

Keberhasilan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Sikap Asertif Siswa SMK

Pratiwi Kusumaning Tyas¹, Asrowi¹, Agus Tri Susilo¹

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan, Universitas Sebelas
Maret, Kota Surakarta, Jawa Tengah

e-mail: pratiwikusumaningtyas21@gmail.com

Abstract: This study aims to examine the success of psychodrama techniques in improving assertive communication in vocational students. This experimental study used a pretest-posttest matching control group design. The research subjects were eighteen students selected by the purposive sampling technique. The data collection instrument used an assertive attitude scale—data analysis using Mann-Whitney. The analysis results showed a p-value of 0.000 ($0.000 < 0.05$). This difference occurs because of the treatment for the experimental group in the form of psychodrama techniques. The conclusion that can be accepted from the analysis results is that psychodrama techniques are effective for increasing assertiveness in research subjects. This research is expected to become literature in further research on psychodrama to increase assertiveness.

Keywords: Psychodrama; Assertive attitude; Vocational High School students

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji keberhasilan teknik Psikodrama dalam meningkatkan komunikasi asertif pada siswa SMK. Penelitian eksperimen ini menggunakan *pretest posttest matching control group design*. Subjek penelitian berjumlah delapan belas siswa yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala sikap asertif. Analisis data menggunakan Mann-Whitney. Hasil analisis menunjukkan p-value 0,000 ($0,000 < 0,05$). Perbedaan ini terjadi karena adanya perlakuan untuk kelompok eksperimen berupa teknik psikodrama. Kesimpulan yang dapat diterima dari hasil analisis adalah teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan sikap asertif pada subjek penelitian. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur dalam penelitian-penelitian selanjutnya tentang penggunaan teknik psikodrama untuk meningkatkan sikap asertif.

Kata Kunci: Psikodrama; Sikap Asertif; Siswa SMK

PENDAHULUAN

Sikap asertif merupakan satu bagian peranan integral dari penghargaan diri bagi para peserta didik di sekolah, karena sikap asertif merupakan salah satu dari beberapa faktor pendukung bagi individu dalam mencapai kesuksesan dimasa mendatang. Hal tersebut sesuai dengan perkataan William Becker (Carnegie, 2014) seorang pendeta di pertengahan abad kedua puluh yaitu jangan pedulikan apa yang dipikirkan individu lain. Individu lain memandang lebih atau sebaliknya memandang rendah. Sebelum individu lain melihat nilai yang sesungguhnya, kesuksesan akan tergantung sepenuhnya pada apa yang dipikirkan dan kepercayaan diri.



Kesuksesan dapat diraih walaupun tidak seorang pun merasa yakin, tetapi kesuksesan tidak akan pernah diraih jika individu tidak percaya diri.

Peserta didik yang dapat melakukan pengungkapan diri, juga memiliki beberapa sikap baik, diantaranya yaitu: memiliki antusias, belajar keras, memiliki motivasi yang tinggi, dan tidak mudah menyerah (Bong, 2002). Namun sikap asertif bukan merupakan sifat bawaan pada individu, tetapi terbentuk dari hasil interaksi dengan lingkungan. Gilmer (Rachmahana, 2003) mengemukakan bahwa sikap asertif dapat meningkat ketika individu telah memahami diri, dan mampu menyelesaikan tugas-tugasnya. Bahkan memiliki sikap asertif sendiri adalah salah satu tugas perkembangan remaja usia anak SMK.

Hasil studi pendahuluan pada siswa Kelas X menunjukkan bahwa kebutuhan tentang pemahaman sikap asertif tergolong tinggi yaitu 2,97% dengan kategori tinggi. Sehingga menurut peneliti, peserta didik kelas X ini sangat dibutuhkan upaya untuk meningkatkan pemahaman tentang bersikap asertif di sekolah. Sebelumnya upaya peningkatan sikap asertif di ini menggunakan layanan bimbingan klasikal, namun dirasa kurang efektif karena dalam pelaksanaan bimbingan klasikal hanya guru BK yang aktif dalam melakukan komunikasi, padahal sikap asertif sebaiknya dilakukan latihan komunikasi antar-perseorangan (interpersonal).

Bandura (Erford, 2016) mengungkapkan bahwa individu yang seringkali belajar untuk melakukan tugas dan perilaku hanya dengan mengamati akan dapat meniru perilaku tersebut padahal dengan bermain peran individu akan lebih menghasilkan kesempatan belajar yang kuat karena peserta didik dapat mempraktikkan keterampilan-keterampilan baru untuk di aplikasikan dalam kehidupan nyata. Hal ini juga didukung dengan pendapat Papadopoulou (Erford 2016) yang mengungkapkan bahwa bermain peran memiliki banyak keuntungan untuk perkembangan pengetahuan, perasaan, sosial, dan linguistik. Sehingga teknik bermain peran memungkinkan orang untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan yang penting bagi keberhasilan kultural peserta didik. Thompson & Bundy (Erford 2016) menjelaskan bahwa bermain peran dapat mengembangkan sosialisasi antar peserta didik, meningkatkan rangsangan untuk berpikir yang lebih tinggi, dan mengajarkan untuk menjadi audien yang baik, serta memiliki asertivitas yang lebih baik pada peserta didik.

Teknik bermain peran ada beberapa macam yaitu sosiodrama dan psikodrama. Wiyanti (2016) mengungkapkan perbedaan antara teknik sosiodrama dengan teknik psikodrama yaitu terletak permasalahan apa yang harus dipecahkan, untuk sosiodrama digunakan untuk mengatasi atau memperbaiki masalah yang ada dalam lingkungan sosial yang terjadi pada individu sedangkan psikodrama diterapkan untuk mengatasi atau memperbaiki masalah kejiwaan (psikis) peserta didik. Slamet (2016) mengungkapkan bahwa sikap asertif tergolong dalam masalah

pribadi peserta didik. Maka penelitian ini menggunakan teknik psikodrama sebagai treatment karena sikap asertif merupakan masalah pribadi peserta didik.

METODE

Metode yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental*. Desain yang peneliti gunakan yaitu metode *pretest posttest matching control group design*. Desain ini peneliti pilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui keefektifan *treatment* dengan membandingkan hasil tes antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah adanya *treatment* pada kelompok eksperimen. Creswell (2012) mengungkapkan *pretest posttest matching control group design* adalah metode penelitian yang dilakukan dengan melakukan dengan membentuk kelompok ulang sesuai dengan hasil pretest setelah penentuan kelompok di awal sesuai dengan hasil wawancara dan observasi untuk mendapatkan data yang sesuai dengan kriteria.

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas XI yang terdiri dari 36 peserta didik dibagi rata antara sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang diambil dari hasil studi pendahuluan. Instrumen penelitian ini menggunakan angket mengenai tingkat sikap asertif sebanyak 30 item valid. Kemudian prosedur pengumpulan data, dilakukan dengan penyebaran instrumen angket pada saat sebelum dilakukan *treatment* yang disebut *pretest* dan setelah dilakukan *treatment* yang disebut *posttest* yang kemudian dianalisis menggunakan rumus *mann-whitney*.

HASIL

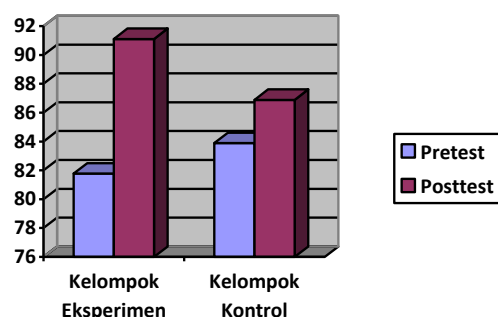
Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data *pretest* dan *posttest* tingkat sikap asertif pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang ditunjukkan pada Tabel 1. Tabel data tingkat sikap asertif kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa data hasil *pretest* pada kelompok eksperimen didapatkan nilai rata-rata 81.78 sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai rata-rata 83.89. Sedangkan data hasil *posttest* pada kelompok eksperimen didapatkan nilai rata-rata 91.11 sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai rata-rata 86.89. Sehingga *gain score* yang diperoleh pada kelompok eksperimen sebesar 9.33 dan *gain score* yang diperoleh pada kelompok kontrol sebesar 3. Lebih detail tersaji pada Gambar 1.

Hipotesis yang diuji pada penelitian ini, yaitu hipotesis alternatif (H_a) atau hipotesis yang menyatakan adanya hubungan atau perbedaan antar kelompok dan hipotesis nol (H_0) atau hipotesis yang menyatakan tidak ada perbedaan antar kelompok. Hipotesis alternatif (H_a) pada penelitian ini adalah ada perbedaan *score* tingkat sikap asertif yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan hipotesis nol (H_0) dalam penelitian ini adalah

tidak ada perbedaan *score* tingkat sikap asertif yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. H_a diterima apabila nilai signifikansi maksimal $<0,05$. Sebaliknya H_o diterima apabila nilai signifikansi $>0,05$.

Tabel 1. Data Tingkat Sikap Asertif Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Subjek	Kelompok Eksperimen			Subjek	Kelompok Kontrol		
	Pretest	Posttest	Gain Score		Pretest	Posttest	Gain Score
SDR	78	86	8	SAA	80	90	10
HNK	79	92	13	ADH	81	83	2
BDL	80	91	11	MEW	81	81	0
INA	80	90	10	RF	81	90	9
NNRA	80	85	5	FAP	83	88	5
NDW	80	95	15	PNI	83	83	0
RTU	80	88	8	US	83	90	7
DRYN	81	98	17	FAK	84	85	1
PAP	81	92	11	HU	84	87	3
LK	82	89	7	ANR	85	89	4
PLAA	82	87	5	AOS	85	86	1
AF	83	96	13	NR	85	87	2
DAP	83	93	10	WS	85	88	3
LRL	84	98	14	ANL	86	89	3
OAF	84	87	3	ARY	86	87	1
ANR	85	94	9	RN	86	87	1
AAA	85	89	4	SPNH	86	86	0
DDA	85	90	5	SNF	86	88	2
	81.78	91.11	9.33		83.89	86.89	3



Gambar 1. Data Tingkat Sikap Asertif Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan teknik psikodrama dan layanan bimbingan klasikal dalam meningkatkan tingkat sikap asertif peserta didik pada pemberian layanan. Analisis data yang digunakan adalah *Mann-Whitney* karena data bersifat homogen namun tidak berdistribusi normal. *Mann-whitney* pada *pretest* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada *pretest* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Berdasarkan tabel 2 diketahui *p*-value sebesar 0,006. Maka H_o ditolak karena $0,006 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara *pretest score* tingkat sikap asertif pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Tabel 2. Uji Beda Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji	Skor
Mann-Whitney U	75,500
Wilcoxon W	246,500
Z	-2,766
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,006
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	0,005 ^b

Analisis *Mann-whitney* pada *posttest* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol disajikan pada tabel 3. Berdasarkan tabel 3, didapatkan *Asymp. Sig. (2-tailed) posttest* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sebesar 0,002. Maka H_a diterima karena $0,002 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara *posttest score* tingkat sikap asertif pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Tabel 3. Uji Beda Posttest Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol

Uji	Skor
Mann-Whitney U	65,000
Wilcoxon W	236,000
Z	-3,085
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,002
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	0,002 ^b

Peneliti menghitung rata-rata kenaikan *gain score* kelompok eksperimen dan kontrol bertujuan untuk menganalisis apakah terdapat perbedaan kenaikan *score* tingkat sikap asertif peserta didik kelompok eksperimen dengan *teratment* psikodrama dan kelompok kontrol pada pemberian layanan bimbingan klasikal.

Tabel 4. Uji Beda Gain Score Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	Gain_Score
Mann-Whitney U	30,500
Wilcoxon W	201,500
Z	-4,173
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,000 ^b

Berdasarkan Uji *Mann-Whitney* dapat diketahui *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0,000. Maka H_a diterima karena $0,000 < 0,05$. Dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikansi dalam peningkatan *score* tingkat sikap asertif secara signifikansi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan dalam lima kali pertemuan yaitu teknik psikodrama Pertemuan pertama yaitu *pretest* dan pengenalan kemudian dilaksanakan selama tiga pertemuan mempraktekkan psikodrama dengan tema sikap asertif yang mana tema per pertemuan diambil dari indikator mengenai sikap asertif itu sendiri, diantaranya: (1) pengungkapan perasaan positif

(2) afirmasi diri (3) pengungkapan perasaan negatif. Kemudian pertemuan terakhir diisi dengan pengisian angket *posttest* dan ucapan terimakasih terhadap peserta didik. Sedangkan pelaksanaan layanan bimbingan klasikal terhadap kelompok kontrol dilaksanakan lima kali pertemuan juga, pertemuan pertama pengenalan dan pretest. Pertemuan kedua hingga pertemuan keempat materi tentang sikap asertif. Kemudian pertemuan terakhir *posttest* dan ucapan terimakasih terhadap peserta didik.

Berdasarkan analisis menggunakan *Mann-Whitney* diketahui H_0 ditolak karena $0,006 < 0,05$. Berarti terdapat perbedaan antara pretest score tingkat sikap asertif pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dan H_a diterima karena $0,002 < 0,05$. Berarti terdapat perbedaan antara *posttest score* tingkat sikap asertif pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Selanjutnya, rekapitulasi data *pretest* dan *posttest*, treatment menggunakan teknik psikodrama maupun dengan bimbingan klasikal sama-sama dapat meningkatkan sikap asertif, namun setelah perhitungan selisih *gain score* melalui uji *Mann-Whitney* dapat diketahui *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0,000. Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan dalam peningkatan *score* tingkat sikap asertif secara signifikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian diketahui bahwa rata-rata kenaikan kelompok eksperimen sebesar 9,33 sedangkan kenaikan kelompok kontrol sebesar 3 sehingga diketahui kenaikan *score* tingkat sikap asertif kelompok eksperimen lebih besar 6,33.

Perbedaan *score* tingkat sikap asertif peserta didik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara penggunaan teknik psikodrama dan layanan bimbingan klasikal dalam meningkatkan tingkat sikap asertif. Hal ini dapat menunjukkan bahwa teknik psikodrama dapat meningkatkan sikap asertif peserta didik secara signifikan, namun apabila kondisi kelas tidak memungkinkan untuk dilakukan psikodrama, layanan bimbingan klasikal juga dapat meningkatkan sikap asertif peserta didik.

SIMPULAN

Berdasarkan teori yang ada, hasil penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa teknik psikodrama dapat meningkatkan sikap positif, diantaranya dapat meningkatkan kebahagiaan, self-expression, memperbaiki cara berkomunikasi yang baik, dan sikap asertif. Lalu berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian ini melalui perhitungan selisih *gain score* melalui uji *Mann-Whitney* disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan dalam peningkatan *score* tingkat sikap asertif secara signifikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian diketahui bahwa rata-rata kenaikan kelompok eksperimen tiga kali kenaikan kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa teknik psikodrama terbukti dapat digunakan untuk meningkatkan tingkat

sikap asertif peserta didik dengan lebih signifikan daripada menggunakan layanan bimbingan klasikal di kelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Bong, M. (2002). Predictive Utility of Subject-, Task-, and Problem-Specific Self-Efficacy Judgments for Immediate and Delayed Academic Performances. *The Journal of Experimental Education*, 70(2), 133–162. <https://doi.org/10.1080/00220970209599503>
- Carnegie, D. (2014) *Living an Enrichedlife: Tuntunan untuk Hiduplebih Bermakna*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research Fourth Edition*. Bonson: Pearson., inc.
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Guru BK*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Rachmahana, S. R. (2003). Kepercayaan Diri dan Kemasakan Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Indonesia. *Jurnal*. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta
- Slamet, dkk. (2016). *Materilayanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMK-MAK kelas 11*. Yogyakarta: Paramitra Publishing
- Wiyanti, S. (2016). *Panduan Pelaksanaan Praktikum BK Kelompok*. Surakarta: UNS