2018.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan. 2017. *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Atas*. https://www.bimbingankonseling.web.id/2017/06/panduan-operasional-penyelenggaraan-pop_2.html. Diunduh tanggal 20 Maret 2019.
- Limoa, Erlyn. 2012. *Gangguan Kepribadian Dependen*. Fakultas Kedokteran. Universitas Hassanudin Makassar
- Mulyatiningsih, Endang. 2014. *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Nurfaizal. 2016. *Penggunaan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa*. Jurnal Fokus Konseling. STKIP Muhammadiyah Pringsewu. Volume 2 Nomor 2.
- Putra, Laksamana. 2017. "Permendikbud No. 23 Tahun 2017" <https://permendikbud.blogspot.com/2017/06/permendikbud-nomor-23-tahun-2017.html>. Diunduh tanggal 30 Juli 2018.
- Ribha, Sailah. 2016. *Peningkatan Perilaku Asertif Melalui Teknik Psikodrama pada Siswa Kelas VII D Di SMP Negeri 2 Moyudan*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Universitas Negeri Yogyakarta. Edisi 3 Tahun ke-6.
- Romlah, Tatiek. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.

- Rumini, Sri dan Siti Sundari. 2004. *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Sari, Syska Purnama. 2017. *Teknik Psikodrama dalam Mengembangkan Kontrol Diri Siswa*. Bimbingan dan Konseling. Universitas PGRI Palembang. Volume 3 Nomor 2.
- Sholihah, Hidayatus. 2018. *Implementasi Manajemen Sumber Daya Manusia Di MAN Yogyakarta III*. Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam. Volume 1 Nomor 1.
- Simonelli, Alessandra dan Micol Parolin. 2017. *Dependent Personality Disorder. Department of Developmental Psychology and Sosialization. University Padova*.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta
- Sukmadinata, Nana Sayodih. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Taufiq, Ichsan. 2014. *Aplikasi Diagnosa Gangguan Kepribadian*. Teknik Informatika. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Volume III Nomor 2.
- Winoto, Hery. 2009. *Daya Saing Sumber Daya Manusia Indonesia (Menghadapi ASEAN-China Free Trade Area)*. Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis. Volume 9 Nomor 3.
- Wiramihardja, Sutardjo A. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT. Refika Aditama.