

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Psikodrama terhadap Kecerdasan Emosional Peserta Didik di SMAN 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar

Vita Oktarina¹, Rila Rahma Mulyani², Triyono³

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Sumatera Barat

Email : vita.oktarina10@gmail.com

Abstrak

Masalah pokok dalam penelitian ini adalah rendahnya kecerdasan emosional peserta didik kelas XI SMAN 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik di kelas XI IPA SMAN 1 Lintau Buo. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan rancangan *pre experimental* dengan tipe *one group pretest-posttest design* yaitu dengan mengukur kecerdasan emosional kelompok eksperimen dengan menggunakan instrument yang sama pada pengukuran *pretest* dan *posttest*. Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan adalah angket. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI IPA SMAN 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA sebanyak 10 peserta didik. dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian Efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik. Dengan *P-value* sebesar $0.04 < 0.05$, maka H_0 ditolak. Sehingga terdapat pengaruh sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama.

Kata Kunci: Kecerdasan emosional, Bimbingan Kelompok teknik psikodrama

Abstract

The main problem in this study is the low emotional intelligence of class XI students at SMAN 1 Lintau Buo, Tanah Datar Regency. The purpose of this study was to see the effectiveness of group guidance services using psychodrama techniques in improving the emotional intelligence of students in class XI IPA SMAN 1 Lintau Buo. This type of research is a quantitative research that uses a pre-experimental design with the type of one group pretest-posttest design, namely by measuring the emotional intelligence of the experimental group using the same instrument in the pretest and posttest measurements. The data collection technique that the author uses is a questionnaire. The population in this study were students of class XI IPA SMAN 1 Lintau Buo, Tanah Datar Regency. The sample in this study were 10 students of class XI IPA. by using purposive sampling technique. Research results The effectiveness of group guidance services using psychodrama techniques increases the emotional intelligence of students. With a *P-value* of $0.04 < 0.05$, then H_0 is rejected. So that there is an effect after being given group guidance services using psychodrama techniques.

Keywords: Emotional intelligence, psychodrama technique group guidance.

PENDAHULUAN

Sekolah adalah lembaga pendidikan formal memiliki peranan penting bagi kemajuan bangsa. Sekolah sebagai lembaga pendidikan, mempunyai tugas menyelenggarakan kegiatan pendidikan secara berencana, tersengaja, terarah dan sistematis. Dalam pelaksanaannya dilakukan oleh para pendidik yang profesional dengan program yang dituangkan ke dalam kurikulum dalam jangka waktu tertentu. Jumali (2007:47) menyatakan peranan dan fungsi sekolah yaitu membantu keluarga atau orangtua dalam pendidikan anak-anak mereka serta juga berperan memberikan pengetahuan, keterampilan, penanaman nilai, sikap secara lengkap sesuai dengan kebutuhan masing-masing peserta didik yang berbeda. Sebagai pendidik guru bertugas mengantar anak didik mereka menjadi manusia dewasa yang cakap dan berbudi pekerti. Guru berperan dalam pembentukan sikap, mental dan watak anak didiknya.

Menurut Hadis (2006:59) aktivitas belajar merupakan inti dari proses pendidikan di sekolah. Kegiatan pembelajaran di sekolah merupakan interaksi belajar mengajar antara guru dan peserta didik. Peserta didik sebagai remaja dalam perkembangannya mempunyai kebutuhan yang kuat untuk berkomunikasi dan keinginan untuk mempunyai banyak teman, namun kadang-kadang untuk membangun hubungan antar teman itu sendiri tidak mudah, seseorang harus memiliki penerimaan diri yang baik agar tercipta suatu hubungan yang baik dan sehat. Dengan proses pembelajaran yang baik, tujuan pembelajaran dapat tercapai sehingga peserta didik mengalami perubahan perilaku dan emosi melalui kegiatan belajar.

Emosi pada prinsipnya menggambarkan perasaan manusia menghadapi berbagai situasi yang berbeda. Oleh karena emosi merupakan reaksi manusiawi terhadap berbagai situasi nyata maka sebenarnya tidak ada emosi baik atau emosi buruk. Emosi adalah bagian terpenting dari manusia serta merupakan aspek perkembangan yang terdapat pada setiap manusia. Karena emosi, individu mampu untuk merasakan keadaan dirinya dan mengekspresikan perasaannya secara tepat dan positif. Shaffer (2009:285) membagi secara umum terdapat dua macam emosi pada manusia yaitu emosi positif dan emosi negatif. Senang dan bahagia merupakan salah satu bentuk dari emosi positif, sedangkan marah (*anger*) dan sedih merupakan contoh dari emosi. Emosi pada manusia di perlukan untuk melakukan adaptasi dengan lebih mudah. Ketika individu mampu untuk mengelola emosinya secara positif, maka individu akan mampu dalam mengendalikan dirinya. Untuk dapat mengelola emosi dengan baik peserta didik di harapkan memiliki kecerdasan emosional.

Menurut Riana (2011:65) kecerdasan emosi perlu diasah sejak dini karena kecerdasan emosi merupakan salah satu poros keberhasilan individu dalam berbagai aspek kehidupan. Kemampuan anak mengembangkan kecerdasan emosinya, berkorelasi positif dengan keberhasilan akademis, sosial, dan kesehatan mentalnya. Anak yang memiliki kecerdasan emosi tinggi identik dengan anak yang bahagia, bermotivasi tinggi, dan mampu bertahan dalam menjalani berbagai kondisi stres yang dihadapi.

Hamzah (2008:102) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional perlu di tumbuhkan kembangkan kepada peserta didik, agar peserta didik dapat mengelola kehidupan emosionalnya lebih terkendali dan terarah. Kecerdasan emosional merupakan bagian mental yang sering terabaikan. Dalam pergaulan sehari-hari emosi yang stabil sangat di butuhkan, namun tidak semua peserta didik dapat mengatur emosinya sendiri dengan cerdas. Saat seorang peserta didik tidak mampu mengelola emosinya dengan cerdas akan mempengaruhi cara berfikir dalam hal menilai dirinya, sehingga hal tersebut dapat menyebabkan timbulnya pandangan negatif tentang dirinya. Menurut Goleman (2009:24) kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber tenaga dan pengaruh manusia. Kecerdasan

emosional menuntut perasaan untuk belajar mengakui, menghargai perasaan pada diri sendiri dan orang lain serta menanggapi dengan tepat, menerapkan secara efektif tenaga emosi dalam kehidupan sehari-hari. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, memotivasi diri, serta mengelola emosi diri dengan baik dalam menjalin hubungan dengan orang lain.

Menurut Prayitno, dkk (2014:150) layanan bimbingan kelompok yaitu “layanan BK yang membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, karir/jabatan, dan pengambilan keputusan, serta melakukan kegiatan tertentu sesuai dengan tuntutan karakter yang tepuji melalui dinamika kelompok”. Selanjutnya Nurihsan (2009:19), mengemukakan layanan bimbingan kelompok merupakan “bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktifitas kelompok membahas masalah- masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial”.

Dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan suatu layanan bantuan yang dapat digunakan untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan pribadi, kemampuan hubungan sosial, belajar, dan karir. Layanan bimbingan kelompok tersebut dapat dilaksanakan dalam situasi kelompok berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, pribadi maupun sosial. Layanan bimbingan kelompok dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai macam strategi atau teknik, sebagaimana menurut Tohirin (2007:290-291) penyelenggaraan bimbingan kelompok antara lain dimaksudkan untuk membantu mengatasi masalah bersama atau membantu seorang individu yang menghadapi masalah dengan menempatkannya dalam suatu kehidupan kelompok. Beberapa jenis metode bimbingan kelompok yang bisa diterapkan dalam pelayanan bimbingan kelompok adalah: 1) program homerome, 2) karyawisata, 3) diskusi kelompok, 4) kegiatan kelompok, 5) organisasi siswa, 6) sosiodrama, 7) psikodrama, dan 8) pengajaran remedial.

Dapat dipahami bahwa kegiatan layanan bimbingan kelompok tersebut dapat digunakan untuk mengatasi persoalan yang dihadapi oleh individu dalam suatu kehidupan, dengan berbagai macam teknik yang dapat digunakan seperti psikodrama, sosiodrama, homerome, dan diskusi kelompok. Dari berbagai macam teknik bimbingan kelompok tersebut, teknik bimbingan kelompok yang penulis gunakan adalah teknik psikodrama.

Prayitno (1995:65) mendefinisikan psikodrama dapat dijadikan sebagai metode untuk membantu mengatasi masalah yang dihadapi peserta didik. Psikodrama adalah suatu pentas yang dimainkan oleh seorang peserta didik yang ingin menceritakan masalahnya, yang dalam pelaksanaannya dibantu oleh pengasuh/konselor lewat cara-cara mengungkapkan perasaan-perasaan tentang konflik, kemarahan, agresi, perasaan bersalah, dan kesedihan. Dalam praktiknya psikodrama dapat digunakan sebagai metode yang bisa digunakan layanan bimbingan dan peserta didik. Berdasarkan penjelasan di atas secara teoritis dapat dipahami bahwa layanan bimbingan kelompok dengan metode psikodrama dapat meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi pada bulan Desember 2021 yang peneliti lakukan di SMAN 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar pada kelas XI IPA, peneliti melihat bahwa adanya peserta didik yang memiliki permasalahan dalam kecerdasan emosionalnya seperti, kesadaran diri yang rendah, tidak bisa menahan emosi diri sendiri, tidak memiliki empati, tidak bisa bersosialisasi dengan baik terhadap lingkungannya.

Sedangkan hasil wawancara dengan Guru BK pada bulan Desember diperoleh informasi bahwa ada peserta didik yang bermasalah dalam kecerdasannya seperti, kesadaran diri yang rendah, tidak bisa menahan emosi diri sendiri, tidak memiliki empati, tidak bisa bersosialisasi dengan baik

terhadap lingkungannya.

penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang : 1)Gambaran kecerdasan emosional peserta didik sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama. 2)Gambaran kecerdasan emosional peserta didik sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama. 3)Efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2012:7) Dalam penelitian eksperimen ini, penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif dinamakan sebagai metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang dilandasi pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka. Jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian *eksperiment*. Penelitian *experiment* didefinisikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik di kelas XI IPA yaitu sebanyak 137 peserta didik. Sample penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMAN 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar sebanyak 10 peserta didik, dengan karakteristik 5 peserta didik memiliki empati sangat baik, 1 peserta didik memiliki empati kurang baik, kemudian 4 peserta didik memiliki empati sangat buruk, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan angket empati. Angket yang digunakan yaitu angket empati yang telah dibuat oleh Dr. Helma, M.Pd (2001) yang disebut dengan skala kecerdasan emosi (SKE). Adapun perlakuan yang peneliti diberikan yaitu pemberian layanan bimbingan kelompok sebanyak 2 kali menggunakan teknik psikodrama, dengan topik tugas materi empati dan peran empati dalam kehidupan. Kemudian teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data di atas, dapat dikatakan pemahaman peserta didik tentang kecerdasan emosional mengalami peningkatan baik sebelum maupun sesudah menerima perlakuan. Hasil penelitian menyatakan bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama telah meningkat pemahaman peserta didik tentang kecerdasan emosional di SMAN Lintau Buo, seperti yang ditunjukkan oleh peningkatan dibawah ini :

Deskripsi Hasil *Pretest*

Hasil dari pelaksanaan *Pretest* dapat dikatakan cukup lancar, hal ini dapat dilihat dari kesediaan peserta didik dalam memberikan informasi terkait kecerdasan emosional peserta didik yang terdapat dalam item pernyataan sesuai dengan petunjuk pengisian. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil penelitian bahwa nilai *pretest* untuk kelompok eksperimen didapat nilai terendah adalah 15 dan untuk nilai tertinggi 24. Menunjukkan bahwa tidak ada peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang buruk tentang kecerdasan emosional, sebelum menerima layanan bimbingan kelompok terdapat hasil skor *pretest* secara menyeluruh yaitu 208 dengan rata-rata 37,8 dengan rincian 5 peserta didik memiliki empati (kategori sangat baik), 1 peserta didik memiliki empati (kategori kurang baik), kemudian 4 peserta didik memiliki empati (kategori sangat buruk). Hal ini menunjukkan bahwa

penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama memiliki pengetahuan yang cukup tentang kecerdasan emosional.

Aunurahman (2012:12) mendefinisikan kecerdasan emosional atau yang sering disebut EQ sebagai “himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan” Aunurahman mengatakan bahwa, Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional.

Pendapat lain juga dikemukakan oleh Sukmadinata (2005:23) pengembangan kecerdasan emosional, orang-orang sukses selain memiliki kecerdasan intelektual yang tinggi tetapi juga memiliki stabilitas emosi, motivasi kerja yang tinggi, mampu mengendalikan stress, tidak mudah putus asa, dan lain-lain. Pengalaman-pengalaman demikian memperkuat keyakinan bahwa disamping kecerdasan intelektual juga ada kecerdasan emosional. Orang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi adalah mereka yang mampu mengendalikan diri (mengendalikan gejala emosi), memelihara dan memacu motivasi untuk terus berupaya dan tidak mudah menyerah atau putus asa, mampu mengendalikan dan mengatasi stress, mampu menerima kenyataan. Sekolah merupakan salah satu tempat dimana seorang anak dapat berinteraksi dan mengembangkan keterampilannya, karena tidak dapat dipungkiri jaman sekarang pendidikan merupakan suatu kebutuhan pokok maka tiap anak akan membutuhkan peran sekolah. Dalam pengembangan kecerdasan emosional peserta didik, sekolah berperan dalam memberi motivasi, membentuk kepercayaan diri anak, dan mengembangkan minat anak. Jadi dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional.

Menurut Mar’at (2005:172) dalam penelitian dibidang psikologi anak telah dibuktikan bahwa anak-anak yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan lebih percaya diri, lebih bahagia, populer, dan sukses di sekolah. Mereka lebih mampu menguasai emosinya, dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, mampu mengelola stress dan memiliki kesehatan mental yang baik. Anak dengan kecerdasan emosi yang tinggi dipandang oleh gurunya di sekolah sebagai murid yang tekun dan disukai oleh teman-temannya. Jadi dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain di sekitarnya dalam hal mampu menerima kenyataan. Sekolah merupakan salah satu tempat di mana seorang anak dapat berinteraksi dan mengembangkan keterampilannya.

Deskripsi Hasil *Posttest*

Hasil analisis data penelitian diketahui bahwa hasil *posttest* masing-masing peserta didik lebih tinggi, terdapat peningkatan kecerdasan emosional dibandingkan dengan hasil *pretest*. Setelah menerima layanan bimbingan kelompok hasil *posttest* didapatkan jumlah skor 234 dengan rata-rata 42,5 dengan rincian 6 peserta didik memiliki empati (kategori sangat baik), 2 peserta didik memiliki empati (kategori baik), kemudian 2 peserta didik memiliki empati (kategori cukup). Hasil pelaksanaan bimbingan kelompok dievaluasi dengan melakukan penilaian hasil yaitu dilihat dari bagaimana siswa tersebut berpikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggung jawab. Penilaian proses dilihat saat mengikuti bimbingan kelompok dan pada saat proses belajar berlangsung, peserta didik yang tadinya tidak bisa mengontrol emosinya, setelah mengikuti bimbingan kelompok teknik psikodrama peserta didik tersebut mampu mengontrol emosi lebih baik lagi, yang awalnya kecerdasan emosional dalam

diri rendah, kurangnya sifat empati, setelah mengikuti bimbingan kelompok teknik psikodrama peserta didik tersebut lebih mampu mengontrol emosi dan mampu menumbuhkan sifat empati dalam diri.

Hal ini berarti bahwa bimbingan kelompok teknik psikodrama dapat meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik. Bimbingan kelompok merupakan upaya pemberian bantuan kepada peserta didik melalui kelompok untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, mampu membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, dan lingkungannya dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif. Bimbingan kelompok adalah sebagai usaha bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Suasana kelompok yang dimaksudkan adalah di mana antara anggota kelompok yang satu dengan anggota kelompok lainnya saling bekerja sama dan berinteraksi untuk memecahkan permasalahan yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Upaya meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa dalam kegiatan bimbingan kelompok ini memanfaatkan dinamika kelompok yang ada di dalam bimbingan kelompok.

Menurut Prayitno (2009:99) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang ahli kepada seseorang atau beberapa individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. Agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Layanan bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai suatu upaya pembimbing atau konselor yang membantu memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan secara optimal. Berdasarkan penjelasan tersebut maka pada kegiatan bimbingan kelompok ini anggota kelompok saling memberikan informasi atau memberikan tanggapan mengenai permasalahan kecerdasan emosional yang dihadapi oleh anggota kelompok. Memberikan informasi dan tanggapan ini terlihat ketika salah satu anggota kelompok mengalami permasalahan tidak bisa mengontrol emosi dengan baik, dan anggota yang lainnya memberikan tanggapan serta saran mengenai permasalahan kecerdasan emosional.

Dalam kegiatan bimbingan kelompok terlihat adanya komunikasi yang terjalin di dalam kelompok, di mana komunikasi merupakan salah satu faktor terjadinya interaksi sosial. Selain hal tersebut, kesempatan saling mengemukakan pendapat, tanggapan dan berbagai reaksi nyata secara timbal balik yang terjadi di dalam kelompok dapat melatih anggota kelompok untuk mampu terlibat dalam kelompok, bersikap mandiri dan mampu memberikan pengarahan kepada orang lain, serta memberikan kasih sayang dan perhatian kepada oranglain. Selain adanya kesempatan saling mengemukakan pendapat, tanggapan dan reaksi yang terjadi secara timbal balik yang dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa, dalam kegiatan bimbingan kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok ini terdapat aspek-aspek psikologis yang tersentuh dalam kegiatan ini yang dapat meningkatkan interaksi sosial yaitu diantaranya adalah komunikasi, konflik, kerjasama, rasa percaya, keterbukaan, perwujudan diri, saling ketergantungan, umpan balik, dan kelompok yang efektif dan yang kurang efektif.

Hal ini menggambarkan bahwa kecerdasan emosi peserta didik telah meningkat dibandingkan sebelumnya. Selain itu juga siswa lebih dapat bekerja sama dengan orang lain, hal ini terlihat dari siswa ikut terlibat dalam kegiatan-kegiatan kelompok seperti ikut menyelesaikan tugas kelompok yang diberikan oleh guru. Setelah mengikuti bimbingan kelompok siswa juga mulai terlihat lebih terbuka kepada orang lain seperti siswa yang sebelumnya tidak memiliki teman dekat sudah terlihat mulai terbuka untuk berteman dengan teman, selain itu juga siswa terlihat sudah mampu menerima dan

memberikan masukan atau pendapat kepada oranglain. Selain memanfaatkan dinamika kelompok dalam peningkatan kecerdasan emosional pada peserta didik juga menggunakan teknik diskusi dan bermain peran (psikodrama) dalam usaha meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik. Melalui bimbingan kelompok teknik diskusi dapat mendorong individu untuk berkomunikasi dengan efektif, bersedia berdiskusi secara bebas, sehingga saling pengertian, saling membantu dalam mencapai perubahan sikap. Teknik diskusi ini digunakan dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok. Diskusi ini dilakukan dengan anggota lainnya memberikan masukan atau pendapatnya berdasarkan pengalaman yang pernah dialami.

Sedangkan pada teknik psikodrama individu dapat berpartisipasi secara aktif dan mempunyai kesempatan untuk memajukan kemampuannya dalam bekerjasama dan anggota bebas mengambil keputusan dan berekspresi secara utuh. Dalam kegiatan bimbingan kelompok ini teknik psikodrama digunakan untuk mengatasi permasalahan peserta didik. Menurut Tohirin (2007: 294) Psikodrama adalah upaya pemecahan masalah melalui drama, drama yang didramakan adalah masalah-masalah psikis yang dialami individu. Siswa yang mengalami masalah tersebut disuruh memerankan suatu peranan. Dengan memerankan peran tertentu, konflik atau ketegangan yang ada dalam diri individu dapat dikurangi. Kepada sekelompok siswa dikemukakan cerita yang menggambarkan adanya suatu ketegangan psikis yang dialami individu. Selanjutnya siswa diminta untuk mendramakannya. Dengan demikian psikodrama (bermain peran) ini dapat digunakan dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik.

Perbedaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil penelitian bahwa bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik di SMAN 1 Lintau Buo. Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan dapat dilihat hasilnya sebagai berikut. Pertama dilihat dari peningkatan skor anantara *pretest* dan *posttest* dan dilihat secara menyeluruh. Pada saat *pretest* hasil skor *pretest* secara menyeluruh yaitu 208 dengan rata-rata 37,8 dengan rincian 5 peserta didik memiliki empati (kategori sangat baik), 1 peserta didik memiliki empati (kategori kurang baik), kemudian 4 peserta didik memiliki empati (kategori sangat buruk). Setelah dilakukan *treatment* hasil *posttest* didapatkan jumlah skor 234 dengan rata-rata 42,5 dengan rincian 6 peserta didik memiliki empati (kategori sangat baik), 2 peserta didik memiliki empati (kategori baik), kemudian 2 peserta didik memiliki empati (kategori cukup). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional peserta didik mengalami peningkatan setelah diberikan *treatment*.

Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa hasilnya adalah hipotesis alternative (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_0) ditolak. Hal ini dilihat dari kecilnya nilai uji Wilcoxon yang diperoleh yaitu nilai $Z = -2.032$, dengan $P\text{-value}$ sebesar $0,04 < 0,05$. Dengan demikian, disimpulkan bahwa bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik di SMAN 1 Linta Buo.

Menurut Chairani (2019:79) bimbingan kelompok teknik psikodrama dapat meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik. Bimbingan kelompok merupakan upaya pemberian bantuan kepada peserta didik melalui kelompok untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, mampu membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, dan lingkungannya dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif.

Hasil pelaksanaan bimbingan kelompok dievaluasi dengan melakukan penilaian hasil yaitu dilihat dari bagaimana siswa tersebut berpikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggung jawab. Penilaian proses dilihat saat mengikuti bimbingan kelompok dan pada saat proses belajar berlangsung,

siswa yang tadinya tidak bisa mengontrol emosinya, setelah mengikuti konseling kelompok teknik psikodrama peserta didik tersebut mampu mengontrol emosi lebih baik lagi, dan memiliki sifat empati, setelah mengikuti bimbingan kelompok teknik psikodrama peserta didik tersebut lebih mampu mengontrol emosi dan memiliki sifat empati.

Menurut Nurihsan (2005 :18) adapun tahapan bimbingan kelompok terbagi menjadi 5 tahapan yaitu: a) Tahap pembentukan, tahap pembentukan yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama. b) Tahap peralihan, tahap peralihan yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok. Tahap ini berisi tahapan peninjauan dan penafsiran. c) Tahap kegiatan, tahap kegiatan yaitu tahapan “kegiatan inti” untuk membahas topik-topik tertentu pada bimbingan kelompok. Tahap kegiatan ini sepenuhnya berisi pembinaan terhadap seluruh peserta layanan. d) Tahap penyimpulan, tahap penyimpulan yaitu tahap kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok. Peserta kelompok diminta melakukan refleksi berkenaan dengan kegiatan. e) Tahap penutupan, tahap penutupan yaitu merupakan tahap akhir dari seluruh kegiatan, diawali dengan *laissez*. Kelompok merencanakan kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya, dan salam hangat perpisahan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok dilakukan beberapa tahap, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap penyimpulan, dan tahap penutupan. Yang mana tahap ini yaitu tahap yang peneliti pakai untuk menjalankan teknik psikodrama. Untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik maka salah-satu tugas guru BK/konselor di sekolah adalah melakukan layanan bimbingan kelompok dengan berbagai pendekatan yang ada. Salah satunya dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data maka penulis dapat menarik sebuah kesimpulan kecerdasan emosional peserta didik dapat ditingkatkan dengan adanya pemberian bimbingan kelompok dengan teknik Psikodrama, mulai dari tidak bisa mengontrol emosi, dan tidak memiliki empati.

1. Gambaran kecerdasan emosional peserta didik aspek empati sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama di SMAN 1 Lintau Buo berada pada kualifikasi D (kategori kurang baik), dan kualifikasi E (kategori sangat buruk).
2. Gambaran kecerdasan emosional peserta didik aspek empati sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama di SMAN 1 Lintau Buo berada pada kualifikasi A (kategori sangat baik), B (kategori baik), dan C (kategori cukup).
3. Efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik aspek empati dengan nilai $Z = -2.032$ dengan *P-value* sebesar $0.04 < 0.05$, maka disimpulkan H_0 ditolak. Dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik aspek empati.

DAFTAR PUSTAKA

- Aunurrahman. 2012. *Belajar dan Pembelajaran*, Bandung: Alfabeta.
- Daniel M. 2006. *Medicinal Plants Chemistry and Properties*, Science Publishers, USA. Jakarta : Materia Medika Indonesia
- Goleman, D. 2009. *Emotional Intelligence. Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting dari pada IQ. (Terjemahan T. Hermaya)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hadis,A.2006.*Psikologi Dalam Pendidikan*. Bandung
- Hamzah. 2008. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*, Jakarta : Bumi Aksara.
- Jumali. 2007. *Landasan Pendidikan*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Manizar, Ely. 2005. *Pengantar Psikologi pendidikan*. Palembang: IAIN Raden fatah Press.
- Mar'at. 2005. *Psikolinguistik Suatu Pengantar*. Bandung: Reflika Aditama.
- Mashar, Riana. 2011. *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Nurihsan A. J. 2009. *Bimbingan Konseling*. Bandung: Refika Aditama
- Prayitno dan Erman Amti.2009. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, Jakarta : Ghalia Indonesia
- Prayitno. 2014. *Pembelajaran Melalui Pelayanan BK di Satuan Pendidikan*. Padang: FIP UNP.
- Shaffer, David R. 2009. *Social and Personality Development, 6th Edition*.Teaching Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Sugiyono. 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta
- Sukmadinata. 2005, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan,*. Bandung: Rosda Karya.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Tohirin. 2007. *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta : Raja Grafindo Persada