

e-ISSN 2775-5509

Jurnal Bimbingan & Konseling

Pandohop

Vol 3 No.1 Tahun 2023



PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PALANGKARAYA

DEWAN REDAKSI

JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING PANDOHOOP

- Penasehat : Dekan FKIP Universitas Palangkaraya
- Penanggung Jawab : Wakil Dekan I Bidang Akademik FKIP Universitas Palangkaraya
- Pimpinan Redaksi : Romiaty, S.Psi., M.Pd., Psikolog
- Tim Penyunting : 1. Dr. Ali Rachman, M.Pd (Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin)
2. Fendahapsari S. Sendayu, M.Pd (Universitas Palangka Raya)
3. Ngalimun, S.Pd., M.I.Kom (Akademi Pariwisata Nasional Banjarmasin)
4. Nur Mahardika, S.Pd., M.Pd (Universitas Muria Kudus)
- Mitra Bestari : 1. Andi Setyawan, S.Pd., M.Pd (Universitas Muhammadiyah Palangkaraya)
2. Arini Safitri, M.Psi., Psikolog (IAIN Palangka Raya)
3. Sesya Dias Mumpuni, S.Pd., M.Pd (Universitas Pancasakti)
4. Dian Mayasari, S.Pd., M.Pd (STKIP Singkawang)
- Editor/Layout : Dony Apriatama, S.Pd.,M.Pd (Universitas Palangka Raya, Indonesia)
- Bendahara : Suci Amelia, S.E., M. Pd

DAFTAR ISI

DEWAN REDAKSI	i
DAFTAR ISI.....	ii
IMPLEMENTASI LAYANAN HOME VISIT DALAM PENGUMPULAN DATA INFORMASI SISWA BIMBINGAN DAN KONSELING	1
<i>Matias Stevandy, Esty Pan Pangestie & Nopi Feronika</i>	
HUBUNGAN PEMINATAN SISWA DENGAN PRESTASI AKADEMIK SISWA KELAS X SMA WACHID HASYIM 5 SURABAYA.....	8
<i>Sayyidah Fatimatuz Zahra & Elia Firda Mufidah</i>	
PENGARUH PENGGUNAAN PENDEKATAN REBT DALAM KONSELING KELOMPOK TERHADAP HEDONISME SISWA KELAS XI MIA 1 PUTRI SMA MUHAMMADIYAH 10 SURABAYA	14
<i>Aulia Sabrina Ayu Nevanda, Mudhar Mudhar & Elia Firda Mufidah</i>	
PERSEPSI TERHADAP BERITA KRIMINAL DI TELEVISI YANG BERLEBIHAN DAPAT MENIMBULKAN KECEMASAN PADA SISWA SMP	26
<i>Jamiatul Ilmi &, Wahidah Fitriani</i>	
A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW (SLR): PENERAPAN KONSELING TEKNIK ART THERAPY UNTUK MEREDUKSI STRESS AKADEMIK MAHASISWA.....	34
<i>Mulyaningtyas, Novita Yuliana & Biyan Mezalluna D'azzuri</i>	
PENANGANAN TRAUMA DENGAN KONSELING KREATIF PSIKODRAMA	40
<i>Arista Octaviano, Dewi Hapsari & Safira Ayu Muthi'ah</i>	

IMPLEMENTASI LAYANAN HOME VISIT DALAM PENGUMPULAN DATA INFORMASI SISWA BIMBINGAN DAN KONSELING SMP NEGERI 8 PALANGKA RAYA

Matias Stevandy¹, Esty Pan Pangestie², Nopi Feronika³

Prodi BK FKIP Universitas Palangka Raya

E-mail: matiasstevandiy@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi layanan *home visit* dalam pengumpulan data informasi siswa bimbingan dan konseling SMP Negeri 8 Palangka Raya. Metode Penelitian yang digunakan adalah menggunakan metode kualitatif, dimana dalam penelitian kualitatif instrumen utama adalah peneliti itu sendiri. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 8 Palangka Raya, Bulan Maret 2022 – Juni 2022. Di dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data Miles dan Huberman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan layanan *home visit* dalam pengumpulan data informasi siswa di SMP Negeri 8 Palangka Raya sudah berjalan dengan baik di mana guru Bimbingan dan Konseling tidak hanya menyelesaikan masalah siswa melalui *home visit* tetapi guru Bimbingan dan konseling juga membantu pihak sekolah dalam memperbaharui data informasi siswa ketika memberikan layanan *home visit* untuk dapat membantu pihak sekolah memperbaharui data pribadi siswa di sekolah.

Kata kunci: Home Visit; Pengumpulan Data Informasi Siswa

IMPLEMENTATION OF HOME VISIT SERVICES IN COLLECTION OF STUDENT INFORMATION COLLECTION OF GUIDANCE AND COUNSELING JUNIOR HIGH SCHOOL NEGERI 8 PALANGKA RAYA

ABSTRACT

This study aims to determine the implementation of home visit services in collecting information on guidance and counseling students at junior high school 8 Palangka Raya. The research method used is qualitative methods, where in qualitative research the main instrument is the researcher himself. In this study, the collection techniques used were interviews, observation, and documentation. This research was conducted at junior high school 8 Palangka Raya, March 2022 – June 2022. In this study using data analysis techniques Miles and Humberman. The results of this study indicate that the application of home visit services in collecting student information data at junior high school 8 Palangka Raya has been going well where Guidance and Counseling teachers not only solve student problems through home visits but Guidance and counseling teachers also assist the school in updating information students when providing home visit services to be able to help the school update students' personal data at school.

Keywords: Home Visit; Student Information Data Collection

PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling bertujuan membantu konseli agar memiliki kompetensi mengembangkan potensi dirinya secara optimal mungkin atau mewujudkan nilai-nilai yang terkandung dalam tugas perkembangan yang harus dikuasainya sebaik mungkin. Menurut (Han *et al*, 2019) bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis kepada individu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, agar tercapai kemampuan untuk dapat memahami dirinya, menerima dirinya, mengarahkan dirinya dan merealisasikan dirinya sesuai dengan potensi atau kemampuannya dalam mencapai penyesuaian diri dengan lingkungannya, baik keluarga, sekolah maupun masyarakat. Menurut (Susanto, 2018) pengertian konseling yaitu bantuan yang diberikan kepada klien (*counselee*) dalam memecahkan masalah-masalah secara *face to face*, dengan cara yang sesuai dengan keadaan klien (*counselee*) yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidup". Bimbingan dan konseling di sekolah memegang peranan penting dalam rangka keberhasilan pelaksanaan kegiatan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Penyusunan suatu program hendaknya mengacu pada masalah-masalah yang dihadapi para konseli serta kebutuhan konseli dalam rangka mencapai tujuan pendidikan-nya.

Bimbingan dan konseling sebenarnya sudah ada pada sekolah dasar tetapi pada sekolah dasar keseluruhan dipegang oleh guru kelas, sedangkan pada sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas ada guru tersendiri yaitu guru BK, yang sudah diatur dalam peraturan menteri pendidikan nasional nomor 22 tahun 2006 tentang standar isi untuk satuan pendidikan dasar dan menengah, yang memuat pengembangan diri konseli dalam struktur kurikulum setiap satuan pendidikan difasilitasi dan atau dibimbing oleh konselor, guru, atau tenaga kependidikan. Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

Nomor 81A/VIII/2013 tentang pelaksanaan kurikulum, layanan bimbingan dan konseling di sekolah bisa dijalankan melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung. Kegiatan bimbingan dan konseling diwujudkan dalam bentuk layanan konseling di sekolah yang bertujuan membantu konseli dalam mengembangkan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kegiatan belajar, serta perencanaan dan pengembangan karir agar terbebas dari permasalahan yang dapat mengganggu efektivitas kehidupan sehari-hari konseli.

Pada saat pelaksanaan PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 8 Palangka Raya, guru bimbingan dan konseling mendapatkan banyak laporan dari guru mata pelajaran maupun wali kelas berkaitan dengan permasalahan konseli selama pembelajaran *daring* maupun *luring* di mana terdapat tiga hingga lima siswa disetiap angkatan kelas tidak hadir dalam kelas *daring* maupun *luring*, tidak mengerjakan tugas yang sudah diberikan oleh guru mata pelajaran sehingga guru bimbingan dan konseling harus menghubungi konseli untuk dapat memantau dan menanyakan secara langsung konseli yang bersangkutan apa yang sedang terjadi kepada konseli yang bersangkutan, di mana terkadang guru BK menemui kendala dalam menghubungi konseli seperti konseli tidak menanggapi pesan singkat yang dikirimkan maupun telepon dari guru BK, konseli mengetahui jika dia diminta untuk menemui guru BK tetapi tidak ingin bertemu di ruangan BK, konseli tersebut tidak pernah datang menemui guru BK nya ketika diminta untuk bertemu di ruangan BK, konseli tidak pernah memberikan kabar apapun saat tidak hadir kelas selama beberapa hari tanpa keterangan apapun dan tidak bisa dihubungi, dan ada konseli yang memang tidak berkeinginan untuk kembali bersekolah, sehingga guru BK harus melakukan pendalaman pada permasalahan yang dialami oleh siswa di sekolah ataupun di rumah siswa tersebut guru BK memerlukan informasi yang akurat tentang lokasi tempat tinggal siswa, nomor telepon siswa,

dan data pribadi lainnya seperti keadaan terbaru keluarga siswa hingga prekonomian keluarga siswa.

Hanya sebagian kecil waktu konseli berada di sekolah dan selebihnya berada di rumah bersama keluarga bermain maupun berinteraksi. Untuk melengkapi data maupun pengalaman membimbing tentang seseorang perlu mengetahui kehidupan keluarga maupun kebiasaan sehari-hari keluarganya di mana anak itu tinggal dan banyak melakukan kegiatan setelah kembali pulang dari sekolah. Banyak masalah yang muncul dari konseli tidak hanya dari permasalahan di lingkungan sekolah tetapi lingkungan keluarga juga dapat menyebabkan permasalahan tersebut seperti masalah keluarga, masalah ekonomi, persaudaraan, perhatian orang tua kepada konseli dan bahkan perlakuan orang tua kepada konseli di rumahnya, sebab itu peran dari guru bimbingan dan konseling di sekolah tidak hanya selesai di lingkungan sekolah layanan bimbingan dan konseling terus berlanjut hingga ke lingkungan keluarga dari konseli tersebut. Di sini kita dapat mengetahui bahwa peranan guru bimbingan dan konseling sangat penting dalam membantu perkembangan konseli di sekolah maupun di lingkungan keluarganya. Layanan bimbingan dan konseling memiliki berbagai macam layanan yang dapat dilakukan serta dilaksanakan untuk dapat membantu menangani permasalahan yang dialami konseli.

Guru BK ketika ingin membantu menangani masalah siswa tersebut guru BK mengalami berbagai permasalahan lain yaitu perlunya informasi mendalam tentang konseli seperti letak rumah dan keberadaan rumah dari konseli, fasilitas belajar bagi konseli, kebiasaan belajar konseli, dan suasana keluarga dari konseli, tidak menyangkal kemungkinan terjadi kesalahan data dari sekolah atau kurang pembaharuan data pribadi siswa tentang letak rumah konseli, informasi-informasi pribadi siswa, informasi perlakuan orang tua terhadap konseli yang menyebabkan guru BK sulit menemukan rumah konseli dan menentukan penanganan apa yang cocok untuk konseli ketika mengalami kekurangan kumpulan data

tentang konseli, adapun masalah lain yaitu meskipun sudah menemukan letak rumah dari konseli tetapi informasi yang dikumpulkan oleh guru BK terbatas dan sering terjadi di mana orang tua menutup-nutupi informasi tentang konseli kurang terbuka serta merasa tidak nyaman dengan informasi yang diinginkan oleh guru BK, data administrasi yang dimiliki sekolah juga memiliki kekurangan tentang keadaan mendalam tentang keluarga konseli seperti keadaan ekonomi, jumlah anggota keluarga yang ditanggung, serta permasalahan lainnya, sehingga guru BK harus menemukan cara yang lebih baik melalui pendekatan dengan orang tua konseli dan konseli.

Ada beberapa jenis layanan bimbingan dan konseling yang tersedia, termasuk layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan materi, layanan konseling individu, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan konsultasi, layanan mediasi, dan layanan advokasi. Untuk memastikan bahwa layanan-layanan ini berjalan dengan baik, sejumlah kegiatan pendukung perlu dilakukan, seperti penggunaan instrumen, pengumpulan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, penggunaan perpustakaan, dan penanganan kasus. Kegiatan-kegiatan ini sangat penting untuk mendapatkan informasi dan data yang diperlukan, terutama tentang konseli dan lingkungannya. Salah satu kegiatan pendukung yang berguna adalah kunjungan rumah atau "home visit".

Home visit di sini sangat membantu dalam proses guru bimbingan dan konseling untuk dapat menjangkau secara menyeluruh keadaan yang dialami oleh konseli (Handayani *et al*, 2017) menyatakan bahwa perlu dilaksanakan kunjungan rumah adalah sebagai berikut: (1) jika permasalahan konseli yang dihadapi ada sangkut pautnya dengan masalah keluarga, (2) keluarga sebagai salah satu sumber data yang dapat dipercaya tentang keadaan konseli, (3) dalam kegiatan bimbingan diperlukan kerja sama antara guru bimbingan dan konseling dengan guru mata pelajaran, (4) faktor situasi

keluarga memegang peran penting terhadap perkembangan dan kesejahteraan anak. Sehubungan dengan itu (Yan, 2017) menyatakan bahwa penanganan masalah konseli sering kali memerlukan pemahaman yang lebih jauh tentang suasana rumah atau keluarga. Kunjungan rumah tidak perlu dilakukan untuk seluruh konseli, hanya untuk konseli yang permasalahannya menyangkut dengan kadar yang cukup kuat peranan rumah atau orang tua sajalah yang memerlukan kunjungan rumah. Menurut (Yan, 2017), menyatakan bahwa kunjungan rumah bertujuan lebih mengenal lingkungan hidup konseli sehari-hari bila informasi yang dibutuhkan tidak dapat diperoleh melalui angket atau wawancara informasi. Jadi kunjungan rumah adalah kegiatan pendukung dari program layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dengan jalan mengunjungi rumah atau tempat tinggal konseli untuk mencari atau mengumpulkan data dari orang-orang terdekat konseli dalam rangka mengatasi permasalahan konseli.

Tidak hanya *home visit* memberikan banyak bantuan dan keuntungan dalam menangani masalah konseli tetapi juga ada permasalahan yang harus dilalui oleh guru bimbingan dan konseling dalam implementasi *home visit* terdapat beberapa masalah yang dialami oleh guru BK dalam memberikan layanan *home visit*, guru BK harus meluangkan lebih banyak waktu yang di luar waktu kerjanya, guru BK harus berhadapan dengan orang tua siswa yang mungkin saja merasa terpancing atau terganggu dengan informasi yang akan digali guru BK saat pelaksanaan *home visit*, informasi yang didapatkan oleh guru BK cenderung kepada informasi yang baik-baik saja tentang keluarganya, guru BK pun terkadang hanya terbatas dengan keadaan ruang tamu saja, bahkan tidak menutup kemungkinan guru BK harus menjelaskan kembali tentang pentingnya *home visit*, guru BK tidak luput dari perasaan curiga yang ditunjukkan oleh orang tua konseli dan juga guru BK harus dapat

menghindari kemungkinan munculnya kesalahpahaman dengan orang tua konseli. Masalah-masalah dan juga kelebihan *home visit* akan dibahas lebih jauh lagi dibawah ini.

Hasil penelitian relevan sebelumnya yang sesuai dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Muh. Mafruri (2018) tentang implementasi layanan *home visit* oleh guru bimbingan dan konseling sebagai upaya untuk mendorong kegiatan keagamaan konseli bermasalah XI di SMK Piri I Yogyakarta dan penelitian yang dilakukan oleh Laeliya Hasanah Mustofa (2021) tentang implementasi layanan *home visit* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar konseli selama pembelajaran daring di kelas XII IPS 3 Purwokerto.

Salah satu lembaga pendidikan formal yang melaksanakan dan menyelenggarakan kegiatan layanan *home visit* adalah SMP Negeri 8 Palangka Raya. Berdasarkan latar belakang yang tertera di atas peneliti tertarik untuk meneliti hal tersebut lebih mendalam, lebih jauh, atau menyeluruh terkait penelitian dengan judul “Implementasi Layanan *Home Visit* Dalam Pengumpulan Data Informasi Siswa Layanan Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 8 Palangka Raya”.

METODOLOGI

Dalam penelitian ini penulis menggunakan penelitian kualitatif dengan teknik studi kasus. Data dalam penelitian ini berupa data kualitatif yaitu data yang dijelaskan menggunakan kata-kata atau menjelaskan kembali fakta dan keadaan-keadaan yang sedang diamati (Suharsimi, 2013). Sumber data dalam penelitian ini adalah subjek dan objek, objek dalam penelitian ini adalah kegiatan *home visit* dan objek dalam penelitian ini adalah tiga guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 8 Palangka Raya yang memberikan layanan *home visit* kepada siswa. Tahapan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa cara agar data yang diperoleh terbukti kebenarannya dan akurat

didalam penelitian ini. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 8 Palangka Raya, penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2022 – Juni 2022. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu model Miles dan Humberman reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian berdasarkan hasil observasi dan wawancara bersama guru BK di SMP Negeri 8 Palangka Raya tahapan-tahapan yang dilaksanakan oleh guru BK SMP Negeri 8 Palangka Raya tahapan yang pertama persiapan, tahapan yang kedua pelaksanaan, tahapan ketiga evaluasi, tahapan empat analisis hasil, tahapan lima tindak lanjut, tahapan yang keenam laporan.

Tahapan pertama yaitu persiapan guru BK sudah melakukan yang sesuai hanya saja guru BK SMP 8 Palangka Raya pada saat melakukan home visit teguran yang diberikan bisa dikurangi dan lebih focus kepada pemberian arahan dan pemberian materi yang sesuai dengan permasalahan siswa, untuk tahapan yang lain sudah sesuai di mana guru BK terlebih dahulu mempersiapkan hal-hal yang diperlukan sebelum melaksanakan *home visit* yaitu terlebih dahulu mendapatkan konseli yang memerlukan dilakukannya *home visit* sesegera mungkin menurut (Noor, 2020) untuk itu perlu dilakukan kunjungan rumah dan kunjungan rumah tidak perlu dilakukan untuk seluruh peserta didik melainkan hanya untuk peserta didik yang permasalahannya memerlukan kunjungan rumah. Kunjungan rumah atau "*home visit*" ini dalam layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah merupakan salah satu kegiatan pendukung bimbingan., setelah mendapatkan konseli guru BK menghubungi orang tua konseli untuk mendapatkan izin dilaksanakannya *home*

visit melalui pesan WA (*Whatsapp*), serta guru BK sudah menyiapkan berkas-berkas yang diperlukan pada saat pelaksanaan *home visit*, tahapan persiapan yang sudah dilakukan oleh guru BK sudah tepat dan sesuai dengan tahapan *home visit*.

Tahapan kedua yaitu pelaksanaan yang dilakukan guru BK sudah sesuai dengan tahapan-tahapan *home visit* implementasi yang dilakukan guru BK sudah baik dengan melakukan pendekatan kepada orang tua siswa serta konseli dengan baik sehingga guru BK tidak mendapatkan penolakan oleh orang tua atau wali konseli pada saat pemberian layanan *home visit*.

Tahapan ketiga evaluasi pada tahapan ini terjadi banyak kekurangan di mana evaluasi yang dilakukan oleh guru BK hanya terbatas pada evaluasi ketika siswa berada di sekolah dan evaluasi setelah pelaksanaan *home visit* tidak dilakukan oleh guru BK di harapkan guru BK agar bisa meningkatkan evaluasi setelah dilakukannya *home visit* untuk konseli agar dapat diketahui ketepatan pelaksanaan *home visit* yang sudah dilaksanakan.

Tahapan keempat analisis hasil pada tahapan ini guru BK sudah melakukan dengan benar dengan memantau keadaan siswa dan menerima laporan dari guru wali kelas atau guru mata pelajaran tentang perilaku konseli apakah ada perubahan atau tidak, hal yang perlu di tingkatkan lagi yaitu lebih banyak lagi menerima laporan tindakan konseli dari orang tua konseli atau wali konseli di luar lingkungan sekolah. Tahapan kelima tindak lanjut tahapan ini sudah dilakukan dengan tepat dari hasil wawancara guru BK mengatakan akan terus melakukan *home visit* apabila perilaku dan tindakan konseli tidak terjadi perubahan kearah yang di inginkan sehingga *home visit* akan dilakukan kembali.

Tahapan keenam laporan guru Bk sudah melakukan sesuai dengan-tahapan laporan *home visit* di mana guru BK menyatukan laporan dan diberikan

kepada pihak yang memerlukan di mana laporan-laporan tersebut berisi tentang informasi pribadi konseli, pihak-pihak yang memerlukan informasi pribadi siswa antara lain adalah guru mata pelajaran, wali kelas, kepala sekolah, dan DAPODIK, tentu saja data yang tidak perlu disebar luaskan akan disimpan oleh guru BK di ruangan BK, sehingga kerahasiaan tetap terjaga.

Dari hasil penelitian di atas dapat dilihat ada beberapa kelebihan dan kekurangan layanan *home visit* yang di lakukan oleh guru BK di SMP Negeri 8 Palangka Raya akan di jabarkan lebih jelas berikut ini.

Kelebihan *home visit* di SMP Negeri 8 Palangka raya berdasarkan hasil penelitian adalah:

1. Guru BK sudah melakukan pelaksanaan *home visit* secara teratur di SMP Negeri 8 Palangka Raya.
2. Guru BK melakukan kerja sama bersama guru mata pelajaran, guru wali kelas, dan pihak sekolah dengan baik.
3. Guru BK ketika melakukan layanan *home visit* sudah melakukan pendekatan yang baik dengan orang tua siswa sehingga terjadinya saling keterbukaan dalam membantu menangani permasalahan siswa.
4. Guru BK sudah memberikan sosialisasi *home visit* di dalam mata pelajaran BK sehingga guru BK tidak mendapatkan penolakan dari orang tua siswa maupun siswa.
5. Guru BK melakukan memantau secara langsung apakah terjadi perubahan sikap maupun perilaku setelah dilaksanakan layanan *home visit*.
6. Guru BK melakukan pengumpulan data informasi siswa dengan baik untuk membantu pihak sekolah dalam proses pembaharuan data informasi siswa di sekolah.

Adapun kekurangan layanan *home visit* yang dilaksanakan oleh guru BK SMP Negeri 8 Palangka Raya adalah:

1. Guru BK lebih banyak memberikan teguran daripada memberikan materi untuk membantu menangani permasalahan siswa.
2. Guru BK kurangnya melaksanakan evaluasi dari teori (Handayani *et al*, 2017) setelah pemberian layanan *home visit*, pemberian evaluasi hanya terbatas pada mengetahui secara langsung hasil dari *home visit* di lingkungan sekolah tanpa adanya acuan lembar evaluasi.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian di SMP Negeri 8 Palangka Raya maka dapat disimpulkan data dan informasi tentang implementasi layanan *home visit* dalam pengumpulan data pribadi siswa bimbingan dan konseling SMP Negeri 8 Palangka Raya penulis menggunakan observasi dan wawancara yang objek penelitiannya adalah guru BK SMP Negeri 8 Palangka Raya yang melaksanakan layanan *home visit* di SMP Negeri 8 Palangka Raya. Berdasarkan data dan informasi yang diperoleh, menunjukkan bahwa implementasi layanan *home visit* dalam pengumpulan data pribadi siswa sangat berguna di mana pemberian layanan *home visit* tidak hanya membantu menangani masalah siswa tetapi juga membantu pihak sekolah dalam hal mengumpulkan informasi pribadi siswa di mana data yang sebelumnya sudah tidak akurat lagi, membantu pihak-pihak yang terkait seperti guru kelas, wali kelas, dan data DAPODIK sekolah. Dengan *home visit* juga orang tua dapat berkomunikasi lebih menyeluruh dan lebih terbuka kepada guru BK di rumah mereka sendiri, mengetahui permasalahan yang dialami oleh siswa dapat lebih mendalam, sehingga orang tua juga dapat

mengambil tindakan dalam membantu menangani permasalahan siswa yang bersangkutan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara bersama guru BK, implementasi layanan *home visit* dalam pengumpulan data pribadi siswa bimbingan dan konseling guru menggunakan beberapa tahapan yaitu, perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, analisis hasil evaluasi, tindak lanjut, dan laporan.

REFERENSI

- Han, E. S., & goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, A. (2019). BIMBINGAN DAN KONSELING Prespektif sekolah. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Handayani, P. G., & Hidayat, H. (2017). Pentingnya Pelaksanaan Home Visit oleh Guru Bimbingan dan Konseling. *Jambore Konselor*, 3, 168–177.
- Noor, M. (2020). *Counseling Milenial (Cm)*. 1(December), 9–23.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In ke-26.
- Suharsimi, A. (2013). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan Dan Konseling. Konsep, Teori, Dan Aplikasinya*.
- Yan, E. (2017). PELAKSANAAN KUNJUNGAN RUMAH OLEH GURU BIMBINGAN DAN KONSELING. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*, 6(October 2014), 4–7.

HUBUNGAN PEMINATAN SISWA DENGAN PRESTASI AKADEMIK SISWA KELAS X SMA WACHID HASYIM 5 SURABAYA

Sayyidah Fatimatuz Zahra¹, Elia Firda Mufidah²

^{1,2}Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

E-mail: sayyidahfz@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memeriksa apakah terdapat korelasi antara minat siswa dan prestasi akademik siswa kelas X di SMA Wachid Hasyim 5 Surabaya. Sampel yang digunakan sebanyak 30 siswa. Hasil korelasi Pearson menunjukkan bahwa variabel minat siswa memiliki nilai $-0,163$ dengan nilai sig.(2-tailed) sebesar $0,391$, yang menunjukkan bahwa nilai tersebut lebih besar dari standar signifikansi $0,05$. Demikian pula dengan hasil korelasi Pearson pada variabel prestasi akademik, yang menunjukkan nilai $-0,163$ dengan nilai sig.(2-tailed) sebesar $0,391$, yang juga lebih besar dari standar signifikansi $0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara variabel minat siswa (X) dan variabel prestasi akademik siswa (Y). Dalam hal minat siswa, sebanyak 24 siswa (80%) memiliki minat sangat tinggi, sedangkan sisanya terbagi menjadi 4 siswa (13%) dengan minat tinggi dan 2 siswa (7%) dengan minat cukup. Sementara itu, rata-rata prestasi akademik siswa juga berada pada tingkat sangat tinggi, dengan 22 siswa (73%) memiliki prestasi yang sangat tinggi dan 8 siswa (27%) memiliki prestasi tinggi.

Kata Kunci: peminatan siswa; prestasi akademik

THE RELATIONSHIP OF STUDENT'S SPECIFICATION WITH ACADEMIC ACHIEVEMENT OF CLASS X STUDENTS OF SMA WACHID HASYIM 5 SURABAYA

ABSTRACT

This study aims to examine whether there is a correlation between student interest and academic achievement of class X students at SMA Wachid Hasyim 5 Surabaya. The sample used was 30 students. Pearson correlation results show that the student interest variable has a value of -0.163 with a sig.(2-tailed) value of 0.391 , which indicates that the value is greater than the standard significance of 0.05 . Likewise with the Pearson correlation results on the academic achievement variable, which shows a value of -0.163 with a sig.(2-tailed) value of 0.391 , which is also greater than the standard significance of 0.05 . This shows that there is a significant negative correlation between the student interest variable (X) and student academic achievement variable (Y). In terms of student interest, 24 students (80%) had very high interest, while the rest were divided into 4 students (13%) with high interest and 2 students (7%) with moderate interest. Meanwhile, the average student achievement was also at a very high level, with 22 students (73%) having very high achievement and 8 students (27%) having high achievement.

Keywords: students' specialization; academic achievement

PENDAHULUAN

Proses belajar mengajar dalam aplikasi pendidikan merupakan hal utama dan menjadi dasar dalam penentuan keberhasilan siswa dalam belajar. Prestasi dan penumbuhan karakter menjadi tujuan pendidikan nasional yaitu mencerdaskan bangsa. Di Indonesia, secara formal pendidikan dilaksanakan dengan model tingkatan dasar, menengah, dan tinggi.

Pada model tingkatan inilah diterapkan sistem mengerucut seperti piramida. Dimana pada tingkatan dasar diterapkan pembelajaran secara umum yang meliputi berbagai macam mata pelajaran mulai agama, sosial, pengetahuan alam, matematika, Bahasa, sampai mata pelajaran kewarganegaraan. Bahkan dalam kurikulum 2013 pada tingkatan dasar ini menerapkan sistem pembelajaran 'tematik' yang merupakan korelasi antar mata pelajaran. pada tingkat menengah pertama, mulai dikembangkan pembelajaran yang spesifik. Namun ditingkat menengah pertama ini dilakukan secara spesifik dengan menambah jam pelajaran pada mata pelajaran yang dianggap sebagai ilmu pokok. Matematika, Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, dan IPA (Ilmu Pengetahuan Alam) memiliki jam pelajaran yang lebih dibandingkan dengan mata pelajaran yang lain. Bahkan pada tingkat menengah atas inilah diterapkan program peminatan. Pada tingkatan ini siswa akan masuk pada sistem program peminatan, dengan kata lain bahwa siswa akan masuk dalam proses pembelajaran yang lebih spesifik dan lebih konsentrasi pada bidang-bidang mata pelajaran tertentu.

Dengan adanya program peminatan ini siswa bisa lebih fokus dan berkonsentrasi pada bidang yang diinginkan, sehingga secara proses bisa meningkatkan prestasi siswa. Tujuan diadakannya peminatan siswa adalah untuk memberikan probabilitas yang lebih terbuka kepada peserta didik untuk memilih mata pelajaran yang diminati, mendalami materi mata pelajaran dan mengembangkan berbagai potensi yang

dimilikinya secara fleksibel sesuai dengan kemampuan dasar umum (kecerdasan), bakat, minat dan karakteristik kepribadian tanpa dibatasi dengan sekat-sekat penjurusan yang terlalu kaku. Peminatan diharapkan menjadikan siswa lebih mendalami mata pelajaran (Atik, 2018).

Dalam regulasi Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2014 tentang Peminatan pada Pendidikan Menengah, Peminatan merupakan Program kurikuler yang diberikan untuk memenuhi pilihan minat, bakat dan/atau keterampilan peserta didik dengan fokus pada konsentrasi, perluasan, dan/atau memperdalam materi pelajaran dan/atau muatan kejuruan. Sementara itu, peminatan akademik adalah program kurikuler yang diberikan untuk memenuhi pilihan minat, bakat dan/atau kemampuan akademik peserta didik dengan fokus pada penguasaan kelompok materi pelajaran.

Peminatan diharapkan mampu untuk memberikan jalan siswa untuk memilih sesuai dengan bakat dan minatnya untuk melanjutkan ke perguruan tinggi maupun ke jenjang selanjutnya (Darmayanti et al., 2021). Peminatan akademik merupakan program yang diberikan untuk mengkoordinir pilihan bakat maupun minat dari peserta didik dalam penguasaan mata pelajaran. Peminatan peserta didik merupakan bentuk dari fasilitas yang diberikan untuk mengembangkan potensi yang ada pada diri peserta didik (Setiyati & Mariah, 2019).

Pada Permendikbud tersebut dijelaskan bahwa pilihan jurusan di SMA terdiri dari Peminatan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (MIPA); Peminatan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) dan Peminatan Bahasa dan Kebudayaan. MIPA mencakup pelajaran Matematika, Biologi, Fisika, dan Kimia. IPS meliputi pelajaran Geografi, Sejarah, Sosiologi, dan Ekonomi. Sedangkan Peminatan Bahasa meliputi pelajaran Bahasa

Indonesia, Sastra Indonesia, Bahasa Inggris, Bahasa Arab, Bahasa Mandarin, dan mata pelajaran pendukung.

Dalam Penentuan minat siswa ada beberapa hal yang mempengaruhi yakni adanya ikut campur atau keikutsertaan orang tua dalam penentuan arah peminatan siswa, adanya trend ikut-ikutan atau mengikuti pilihan teman dan guru bimbingan dan konseling dalam mendampingi peminatan siswa. Selain itu faktor yang mempengaruhi peminatan yakni tenaga guru bimbingan dan konseling, sarana dan prasarana di sekolah, dana yang tersedia, kolaborasi atau kerjasama antara sekolah dengan mitra dan sikap aktif dari siswa (Nuh, 2019)

Sementara itu, pencapaian akademik/penilaian hasil pembelajaran yang biasanya memanfaatkan ujian sebagai sarana pengukuran yang mencerminkan kemampuan mengukur hasil pembelajaran untuk mengevaluasi prestasi belajar. Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (2018), "Prestasi merupakan hasil yang telah diperoleh (dari yang telah dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya)". Dalam proses pembelajaran, tujuan utama adalah kemampuan dalam mencapai hasil pembelajaran. Terdapat beberapa jenis kemampuan dari hasil pembelajaran yang ingin dicapai yaitu: Keterampilan intelektual, merupakan hasil pembelajaran yang sangat penting dari lingkungan akademik, Strategi kognitif, yaitu mengatur "cara berpikir" seseorang dalam arti luas termasuk dalam kemampuan memecahkan masalah, Informasi verbal, yaitu pengetahuan dalam arti informasi dan fakta, di mana kemampuan ini pada umumnya lebih dikenal, Keterampilan motorik yang diperoleh di sekolah, Sikap dan nilai, berkaitan dengan arah dan intensitas emosional yang dimiliki seseorang sebagaimana dapat disimpulkan dari kecenderungan perilaku terhadap orang lain, barang atau kejadian.

Prestasi akademik merupakan hasil dari proses belajar siswa yang menghasilkan perubahan dalam hal

atau dalam ranah pengetahuan, pemahaman maupun penerapan, daya analisis sistesis dan evaluasi dalam belajar akademik (Retnowati et al., 2016). Prestasi akademik menjadi indikator penting dalam mengukur keberhasilan dari proses belajar (Suprihatin, 2013). Prestasi diri dibentuk dari motivasi dan penilaian terhadap diri (Mufidah et al., 2021). Oleh sebab itu prestasi akademik yang menjadi prestasi dalam diri individu atau siswa sangat penting untuk dikembangkan.

Prestasi akademik dipengaruhi oleh banyak hal (Ramli et al., 2018). Dari sisi internal yakni dari diri individu atau siswa dan dari faktor eksternal yakni dukungan orang tua maupun kondisi sekolah (Indriana et al., 2016).

METODOLOGI

Sesuai dengan permasalahan dan uraian pada latar belakang. Permasalahan ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan penelitian ini menggunakan alat ukur dan wawancara terhadap guru BK di sekolah SMA Wachid Hasyim 5 Surabaya. Dimana dalam penelitian kuantitatif peneliti lebih spesifik memusatkan perhatian kepada aspek-aspek tertentu.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Jika populasi terlalu besar, peneliti mempunyai keterbatasan waktu, dan tenaga. Maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi. Sampel yang diambil harus representative/mewakili (Sugiyono, 2016). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa dan pengambilan sampel tersebut menggunakan teknik *simple random sampling*.

Dalam penelitian ini menggunakan skala likert yang dibuat dalam bentuk ceklis dengan cara membeli tanda (v) pada alternatif jawaban. Skala likert memiliki dua item yaitu favourable dan unfavourable. Setiap item pada kelompok pertanyaan tersebut memiliki lima pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S),

Cukup Tidak Setuju (CTS), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Dari favourable sebanyak 22 item dan unfavourable sebanyak 18 item pertanyaan. Sebelum angket disebarkan kepada siswa, angket di uji validitas dan reabilitasnya terlebih dahulu dengan menggunakan alpha Cronbach. Hasil uji validitas angket peminatan siswa menggunakan standart 0,05. Dengan hasil tersebut instrument disusun kembali untuk digunakan sebagai alat pengumpul data

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji gambaran hubungan peminatan siswa dengan prestasi akademik siswa. Skala yang valid dapat digunakan untuk mengambil data. Skor tertinggi pada jawaban pernyataan tersebut adalah 5 sedangkan skor terendah pada jawaban pernyataan adalah 1.

Tabel pengkategorian skala peminatan siswa

Variabel	Data Hipotetik			
	X_{Maks}	X_{Min}	Mean	SD
Peminatan Siswa	145	29	87	19,3

Untuk mengkategorikan hasil pengukuran menjadi lima kategori, pedoman yang bisa digunakan adalah:

Tabel Pedoman

Rumus Pengkategorian Skala Peminatan Siswa

Kategori	Pedoman
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$
Cukup	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$
Sangat Tinggi	$M + 1,5 SD < X$

Ket.

M = Mean

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan maka diperoleh skor tertinggi pada

skala peminatan siswa adalah 145, skor terendah 29, mean 87 dan standar deviasi adalah 19,3.

Tabel pengkategorian skala prestasi akademik siswa

Variabel	Data Hipotetik			
	X_{Maks}	X_{Min}	Mean	SD
Prestasi akademik Siswa	99	79	89	3,3

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan maka diperoleh skor tertinggi pada skala prestasi akademik siswa adalah 99, skor terendah 79, mean 89 dan standar deviasi 3,3.

Tabel uji korelasi data penelitian

Correlations			
		Peminatan Siswa	Prestasi Akademik Siswa
Peminatan Siswa	Pearson Correlation	1	-.163
	Sig. (2-tailed)		.391
	N	30	30
Prestasi Akademik Siswa	Pearson Correlation	-.163	1
	Sig. (2-tailed)	.391	
	N	30	30

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan peminatan siswa dengan prestasi akademik siswa. berdasarkan hasil analisis data menunjukkan adanya korelasi yang signifikan negatif antara kedua variabel tersebut dengan nilai $r = 0,361$ dan nilai $p = 0,391$ untuk peminatan siswa sedangkan nilai $r = 0,361$ dan nilai $p = 0,391$ untuk prestasi akademik siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa $p > 0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara peminatan siswa dengan prestasi akademik siswa.

Di SMA Wachid Hasyim 5 Surabaya peminatan siswa menggunakan psikotes, nilai raport SMP, minat siswa, minat orang tua. tetapi saat ini

peminatan siswa hanya memakai nilai rapot SMP, minat siswa dan minat orang tua saja. Dan dimasa pandemi ini nilai rapot SMP sangat berpengaruh pada peminatan siswa, tim PLS (Waka kurikulum, Waka kesiswaan, Kepala sekolah) dan Bk disana juga sangat penting untuk menentukan peminatan siswa ini.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa rata-rata siswa SMA Wachid Hasyim 5 Surabaya memiliki peminatan siswa dalam tingkatan sangat tinggi yaitu sebanyak 24 siswa (80%), siswanya berada pada kategori tinggi sebanyak 4 siswa (13%) dan kategori cukup sebanyak 2 siswa (7%). Sedangkan rata-rata prestasi akademik siswa berada dalam tingkatan sangat tinggi yaitu sebanyak 22 siswa (73%), siswanya berada pada kategori tinggi sebanyak 8 siswa (27%). Peminatan siswa dengan prestasi akademik siswa pada penelitian ini masing-masing berada pada kategori tinggi.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Dari paparan uraian tersebut penulis mengaitkan atau menghubungkan antara program peminatan yang akan bisa meningkatkan prestasi akademik siswa. hal ini bisa dilihat pada hasil penelitian penulis pada siswa SMA Wachid Hasyim 5 Surabaya kelas X bahwa program peminatan pada SMA Wachid Hasyim 5 Surabaya kelas X dapat meningkatkan prestasi akademik siswa. Nilai *pearson correlation* variabel peminatan siswa sebesar -0,163 dan sig.(2-tailed) menunjukkan angka 0,391 yang berarti lebih besar atau lebih dari 0,05 begitu pula dengan nilai *pearson correlation* pada variabel prestasi akademik menunjukkan angka -0,163 dan nilai sig.(2-tailed) menunjukkan angka 0,391 yang berarti lebih dari standar signifikan 0,05 yang berarti ada kolerasi signifikan negative antara variabel peminatan siswa (X) dan variabel prestasi akademik siswa (Y). Peminatan siswa dalam tingkatan sangat tinggi, yaitu sebanyak 24

Sayyidah Fatimatuz Zahra & Elia Firda Mufidah
Jurnal Bimbingan & Konseling Pandohop
 Volume 3, Nomor 1, Tahun 2023
 e-ISSN 2775-5509

siswa (80%), siswanya berada pada kategori tinggi sebanyak 4 siswa (13%) dan kategori cukup sebanyak 2 siswa (7%). Sedangkan rata-rata prestasi akademik siswa berada dalam tingkatan sangat tinggi, yaitu sebanyak 22 siswa (73%), siswanya berada pada kategori tinggi 8 siswa (27%).

Referensi

- Atik, N. (2018). PEMAHAMAN PEMILIHAN PEMINATAN AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS X SMAN 5 TANGERANG TAHUN 2017-2018. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 9–36. http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127%0Ahttp://publicacoes.cardiol.br/portal/ijcs/portugues/2018/v3103/pdf/3103009.pdf%0Ahttp://www.scielo.org/co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772018000200067&lng=en&tlng=
- Darmayanti, N., Halimah, S., & Riza, M. F. (2021). Makna Peminatan Akademik Bagi Peserta Didik Di SMA Negeri 1 Sei Suka Kabupaten Batu Bara. *Research and Development Journal of Education*, 7(2), 252. <https://doi.org/10.30998/rdje.v7i2.8664>
- Indriana, D., Widowati, A. I., & Surjawati. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik : Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Studi Akuntansi Universitas Semarang. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 18(1), 39–48.
- Mufidah, E. F., Wahyuni, F., Pravesti, C. A., Setyaputri, N. Y., Dwi, R., Dwiyana, A., & Malang, U. N. (2021). Pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap kesiapan belajar mandiri mahasiswa. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(2), 120–129.
- Nuh, M. (2019). IMPLEMENTASI PEMINATAN SISWA DALAM PROGRAM BIMBINGAN KONSELING DI SEKOLAH MENENGAH ATAS ISLAM TERPADU AL FITYAH PEKANBARU [UIN SUSKA RIAU]. <https://repository.uin-suska.ac.id/25024/2/M.NUH.pdf>
- Ramli, N., Muljono, P., & Afendi, F. M. (2018). FAKTOR-FAKTOR YANG BERPENGARUH TERHADAP SELF DIRECTED LEARNING READINESS DAN PRESTASI AKADEMIK. *JURNAL KEPENDIDIKAN*, 2(1), 153–166.
- Retnowati, D. R., Fatchan, A., & Astina, I. K. (2016). PRESTASI AKADEMIK DAN MOTIVASI BERPRESTASI MAHASISWA SI PENDIDIKAN. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 1(3), 521–525.

- Setiyati, C., & Mariah, S. (2019). Manajemen Program Peminatan Peserta Didik Di SMA. *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 6(2), 146–156. <https://doi.org/10.24246/j.jk.2019.v6.i2.p146-156>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabet.
- Suprihatin, T. (2013). Prestasi akademik ditinjau dari model bimbingan akademik. *PROSIDING TEMU ILMIAH X IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA*, 321–330.

PENGARUH PENGGUNAAN PENDEKATAN REBT DALAM KONSELING KELOMPOK TERHADAP HEDONISME SISWA KELAS XI MIA I PUTRI SMA MUHAMMADIYAH 10 SURABAYA

Aulia Sabrina A.N¹, Mudhar², Elia Firda Mufidah³
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya^{1,2,3}
E-mail: auliavanda1127@gmail.com¹

ABSTRAK

Adanya sekolah yang ditengah kota berdekatan dengan dunia bebas menjadikan tingkat hedonisme tinggi. Sehingga rumusan masalah adakah pengaruh penggunaan pendekatan rebt dalam konseling kelompok terhadap hedonisme peserta didik. Penelitian bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh penggunaan pendekatan rebt dalam konseling kelompok terhadap hedonisme siswa kelas XI MIA SMA Muhammadiyah 10 Surabaya. Dalam Penelitian memakai pendekatan kuantitatif pra-eksperimental dengan bentuk one grup pre-test post-test design. Populasi penelitian yaitu siswa kelas XI MIA I PUTRI SMAM X Surabaya, dengan sampel 8 siswa kelas XI yang mempunyai tingkat Hedonisme tinggi. Sampel yang diambil dilakukan melalui teknik purposive sampling dengan Metode pengumpulan data Skala hedonisme. Cara analisis data digunakan dengan analisis statistik non parametrik menggunakan Uji Wilcoxon. Tingkat hedonisme siswa sebelum diberi perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan rebt berada kategori tinggi dengan rata-rata skor 85 kemudian setelah diberi perlakuan layanan konseling kelompok dengan pendekatan rebt berada kategori sedang dengan skor rata-rata sebesar 64. Hasil interpretasi menggunakan uji wilcoxon dapat diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,012. Dimana nilai 0,012 lebih kecil dari <0,05, maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan rebt terhadap hedonisme siswa kelas XI MIA I Putri SMA Muhammadiyah 10 Surabaya.

Kata Kunci: Hedonisme, Konseling Kelompok, Pendekatan REBT

THE EFFECT OF USING THE REBT APPROACH IN GROUP COUNSELING ON HEDONISM OF STUDENTS OF CLASS XI MIA I WOMEN OF SMA MUHAMMADIYAH 10 SURABAYA

ABSTRACT

The existence of a school in the middle of the city adjacent to the free world makes the level of hedonism high. So that the formulation of the problem is there any effect of using the rebt approach in group counseling on the hedonism of students. This study aims to determine the effect of using the rebt approach in group counseling on the hedonism of class XI MIA students at SMA Muhammadiyah 10 Surabaya. In this study, a pre-experimental quantitative approach was used in the form of a one-group pre-test post-test design. The population of this research is the students of class XI MIA I PUTRI SMAM X Surabaya, with a sample of 8 students of class XI who have a high level of hedonism. The samples were taken through purposive sampling technique with the hedonism scale data collection method. The data analysis method is used by non-parametric statistical analysis using the Wilcoxon test. The level of hedonism of students before being treated in the form of group counseling services with the rebt approach was in the high category with an average score of 85 then after being treated the group counseling service with the rebt approach was in the medium category with an average score of 64. The results of interpretation using the wilcoxon test can be seen Asymp.Sig (2-tailed) is worth 0.012. Where the value of 0.012 is smaller than <0.05, it can be concluded that there is a significant effect of group counseling services with a rebt approach on the hedonism of class XI MIA I Putri SMA Muhammadiyah 10 Surabaya.

Keywords: Hedonism, Group Counseling, REBT Approach

PENDAHULUAN

Pada zaman millenial atau zaman sekarang dimana teknologi semakin canggih dan semakin maju. Kecanggihan yang ada menimbulkan penggunaan yang berlebihan dikalangan millenial sekarang. Banyak pelajar tingkat SMA yang mencari kesenangan dengan sering pergi nongkrong dicafe-cafe, mall, dan tempat yang dianggap "bergengsi" lainnya. Dari sebagian besar kalangan millenial melakukan kegiatan jalan-jalan, makan lalu foto-foto dan diunggah ke media sosial untuk terlihat keren dan terkenal sehingga mereka merasa sangat mampu untuk mendapatkan itu semua. Dari situ menjadikan sebuah kebiasaan yang ada pada dirinya, itulah yang biasa sering dinamakan hedonisme.

Menurut pendapat (Nadzir & Ingarianti, 2015) menjelaskan dimana hedonisme ialah adanya cara hidup seseorang dengan melaksanakan aktivitas hanya mencari suatu rasa senang dalam hidup, dalam melakukan kegiatan waktu diluar rumah dengan bersenang-senang bersama teman, serta senang membeli barang yang tidak diperlukan untuk dirinya, dan mempunyai rasa menjadi pusat perhatian di lingkungan sekitar. Dan menurut sallina {dalam(Putri, 2018)} hedonisme merupakan akibat adanya aktivitas, minat dan opini, baik hal itu bisa dijelaskan sebagaimana seseorang mengeluarkan banyak waktu dan uang dengan melakukan hal tidak bermanfaat dan dengan kebutuhan yang cuma sekedar untuk kesenangan semata, hal tersebut bisa dikatakan sebagai hedonisme. Jadi dapat disimpulkan bahwa hedonisme ialah gaya hidup yang semata-mata hanya mencari suatu kesenangan dalam dirinya baik dari minat terhadap suatu hal maupun tingkah laku yang dilakukannya dalam berbuat tanpa memikirkan penyebabnya nanti.

Hasil penelitian (Fitri et al., 2019) menjelaskan maka perilaku hedonis peserta didik sebelum dilakukan perlakuan ada dikategori tinggi dan setelah dilakukan adanya perlakuan melalui pendekatan konseling

eksistensial humanistik ada dikategori rendah. Hedonisme peserta didik sebelum dikasih pretest, adapun hasilnya ialah 2 responden (28.57%) maka dari itu ada dikategori sangat tinggi, 4 responden (57.14%) ada dikategori tinggi, dan untuk 1 responden (14.28%) ada dikategori rendah, dan untuk dikategori sangat rendah tidak adanya responden. Maka dari itu skor rata-rata yang dihasilkan sebesar 102.57 dan skor rata-rata tersebut dapat dibulatkan menjadi 103 maka dari itu ada di interval 89-115 bisa dikatakan tinggi, dengan Hal tersebut maka perilaku hedonis peserta didik di SMA Negeri 10 Makassar berada dikategori tinggi. Setelah dilakukan perlakuan pendekatan konseling eksistensial humanistik terhadap perilaku hedonisme peserta didik SMA Negeri 10 Makassar menjadi turun.

Maka dari itu diketahui adanya tingkat perilaku hedonis siswa yang tidak ada responden dalam kategori sangat tinggi, dan dikategori tinggi terdapat 2 responden (28.57%), pada kategori rendah terdapat 3 responden (42.85%), dan terdapat 2 responden (28.57%) dikategori sangat rendah. Kemudian dengan skor rata-rata yang diperoleh 74 yang ada diinterval 62-88 dengan arti rendah, sebagaimana menunjukkan ada tingkat perilaku hedonis siswa setelah dilakukan perlakuan pendekatan konseling eksistensial humanistik pada kategori rendah. Dengan hal tersebut dilakukan adanya penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan pendekatan REBT dalam konseling kelompok terhadap hedonisme peserta didik.

Maka dari itu sangatlah penting adanya pengurangan hedonisme dikalangan remaja maupun millenial sekarang, yang dimana masa mereka ialah masa pelajar yang sedang disiapkan dalam pengembangan untuk pencarian jati diri mereka dengan benar. Dari hedonisme memanglah harus diketahui dan dihindari di kalangan pelajar yang bisa berdampak buruk bagi mereka. Budaya konsumtif bisa saja membuat mereka menghalalkan segala cara untuk bisa memiliki rasa

kesenangan tersebut dengan hal apapun yang bisa berdampak dengan menurunnya nilai belajar siswa dan prestasi siswa disekolah.

Berdasarkan permasalahan diatas bisa dapat dilakukan dengan melalui pendekatan rebt dengan layanan konseling kelompok, karena pendekatan REBT tersebut merupakan pendekatan yang tepat dalam masalah hedonisme. REBT bisa menyelesaikan masalah dari 3 hal, baik dari tingkah laku, pikiran maupun emosi sesuai dengan permasalahan hedonisme ini yang faktornya dari berbagai macam hal. Dan untuk mempermudah menyelesaikan masalah tersebut maka menggunakan strategi REBT dan dilakukannya melalui proses konseling kelompok, Dimana konseling kelompok ialah proses pemberian bantuan kepada individu didalam suasana berkelompok dan agar dapat menyelesaikan sendiri masalah-masalah yang sedang dihadapi dengan mengembangkan kemampuan yang dimiliki secara optimal (Ulfa & Suarningsih, 2018) dan sedangkan menurut (Amti, 2004) menyebutkan konseling kelompok sebagai proses layanan konseling bersama yang dilakukan dalam suasana kelompok, dan didalam hal tersebut terdapat konselor, konseli dengan jumlah kurang lebih dua orang.

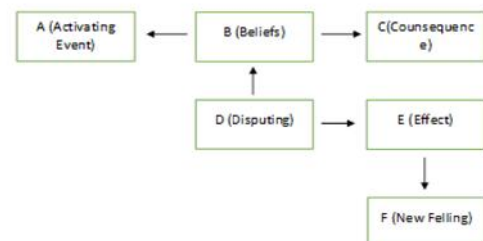
Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yaitu mengubah dari pikiran irrasional menjadi rasional atau dari yang tidak logis menjadi logis, dimana dalam hedonisme banyak dari siswa baik cara berpikir, bertingkah laku, dan emosinya masih belum bisa terkontrol, seperti ia berkebiasaan dan bertingkah laku ketika selesai sekolah tidak langsung pulang melainkan pergi ke cafe maupun warkop karena menjadikan sebuah tradisi dan ia berpikir jika tidak ikut ke situ maka dikatakan tidak mengikuti trend atau tidak gaul. Dan REBT menurut kurnanto {dalam (Makin, 2018)} ialah memfokuskan kebersamaan dan reaksi antara berfikir dan akal sehat (rational), perasaan (emosi), dan perilaku (Acting), pendekatan ini ialah aliran psikoterapi

yang berlandasan pandangan bahwa manusia terlahir mempunyai potensi untuk berfikir rasional dan jujur maupun berfikir irasional atau jahat.

Pendekatan Rasional Emotif Behavior (REBT) mempunyai tujuan yaitu:

- 1) Dapat menolong konseli untuk mampu mencapai suatu insight tentang self-tasknya sendiri,
- 2) Dapat menolong konseli agar dapat mengakses pikiran, perasaan serta perilakunya,

Adapun langkah Proses Konseling kelompok dengan pendekatan Rebt (*Rational Emotif Bhavior Therapy*) yang dimana dapat membantu konseli untuk mengenali dan memahami atas perasaan, pemikiran, dan tingkah laku yang irasional. Maka dari itu, konseli membutuhkan konselor untuk membantu mengatasi permasalahannya. Dalam proses konseling kelompok dengan pendekatan REBT terdapat beberapa langkah yang dilakukan konselor dan konseli yaitu dimana sesuai dengan gambar dibawah ini.



Gambar I. Tahapan Pendekatann REBT

Dengan penjelasan gambar I dibawah ini ialah:

- 1) Tahap Pertama

Tahap dimana mengetahui Actecedent event(A) dimana itu sebuah peristiwa yang dialami oleh konseli tersebut. Dimana Proses pada saat itu konseli dinyatakan bahwa mereka berada dipikiran tidak logis atau irasional, dimana dapat membantu konseli untuk memahami bagaimana dan mengapa bisa menjadi

irasional, serta ditahap ini konseli diajarkan supaya mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

2) Tahap Kedua

Pada tahap ini adalah Belief(B) yang dimana keyakinan atau pandangan dari diri individu terhadap peristiwa yang ia alami, Belief sendiri terbagi menjadi 2 yaitu Irrasional Belief(IB) pikiran tidak logis dan Rational Belief(RB) pikiran yang logis. Dimana dalam proses ini biasanya konseli merasa bahwa dia pikirannya negatif atau dikatakan tidak logis. Dan konseli juga diyakinkan untuk menyakini adanya pemikiran dan perasaan negatif harus dapat dilawan agar konseli bisa melakukan eksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan yang rasional.

3) Tahap Ketiga

Dimana tahap ini terdapat Consequence(C) dimana konsekuensi emosional ini muncul dari adanya pikiran-pikiran yang tidak logis, seperti takut, merasa gagal dalam bergaul, ketinggalan zaman dan lain sebagainya, jadi dari konsekuensi ini muncul karena pikiran-pikiran dari Irrational belief.

4) Tahap Keempat

Pada tahap ini adanya Disputing(D) dimana konselor ini mendebat pikiran-pikiran irasional yang ada didalam diri konseli agar rasional dengan cara pertanyaan yang menantang pikiran tentang diri, orang lain serta lingkungan sekitar. Dalam Disputing ini ada beberapa cara yaitu bisa dengan Detecting Irrational beliefs yang dimana konselor bisa membantu menentukan pikiran konseli yang irasional melalui persepsinya sendiri, kemudian yang kedua ada discriminating irrational beliefs yang dimana keyakinan irasional dikatakan dengan kata-kata harus, pokoknya atau tuntutan yang tidak realistis. Disini konselor menyakinkan konseli untuk mengetahui mana keyakinan rasional dan yang tidak rasional. Kemudian dengan Debating irrational beliefs atau debat ini bisa dari beberapa cara atau strategi yang digunakan, bisa dari memberikan

penjelasan kepada konseli mengenai permasalahan tersebut, mengajak konseli untuk berargumentasi.

5) Tahap Kelima

Pada tahap ini adanya Effect(E) dimana setelah proses pertentangan atau konfrontasi keyakinan subyek yang irasional, adanya pengaruh effect(E) yang muncul yaitu subyek untuk mengeluarkan keyakinannya yang irasional dari tingkah laku, pikiran dan emosinya secara langsung. Dimana cara berpikir yang rasional dan logis untuk menghasilkan perilaku positif atau memperoleh keyakinan baru yang rasional.

6) Tahap Keenam

Pada tahap ini terdapat New Felling(F) dimana konseli mendapatkan keyakinan baru dan akan dilaksanakan di kehidupan baru setelah proses ini.

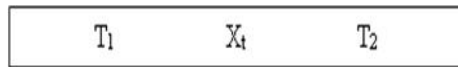
7) Tahap Ketujuh

Pada tahap ini yaitu Goals(G) dimana konseli sudah mencapai tujuan baru sesuai dengan keputusan yang ia ambil, jadi pada tahap akhir ini, konseli diharuskan untuk terus mengembangkan pikiran rasional dan mengembangkan keyakinan rasional agar konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional atau tidak logis .

METODOLOGI

Dalam penelitian ini memakai metode penelitian kuantitatif, dimana penelitian ini ialah penelitian yang pencatatan dan penganalisaan data hasil penelitian dengan melalui perhitungan statistik. Dengan cara memakai angka, dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data hingga penampilan hasilnya. Dan memakai rancangan *one group pre-test post-test design* yang digunakan satu kelompok subjek yang dimulai dari adanya pengukuran, lalu diberi perlakuan (*treatment*) dalam batas waktu tertentu, setelah itu dilaksanakan penilaian kedua kalinya untuk mengetahui perubahan setelah diberikan perlakuan tersebut (Suryabrata,2018). Kemudian desain yang digunakan ialah pra-eksperimental melalui bentuk *one group*

pretest post-test design. Dengan rancangan penelitian diuraikan pada gambar 2 di bawah ini.



Gambar 2. Rancangan Penelitian
One Group Pretest-Post-test Design

Dengan penjelasan dibawah ini:

1. T_1 ialah Pre-test yang digunakan untuk pengukuran skala Hedonisme siswa sebelum dilakukan kegiatan konseling kelompok
2. X_t ialah pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan REBT
3. T_2 ialah Post-test untuk pengukuran skala Hedonisme siswa dilakukan layanan konseling kelompok

Dalam Penelitian ini menggunakan populasi siswa SMA Muhammadiyah 10 Surabaya kelas XI MIA I Putri sejumlah 30 orang siswa yang ditentukan dengan pilihan Waka kurikulum bahwa meminta putri saja, dan kemudian guru Bk menyarankan kelas XI MIA I Putri. Dengan demikian kelas XI MIA I Putri jadi populasi penelitian diuraikan ditabel I dibawah ini.

Tabel 1. Rincian Populasi Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah
Perempuan	30
Total	30

Sampel disini menggunakan teknik *purposive sampling* dimana cara memilih sampel dari populasi dengan menentukan kriteria yang sesuai dengan karakter sampel para siswa SMA Muhammadiyah 10 Surabaya kelas XI MIA I Putri yang mengalami masalah Hedonisme (diutamakan yang berat). Pendapat tersebut didukung dengan pernyataan Riduwan (2013) menjelaskan bahwa *purposive sampling* ialah teknik sampling yang digunakan jika peneliti mempunyai pertimbangan tertentu didalam pengambilan sampel

atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu. Dan sampel yang diambil mempunyai nilai tertinggi dari hasil nilai skala pengukuran yaitu 8 orang siswa yang mengalami hedonisme tertinggi.

Untuk alat dalam pengumpulan data penelitian menggunakan skala pengukuran. Dimana skala pengukuran ialah kesepakatan yang digunakan sebagai acuan dalam menentukan panjang pendek interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut jika digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2013). Dan penelitian ini memakai *Skala Likert*. Dimana *Skala Likert* dipakai untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Selain itu sebelum *skala Likert* digunakan, adanya variabel yang akan diukur dan dijabarkan menjadi indikator variabel, setelah itu barulah indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. (Sugiyono, 2013).

Dalam hal ini memakai teknik analisis data melalui aplikasi *software SPSS (Statistical Packages for Social Science)* Versi 25.0 dengan menggunakan Uji wilcoxon karena sampel penelitian kurang dari 30 orang (siswa) artinya sampel yang digunakan oleh peneliti yaitu relatif kecil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan berada di SMA Muhammadiyah 10 Surabaya pada tahun pelajaran 2021/2022 awal mulai penelitian yaitu pada tanggal 7 maret 2022 dan untuk pretest yang bertujuan mengetahui siswa yang memiliki Hedonisme tinggi akan dilakukan pada tanggal 7 maret 2022, dengan memakai angket Hedonisme yang telah diuji kebenarannya. Pretest dilaksanakan pada 30 siswa atau responden, setelah dilakukan pretest peneliti mencari hasil rentangan melalui skala pengukuran yang

diberikan pada siswi kelas XI MIA I Putri SMA Muhammadiyah 10 Surabaya. Menurut Sugiyono (2010) rentangan data (range) dapat dijelaskan dengan mengurangi data terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok tersebut. Hasil analisis pengkategorian angket Hedonisme adalah sebagai berikut:

- a. Skor tinggi Hedonisme siswa : 75-110
- b. Skor sedang Hedonisme siswa: 51-74
- c. Skor rendah Hedonisme siswa: 22-51

Setelah dilakukan pretest dengan menggunakan angket Hedonisme yang diberikan pada siswi kelas XI Mia I Putri SMA Muhammadiyah 10 Surabaya, diperoleh data yaitu:

Tabel 2. Hasil Pre-test skala Hedonisme kelas XI Mia I Putri SMA Muhammadiyah 10 Surabaya

No	Nama	Skor	Kategori
1	ABD	75	Tinggi
2	MV	63	Sedang
3	BZK	49	Rendah
4	CAP	65	Sedang
5	DAR	58	Sedang
6	DA	47	Rendah
7	EN	62	Sedang
8	FST	51	Sedang
9	JAA	50	Rendah
10	SKD	63	Sedang
11	MEP	63	Sedang
12	ASH	85	Tinggi
13	NA	52	Sedang
14	NY	60	Sedang
15	NNA	75	Tinggi
16	RAA	88	Tinggi
17	NC	64	Sedang
18	NSA	76	Tinggi
19	NP	65	Sedang
20	PRA	54	Sedang

No	Nama	Skor	Kategori
21	RF	56	Sedang
22	NRA	55	Sedang
23	RP	77	Tinggi
24	SDZ	62	Sedang
25	SM	54	Sedang
26	LPK	87	Tinggi
27	SVR	87	Tinggi
28	WB	49	Rendah
29	ZN	53	Sedang
30	ZDA	57	Sedang

Berdasarkan dari tabel hasil pretest angket hedonisme siswa diatas, diperoleh 8 responden atau siswi yang memiliki tingkat hedonisme yang tinggi. Data hasil pretest dapat digambarkan dalam tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Pre-test Responden

No.	Nama	Skor	Kategori
1	ABD	75	Tinggi
2	ASH	85	Tinggi
3	LPK	87	Tinggi
4	NNA	75	Tinggi
5	NSA	76	Tinggi
6	RAA	88	Tinggi
7	RP	77	Tinggi
8	SVR	87	Tinggi

Hasil data pretest menunjukkan bahwa terdapat subjek penelitian yang mengalami Hedonisme yang tinggi sebelum dilakukan layanan konseling kelompok menggunakan Pendekatan REBT. Dari Hasil pretest tersebut menunjukkan awal belum mendapatkan treatment, dan sesudah mendapatkan hasil pretest, responden yang berada dalam tingkat tinggi dan dijadikan sebagai subjek penelitian, maka tahap selanjutnya diberikanlah treatment menggunakan

pendekatan REBT dengan layanan konseling kelompok yang bertujuan dapat menurunkan Hedonisme siswa.

Pelaksanaan pendekatan REBT dengan konseling kelompok dilaksanakan sebanyak 10 kali pertemuan berikut tabel jadwal pertemuan pendekatan rebt menggunakan metode konseling kelompok.

Tabel 4. Jadwal pertemuan layanan Konseling Kelompok

Pertemuan	Hari/tanggal	Waktu	Durasi
1	14 Maret 2022	13.00 - 13.45	45 Menit
2	21 Maret 2022	13.00 - 13.45	45 Menit
3	5 April 2022	13.00 - 13.45	45 Menit
4	12 April 2022	13.00 - 13.45	45 Menit
5	19 April 2022	13.00 - 13.45	45 Menit
6	25 April 2022	13.00 - 13.45	45 Menit
7	12 Mei 2022	13.00 - 13.45	45 Menit
8	19 Mei 2022	13.00 - 13.45	45 Menit
9	2 Juni 2022	13.00 - 13.45	45 Menit
10	9 Juni 2022	13.00 - 13.30	30 Menit

Setelah dilakukan proses konseling kelompok dengan pendekatan REBT maka kemudian dilakukanlah pemberian post test pada tanggal 9 juni 2022. Tahap yang dilaksanakan untuk mencari tau apakah ada perubahan yang signifikan mengenai hedonisme siswa yang menjadi subjek penelitian, setelah dilakukan treatment dengan pendekatan rebt melalui layanan konseling kelompok.

Berdasarkan hasil pretest mendapatkan 8 responden yang menjadikan subjek penelitian, kemudian 8 responden tersebut diberikan treatment pendekatan rebt menggunakan layanan konseling kelompok, dan kemudian akan dilaksanakan pengukuran akhir terhadap 8 responden penelitian tersebut. Hasil 8 responden setelah mengikuti kegiatan

pendekatan rebt menggunakan layanan konseling kelompok dengan mengisi skala hedonisme siswa yaitu sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Post Test Responden

No.	Nama	Skor	Kategori
1	ABD	64	Sedang
2	ASH	68	Sedang
3	LPK	67	Sedang
4	NNA	62	Sedang
5	NSA	64	Sedang
6	RAA	69	Sedang
7	RP	64	Sedang
8	SVR	69	Sedang

Dari hasil nilai post test yang dilaksanakan mendapatkan pengaruh signifikansi pada skala hedonisme dengan peningkatan setelah subjek penelitian (N=8), kemudian penggunaan pendekatan rebt dengan konseling kelompok. Hasil skor nilai menunjukkan data nilai post test memiliki penurunan pada setiap responden, setiap responden memiliki hasil nilai yang berbeda, dari kategori tinggi menjadi ketegori sedang pada perubahan tersebut.

Perubahan kategori yang berbeda setiap responden antara 8 konseli tersebut disebabkan oleh adanya bantuan dari pendekatan rebt dan adanya berbagai faktor yang melatar belakangi masalah yang dihadapi individu tersebut. Latar belakang tersebut bisa disebabkan karena adanya pikiran yang negatif, kurang pengawasan orang tua, emosional tinggi, dan lingkungan sekitarnya baik rumah, teman sekolah dan lain sebagainya. Tentunya dari setiap individu memiliki latar belakang yang berbeda dan juga skor berbeda.

Untuk hal tersebut maka dilakukan Uji Wilcoxon didalam penelitian ini agar dapat menganalisis hasil dari dua data, apakah pendekatan rebt dengan layanan konseling kelompok dapat berpengaruh atau tidak dalam menurunkan hedonisme siswa. Manfaat uji

wilcoxon ialah untuk mengetahui pengaruh atau tidaknya treatment yang sudah diberikan.

Setelah melakukan Uji Wilcoxon, mendapatkan pengaruh signifikan dari konseling kelompok dengan pendekatan rebt atas hedonisme siswa kelas XI MIA I Putri SMA Muhammadiyah 10 Surabaya, peneliti menggunakan aplikasi SPSS For Windows versi 25.0 agar dapat mengetahui hasil dari Uji Wilcoxon. Hasil tersebut bisa dijelaskan ditabel bawah ini.

Tabel 6. Hasil Uji Wilcoxon Hedonisme siswa kelas XI MIA I Putri SMA Muhammadiyah 10 Surabaya (Pre-Test dan Post-Test)

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test - pre test	Negative Ranks	8 ^a	4.50	36.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		
a. post test < pre test				
b. post test > pre test				
c. post test = pre test				

Test Statistics ^a	
	post test - pre test
	-2.524 ^b
symp. Sig. (2-tailed)	.012
Wilcoxon Signed Ranks Test	
Based on positive ranks.	

Berdasarkan hasil diatas maka dapat di analisis data dalam penelitian dengan menggunakan teknik analisis non parametrik melalui uji Wilcoxon. Uji Wilcoxon dilakukan penelitian ini agar dapat menjabarkan hasil penelitian yang berpasangan dari dua data agar mengetahui adanya perubahan atau tidak. Hasil test tersebut dapat mengetahui adanya pengaruh yang

dihasilkan adanya perubahan antara sebelum dan sesudah diberikan treatment.

Sesudah dilaksanakan uji Wilcoxon, maka ada pengaruh yang signifikan pada pendekatan rebt dengan kegiatan konseling kelompok terhadap Hedonisme siswa kelas XI MIA I PUTRI SMA Muhammadiyah 10 Surabaya, maka peneliti memakai bantuan SPSS for Windows versi 25 agar mendapatkan hasil uji Wilcoxon. Hal itu bisa dijelaskan ditabel dengan hasil keputusan uji Wilcoxon ialah

1. Apabila nilai $Asymp.Sig < 0,05$, maka dapat dijelaskan bahwa Hipotesis diterima
2. Apabila nilai $Asymp.Sig > 0,05$, maka dapat dijelaskan bahwa Hipotesis ditolak

Maka dari hal tersebut hasil uji wilcoxon dapat dijelaskan $Asymp.Sig(2-tailed)$ bernilai 0,012. Karena nilai 0,012 lebih kecil dari $< 0,05$ maka bisa disimpulkan bahwa “hipotesis diterima”. Artinya ada pengaruh hedonisme dengan pendekatan REBT untuk pre-test dan post test, sehingga bisa disimpulkan pula bahwa” adanya pengaruh penggunaan pendekatan rebt didalam konseling kelompok terhadap hedonisme siswa kelas XI MIA I Putri”.

B. Pembahasan Secara Umum

Hedonisme dikalangan para pelajar sudah tidak asing lagi, dikarenakan hedonisme sendiri adalah dimana gaya hidup seseorang yang semata-mata hanya mencari suatu kesenangan dalam dirinya dengan cara apapun akan dilakukannya. Dan dimana dilingkungan suatu perkotaan adalah hal yang sangat sulit untuk menghindari yang namanya hedonisme karena sekolah yang berada ditengah kota, didekat suatu perbelanjaan akan gampang mudah terpengaruhi untuk datang dan siswa dapat mengalami penurunan dalam hal akademik khususnya prestasi. Hedonisme menurut (Safitri, 2018) ialah perilaku kebiasaan masyarakat yang menganggap adanya suatu kesenangan dan kenikmatan itu tujuan

utama hidup. Maka dari itu hedonisme perlu ditangani dengan layanan konseling kelompok. Dimana menurut (Ulfa & Suarningsih, 2018) konseling kelompok ialah cara pemberian bantuan kepada individu dengan bentuk kelompok supaya dapat membantu masalah yang sedang dihadapi dirinya sendiri dengan mengembangkan kemampuan yang dimiliki secara optimal. Jadi konseling kelompok sendiri dapat disimpulkan ialah proses pemberian bantuan yang proses pemecahan masalahnya dilaksanakan secara berkelompok, selain adanya konseling kelompok perlu juga adanya pendekatan REBT agar dapat lebih maksimal. Pendekatan REBT sendiri ialah pendekatan yang dimana dapat mengubah dari irrasional menjadi rasional dengan proses ABCDEF agar menghasilkan yang positif. dan kemudian barulah melakukan treatment pendekatan rebt dengan konseling kelompok yang dimana dilakukan selama 7 Maret 2022 – 9 Juni 2022 yang dimana setiap pertemuan ada yang anak nya teraktif ada juga anak yang biasa saja agak takut, kemudian dicoba untuk aktif diberi penjelasan akhirnya mulai berani dan percaya diri akan dirinya tanpa adanya paksaan. Kemudian setelah semua mendapatkan pencerahan atas dirinya untuk kedepannya, barulah diberi post test dan barulah mendapatkan hasil dari ketika saya melakukan proses treatment konseling kelompok dengan pendekatan rebt bahwasannya para konseli mendapatkan pengaruh yang signifikan karena ketika melakukan konseling secara kelompok maka semua akan terselaikan dengan secara bersama-sama serta menggunakan pendekatan rebt yang dimana pikiran negatif dapat diubah dengan pikiran positif.

Jadi para konseli dapat pengaruh karena ada dukungan dari pendekatan rebt yang dimana pikiran, emosi, dan tingkah laku nya dapat berubah. Ketika pikiran yang negatif kita ubah dengan pikiran positif akan sangat berpengaruh dan menjadi baik, kemudian untuk emosi dengan pendekatan rebt melalui rumus

abcdef maka emosi akan teratur tidak terlalu menggebu-gebu, dan tingkah laku kita dapat mengubah dengan konseling kelompok ini melalui pendekatan rebt dengan rumus abcde yang dimana sebagai seorang konseli dapat mengubah nya dengan memilah mana lingkungan yang tepat dan mana lingkungan yang tidak tepat agar kita tidak salah jalan dalam hala yang negatif tersebut, jadi hedonisme sendiri bisa kita ubah dengan adanya pikiran positif tidak memikirkan hal yang negatif, emosi ini jika kita selama melakukan hal apapun terlalu emosi maka hal yang terjadi tidak baik seperti halnya dalam hedonisme yang apapun ingin dibeli maka ketika emosi ingin membeli hal tersebut maka segala cara akan kita lakukan, tapi jika kita dengan tidak emosi tapi melihat untuk kedepannya maka semua akan berjalan dengan baik, ketika tingkah laku kita lakukan dengan memilih terlebih dahulu mana yang kita ikuti dan mana yang tidak usah kita ikuti seperti halnya kita diajak teman nongkrong setiap hari maka dari situ kita bisa mau ikut apa kita tidak lebih kita sebagai seorang pelajar untuk belajar saja daripada nongkrong tapi yang tidak berfaedah. Jadi para konseli disini sudah bisa untuk memikirkan mana hal yang positif dan negatif serta pikiran, emosi, dan tingkah laku dengan adanya bantuan konseling kelompok yang permasalahan dapat diselesaikan secara bersama-sama dengan melalui pendekatan rebt yang dimana pendekatan tersebut dapat mengubah pikiran negatif atau irasional menjadi ke pikiran positif rasional.

Adanya Pengaruh signifikan dapat diketahui dari hasil uji post test kemudian dibandingkan dengan uji pre test yang selanjutnya dianalisis dengan uji Wilcoxon. Dengan Hasil dari Uji Wilcoxon diketahui maka $Asmpy.Sig$ sebesar 0,012 dikarenakan nilai $0,012 < 0,05$ maka bisa disimpulkan pendekatan rebt dengan layanan konseling kelompok dapat mempengaruhi hedonisme kelas XI MIA I Putri SMA Muhammadiyah 10 Surabaya.

Hasil penerapan pendekatan rebt dengan layanan konseling kelompok dapat menunjukkan hasil yang baik. Hasil ditunjukkan dengan turunnya pencapaian skor pada semua indikator dimana hal ini menunjukkan perubahan yang positif.

Berdasarkan kegiatan pre test yang dilakukan pada populasi penelitian didapatkan 8 peserta didik yang memiliki hedonisme tinggi. Peserta didik tersebut ialah NNA, NSA, RAA, SVR, LPK, ASH, RP, ABD. Berikut adalah penjelasan tentang perilaku yang ditunjukkan para peserta didik dengan hedonisme tinggi, deskripsi masing-masing peserta didik melalui pendekatan rebt dengan layanan konseling kelompok dijelaskan sebagai berikut:

a. Konseli NNA

Konseli NNA mendapatkan hasil pre test 75 yang termasuk dalam kategori tinggi, kemudian diberikan treatment menggunakan pendekatan rebt dengan hasil post test nya menurun menjadi 62 hasil skor termasuk dalam kategori sedang. Konseli mengalami penurunan hedonisme. Konseli diawal pertemuan proses konseling menceritakan bahwasannya dia setiap hari ketika sekolah selalu go food dan tidak pernah makan makanan rumah. Namun, pada saat pertemuan berikutnya konseli sudah mau membawa bekal sendiri

b. Konseli NSA

Konseli NSA mendapatkan hasil pre test 76 yang termasuk dalam kategori tinggi, kemudian diberikan treatment menggunakan pendekatan rebt dengan hasil post test nya menurun menjadi 64 hasil skor termasuk dalam kategori sedang. Konseli mengalami penurunan hedonisme. Konseli diawal pertemuan proses konseling menceritakan bahwasannya dia akan membeli baju yang lagi viral dan kekinian. Namun, pada saat pertemuan berikutnya konseli sudah mengurangi membeli dan memakai baju apa adanya

c. Konseli RAA

Konseli RAA mendapatkan hasil pre test 88 yang termasuk dalam kategori tinggi, kemudian diberikan treatment menggunakan pendekatan rebt dengan hasil post test nya menurun menjadi 69 hasil skor termasuk dalam kategori sedang. Konseli mengalami penurunan hedonisme. Konseli diawal pertemuan proses konseling menceritakan bahwasannya setiap hari setelah pulang sekolah nongkrng hingga larut malam, Namun, pada saat pertemuan berikutnya konseli sudah mengurangi waktu nongkrong

d. Konseli SVR

Konseli SVR mendapatkan hasil pre test 87 yang termasuk dalam kategori tinggi, kemudian diberikan treatment menggunakan pendekatan rebt dengan hasil post test nya menurun menjadi 69 hasil skor termasuk dalam kategori sedang. Konseli mengalami penurunan hedonisme. Konseli diawal pertemuan proses konseling menceritakan bahwasannya dia setiap hari selesai pulang sekolah selalu pergi ke mall, baik shopping dan lain sebagainya. Namun, pada saat pertemuan berikutnya konseli sudah mengurangi waktu kemall seminggu hanya berapa kali saja.

e. Konseli LPK

Konseli LPK mendapatkan hasil pre test 87 yang termasuk dalam kategori tinggi, kemudian diberikan treatment menggunakan pendekatan rebt dengan hasil post test nya menurun menjadi 67 hasil skor termasuk dalam kategori sedang. Konseli mengalami penurunan hedonisme. Konseli diawal pertemuan proses konseling menceritakan bahwasannya dia membeli apapun yang berhubungan dengan korea apalagi boy band EXO dan NCT Namun, pada saat pertemuan berikutnya konseli sudah mengurangi hal-hal yang berbau korea yang tidak bermanfaat untuk dirinya dan melihat uang yang ia punya juga

f. Konseli ASH

Konseli ASH mendapatkan hasil pre test 85 yang termasuk dalam kategori tinggi, kemudian diberikan

treatment menggunakan pendekatan rebt dengan hasil post test nya menurun menjadi 68 hasil skor termasuk dalam kategori sedang. Konseli mengalami penurunan hedonisme. Konseli diawal pertemuan proses konseling menceritakan bahwasannya dia mengikuti gaya atau style boy band inggris one direction dan zayn malik, Namun, pada saat pertemuan berikutnya konseli sedikit mengubah penamilm dengan apa adanya karena tidak baik terlalu mengikuti apalagi kita perempuan dia laki dan juga dapat menghabiskan uang saku

g. Konseli RP

Konseli RP mendapatkan hasil pre test 77 yang termasuk dalam kategori tinggi, kemudian diberikan treatment menggunakan pendekatan rebt dengan hasil post test nya menurun menjadi 64 hasil skor termasuk dalam kategori sedang. Konseli mengalami penurunan hedonisme. Konseli diawal pertemuan proses konseling menceritakan bahwasannya dia membeli apapun terkait skincare yang lagi viral dan trend. Namun, pada saat pertemuan berikutnya konseli sudah mencoba untuk membeli skincare yang sesuai kebutuhan saja.

h. Konseli ABD

Konseli ABD mendapatkan hasil pre test 75 yang termasuk dalam kategori tinggi, kemudian diberikan treatment menggunakan pendekatan rebt dengan hasil post test nya menurun menjadi 64 hasil skor termasuk dalam kategori sedang. Konseli mengalami penurunan hedonisme. Konseli diawal pertemuan proses konseling menceritakan bahwasannya dia merasa insecure jika memakai baju yang tidak sesuai dengan badan tubuhnya dikarenakan badan nya besar. Namun, pada saat pertemuan berikutnya konseli sudah mencoba untuk sadar diri bahwa meskipun badan kita besar kita juga bisa berpenampilan baik dan yang terpenting sopan.

KESIMPULAN

Dari penelitian dan pembahasan yang dilaksanakan pada penelitian ini maka bisa disimpulkan ada pengaruh signifikan penggunaan pendekatan rebt terhadap hedonisme siswa kelas XI MIA I Putri SMA Muhammadiyah 10 Surabaya, hal tersebut ditinjau dari hasil data *pre-test* dan *post-test* yang diberikan pada 8 siswa yang memiliki hedonisme tinggi. Dengan demikian siswa yang telah mendapatkan pendekatan rebt melalui layanan konseling kelompok dapat menurunkan perilaku hedonisme dengan pikiran positif, emosional terkontrol dan memilih tingkah laku yang baik untuk dirinya.

REFERENSI

- Prayitno, & Amti, E. (2012). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Edisi ke-10). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Metode penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sidik, U. (2016). *Fujhosi, Hedonisme, dan Mentalitas Pelajar* (Cetakan Pe). kementerian pendidikan dan kebudayaan balai bahasa DIY.
- Fitri, Q., Mahmud, A., & Saman, A. (2019). Penerapan Pendekatan Konseling Eksistensial Humanistik untuk Mengurangi Perilaku Hedonis Siswa di SMAN 10 Makassar. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 41–52. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i1.3453>
- Makin, C. sari. (2018). *Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Smp It Masjid Syuhadak Yogyakarta*. 3(1), 155–161.
- Nadzir, M., & Ingarianti, T. M. (2015). Psychological meaning of money dengan gaya hidup hedonis remaja di Kota Malang. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 8(1998), 528–596.
- Putri, A. dan E. R. (2018). *The Relationship Between Online Buying Behaviour And Hedonis Lifestyle In Faculty Of Psychology Students At Sultan Agung Islamic*. 13(1), 35–46.
- Safitri, A. D. (2018). Pengaruh Religiusitas dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap perilaku Agresif pada Remaja. *Psikoborneo*, 6(3), 327–333. [https://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2018/12/JURNAL_AULIYA_\(12-03-18-10-53-51\).pdf](https://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2018/12/JURNAL_AULIYA_(12-03-18-10-53-51).pdf)
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik

Self Management Untuk Meningkatkan
Kebiasaan Belajar Siswa Kelas Viii Smpn I
Kapontori. *Psikologi Konseling*, 12(1), 120–132.
<https://doi.org/10.24114/konseling.v12i1.12181>

PERSEPSI TERHADAP BERITA KRIMINAL DI TELEVISI YANG BERLEBIHAN DAPAT MENIMBULKAN KECEMASAN PADA SISWA SMP

Jamiatul Ilmi¹, Wahidah Fitriani²

1). Pascasarjana, Bimbingan Konseling Pendidikan Islam UIN

Mahmud Yunus Batusangkar 2). Pascasarjana, Bimbingan Konseling

Pendidikan Islam UIN Mahmud Yunus Batusangkar

Email : haqami777@gmail.com/No. HP : 082170851805

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara persepsi remaja terhadap berita kriminal di televisi dengan kecemasan mereka karena menonton berita kriminal di televisi. Ada sekitar 60 Siswa dari SMPN 3 Sijunjung yang mengikuti penelitian ini. Variabel bebasnya adalah persepsi siswa terhadap berita kriminal di televisi, sedangkan variabel terikatnya adalah kecemasan siswa karena menonton berita kriminal di televisi. Nilai r dari Skala Persepsi berkisar antara 36-.75, sedangkan r untuk Skala kecemasan berkisar antara 336-.764. Analisis hipotesis menggunakan korelasi product moment menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi siswa terhadap berita kriminal di televisi dan kecemasan siswa karena menonton berita kriminal di televisi (r ,.430, $p < .01$). Kontribusi variabel persepsi dalam mempengaruhi variabel kecemasan hanya sebesar 18,5%. Beberapa rekomendasi untuk penelitian masa depan dan penjelasan tentang variabel lain yang mempengaruhi di luar variabel penelitian ini dibahas.

Kata Kunci: *persepsi, kecemasan, berita kriminal.*

EXCESSIVE PERCEPTION OF CRIMINAL NEWS ON TELEVISION CAN CAUSE ANXIETY IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between adolescents' perceptions of crime news on television and their anxiety from watching crime news on television. There were around 60 students from SMPN 3 Sijunjung who took part in this research. The independent variable is students' perception of crime news on television, while the dependent variable is students' anxiety from watching crime news on television. The r value of the Perception Scale ranges from 36-.75, while the r value for the Concern Scale ranges from 336-.764. Hypothesis analysis using product moment correlation showed that there was a significant relationship between students' perceptions of crime news on television and students' anxiety from watching crime news on television (r ,.430, $p < .01$). The contribution of the perception variable in influencing the anxiety variable is only 18.5%. Some recommendations for future research and explanations about other influencing variables outside of this research are discussed.

Keywords: *perception, anxiety, crime news.*

PENDAHULUAN

Televisi menimbulkan pengaruh baik positif maupun negatif terhadap kehidupan masyarakat Indonesia, karena televisi adalah hiburan yang selama ini dianggap paling murah. Selain itu, mayoritas waktu luang penduduk Indonesia digunakan untuk menonton televisi. Pengaruh televisi itu misalnya terlihat pada perilaku meniru perang-perangan pada anak-anak, gaya berpakaian remaja yang cenderung bebas, para ibu mempunyai koleksi resep masakan yang sifatnya mendunia (global), dan perilaku tawuran yang sering muncul dalam siaran berita. Mengapa masyarakat gemar meniru adegan-adegan yang ada dalam televisi? Hal ini karena masyarakat mengidap kebiasaan "layar kaca oriented". Kebiasaan tersebut berarti masyarakat memandang segala sesuatu yang muncul di layar televisi sebagai hal yang baik, sehingga patut disimak (Setiawaty, 2016). Persoalannya, masyarakat kerap kali kurang mampu membedakan apakah acara di televisi itu bersifat mendidik atau justru menjerumuskan. Bahkan mereka cenderung menyimak acara-acara yang sifatnya 'menyeramkan.

Acara-acara televisi yang dinilai menyeramkan adalah berita-berita kriminal, karena pasti ada pihak-pihak yang menjadi korban bahkan sampai mati, pelaku kejahatan, kelengahan korban, dan kerugian harta benda. Acara-acara televisi itu antara lain Buser (buru dan sergap, yang ditayangkan oleh stasiun televisi SCTV), Patroli (Indosiar), Sidik (MNC TV), Sergap (RCTI), TKP (Tempat Kejadian Perkara, Trans7), Brutal (TV One), dan Saksi Mata (Global TV).

Dalam acara-acara kriminal tersebut, pembawa acara secara rinci menjelaskan tentang proses terjadinya kejahatan sampai dengan pelaku masuk penjara. Bahkan cara-cara pelaku

melaksanakan niat jahatnya seringkali direka ulang. Cara-cara semacam ini seperti halnya perkuliahan yaitu mengajarkan tentang tahap-tahap terjadinya kejahatan. Maksud pihak pengelola televisi mungkin baik yaitu memperingatkan masyarakat dengan cara menjelaskan tentang strategi berpikir atau bertindak para penjahat. Pada sisi lain, penjahat yang belum ahli pun ternyata berkesempatan untuk belajar' tentang cara-cara melakukan kejahatan yang lebih canggih. Hasil belajar penjahat itu muncul dalam berita-berita di media massa. Oleh karena itu tidak mengherankan apabila angka kejahatan di Indonesia semakin lama semakin meningkat baik jumlah maupun mutunya. Kenyataan itu tentu saja menimbulkan kecemasan pada para pemirsa yang waspada tentang dampak negatif televisi.

Kecemasan adalah suatu keadaan emosi karena adanya gangguan syaraf dan mental (Widigda & Setyaningrum, 2018). Kecemasan timbul karena adanya pertentangan antara prinsip kesenangan dan prinsip kenyataan (Hamali, 2018). Semakin senjang jarak kesenangan dan kenyataan itu, maka semakin seseorang menjadi cemas. Kecemasan ini dipicu oleh adanya persepsi seseorang pada suatu peristiwa.

Persepsi adalah proses seseorang melihat, mendengar, menginterpretasikan, dan kemudian merasakan suatu informasi (Jayanti & Arista, 2018). Persepsi ini menjangkau seluruh panca indera manusia, sehingga persepsi merupakan proses kognitif. Apabila persepsi yang muncul dalam benak individu bersifat negatif akibat tayangan-tayangan televisi, maka individu akan mengalami kecemasan. Hal ini karena individu mampu membayangkan segala dampak tayangan yang mengerikan itu terjadi dalam hidupnya. Tentu saja situasi semacam ini tidak sehat.

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan adanya rasa

khawatir dan rasa takut. Kecemasan ini dapat dialami oleh setiap individu dalam tingkat yang berbeda-beda (Anissa et al., 2018). Perasaan cemas itu bisa saja dialami, meskipun individu tidak mengalami peristiwa-peristiwa yang menyebabkan hal-hal yang mengerikan ini (Mardhani, 2018).

Situasi yang menimbulkan kecemasan yaitu adanya ancaman pada status atau tujuan seseorang dan adanya perasaan bahwa ia akan mendapatkan suatu tanggung jawab besar (Effendi, 2016). Ancaman terhadap status seseorang menimbulkan kecemasan karena individu merasa tidak yakin akan kekuatan posisinya dalam masyarakat. Individu merasa bahwa mungkin saja status sosialnya akan hancur. Adanya perasaan bahwa individu akan mendapat beban berat dipundaknya sementara itu ia tidak yakin tentang kekuatannya, juga menyebabkan kecemasan. Hal ini berarti ketika individu merasa tidak yakin tentang situasi dirinya dan kekuatan dirinya ketika menghadapi suatu hal yang dianggapnya mengerikan atau hal yang berat, maka timbullah kecemasan.

Berdasarkan penjelasan tentang situasi-situasi yang menyebabkan kecemasan itu, maka dapat dipahami bahwa paparan penyiar televisi tentang cara-cara terjadinya suatu kejahatan akan menyebabkan seseorang menjadi cemas. Individu membayangkan bahwa dirinya akan menjadi korban kejahatan seperti halnya tontonan yang ada di televisi, meskipun ia belum pernah mengalaminya (Wulansari, 2017). Mungkin saja, kecemasan yang dialami individu itu berkembang menjadi semacam phobia atau ketakutan yang amat sangat (Asrori & Hasanat, 2015). Bahkan kecemasan itu akan tampak dalam berbagai gejala fisik seperti tangan dan kaki basah oleh keringat, perut terasa melilit, mual, dan gejala fisik lainnya.

Untuk mengukur kecemasan maka aspek-aspek pendukungnya harus diketahui. Kecemasan

mempunyai lima aspek yaitu melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya, cemas akan tanggung jawab besar yang akan dipikunya, cemas karena individu sudah mengambil keputusan, cemas karena pengalaman traumatik pada masa lampau, dan cemas karena menghadapi hukuman (Giri, 2020). Seseorang menjadi cemas karena adanya persepsi buruk terhadap suatu hal. Persepsi ini merupakan proses kognitif yang mana seseorang memperoleh informasi, kemudian ia menginterpretasikan informasi tersebut sebagai caranya untuk memahami suatu hal atau lingkungannya (Sinulingga & Sihotang, 2021). Cara lain untuk memahami suatu informasi yaitu dengan menghubungkan-hubungkan atau mengorganisasi berbagai informasi atau rangsang. Hubungan-hubungan informasi itu kemudian menjadi semacam pesan yang bermakna seperti halnya sebuah cerita (Patiung, 2016). Cara seseorang memperoleh informasi itu dengan melalui panca indera seperti penglihatan, pendengaran, perabaan, pengecapan, dan penciuman. Cara seseorang memahami informasi yaitu melalui kesadaran atau proses kognisi.

Cara mengukur persepsi tentang tontonan adegan di layar televisi yaitu dengan mengetahui aspek-aspeknya. Aspek-aspek persepsi yaitu situasi psikologi seseorang, pengaruh keluarga, pengaruh budaya dan lingkungan, karakteristik individu, dan suasana emosional individu (Aisyah, 2015). Penjelasan tentang persepsi terhadap tayangan acara di televisi menunjukkan bahwa persepsi dapat ditujukan pada suatu benda tetapi juga bisa ditujukan pada suatu peristiwa. Persepsi yang ditujukan pada suatu peristiwa disebut persepsi sosial. Persepsi sosial adalah proses terjadinya pengamatan yang melibatkan orang lain, baik secara langsung maupun tidak langsung (Yulianingsih & Parlindungan, 2020).

Persepsi sosial yang berasal dari peristiwa-peristiwa yang ada dalam tayangan televisi berperan sebagai rangsang (stimulus). Hanya rangsang tertentu saja yang mampu menarik perhatian. Syarat rangsang yang menarik perhatian yaitu adanya pengulangan, intensitas, dan kesinambungan (Shinta, 2004). Adegan-adegan yang mengerikan dan sering ditayangkan berulang kali pada hampir semua stasiun televisi, tentu menarik perhatian pemirsa. Hal itu tentu meningkatkan kecemasan seseorang. Intensitas siaran yang kuat, misalnya darah korban berceceran, tentu membuat seseorang menjadi ngeri ketika melihatnya. Kesinambungan adegan sering diperlihatkan oleh penyiar, terutama ketika sang pelaku belum tertangkap atau belum terungkap semuanya sementara korbannya sudah banyak. Hal ini biasanya terlihat ketika pemirsa bahkan bisa bertindak seperti layaknya sutradara, yang mampu meneruskan berita sampai akhir dengan cara menebak-nebak. 'Kemampuan' pemirsa dalam menebak-nebak itu dipengaruhi oleh pengetahuan, pengalaman, keyakinan, persepsi, bahkan proses belajar. Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan yang positif antara persepsi terhadap berita kriminal di televisi dengan kecemasan remaja. Semakin buruk persepsi remaja terhadap berita kriminal di televisi maka kecemasan pada remaja akan semakin tinggi pula. Apabila persepsi yang terbentuk semakin baik, maka tingkat kecemasan remaja akan semakin rendah pula terhadap tayangan televisi.

METODOLOGI

Variabel bebas penelitian ini adalah persepsi terhadap berita kriminal di televisi. Definisi operasional variabel persepsi adalah pandangan, penilaian, tanggapan, pemberian arti, atau

penyimpulan individu terhadap tayangan televisi. Tayangan televisi dalam penelitian adalah informasi atau berita yang sifatnya kriminal, yang mana akan muncul informasi seperti jenis kejahatan, pelaku, korban, kerugian atau pengorbanan yang terjadi, dan cara-cara kejahatan berlangsung). Cara mengukur variabel persepsi ini adalah dengan melihat aspek-aspeknya (Ari & Astiti, 2014). Aspek variabel persepsi yaitu faktor psikologis, keluarga, latar belakang budaya dan lingkungan, karakteristik individu, dan suasana emosional.

Berdasarkan lima aspek tersebut, maka disusunlah Skala Persepsi terhadap Berita Kriminal di Televisi. Butir-butir pada skala itu mempunyai sifat favorable (memihak pada skala penelitian) dan sifat unfavorable (tidak memihak pada skala penelitian). Butir-butir pada skala hendaknya mempunyai sifat favorable dan unfavorable, untuk menghindari jawaban subjek yang stereotip. Pada butir-butir yang favorable, skala tersebut mempunyai 4 alternatif jawaban yaitu sangat tidak setuju atau STS (nilai 1), tidak setuju atau TS (nilai 2), setuju atau S (nilai 3), dan sangat setuju atau SS (nilai 4). Pada butir-butir yang unfavorable, skala tersebut mempunyai 4 alternatif jawaban yaitu sangat setuju atau SS (nilai 1), setuju atau S (nilai 2), tidak setuju atau TS (nilai 3), dan sangat tidak setuju atau STS (nilai 4).

Skala Persepsi tersebut harus diuji coba untuk mengetahui validitasnya. Tujuan pengujian validitas skala adalah untuk memastikan bahwa skala tersebut benar-benar mengukur apa yang hendak diukur (Habiby, 2017). Cara mengukur validitas skala yaitu dengan menggunakan kriteria pembanding, dan kriteria pembanding itu berupa nilai totalnya (Devianto, 2017). Ukuran dari validitas tersebut adalah $r, z 0,3$, yang mana r , berarti korelasi antara butir dan nilai totalnya.

Penelitian ini menggunakan uji coba terpakai pada 60 subjek mahasiswa. Sebelum uji coba, jumlah butir pada Skala Persepsi adalah 50 butir (25 butir bersifat favorable dan 25 butir bersifat unfavorable). Setelah uji coba, maka jumlah butir yang valid adalah 38 butir (18 butir bersifat favorable dan 20 butir bersifat unfavorable). Butir-butir tersebut merata pada semua aspek, sehingga skala tersebut tetap dapat diwakili oleh lima aspek. Adapun pengujian validitas menunjukkan bahwa nilai r butir-butir bergerak antara 0,361 sampai dengan 0,753.

Selain validitas butir, Skala Persepsi juga harus diukur reliabilitasnya. Tujuan pengujian reliabilitas skala adalah untuk mengetahui konsistensi alat pengukur. Alat ukur yang mempunyai reliabilitas tinggi berarti jawaban dari seseorang pada suatu saat akan relatif sama dengan jawaban sekarang (Matondang, 2009). Cara menghitung reliabilitas yaitu teknik analisis covariance dengan menggunakan program SPSS sehingga dihasilkan Alpha Cronbach. Nilai Alpha Cronbach yang dapat diterima yaitu $\geq 0,6$. Hal itu berarti bila suatu skala mempunyai nilai Alpha Cronbach $\geq 0,6$ maka skala tersebut dikategorikan reliabel. Hasil pengujian reliabilitas pada setiap aspek adalah reliabel yaitu aspek psikologis (Alpha Cronbach = 0,891), aspek keluarga (Alpha Cronbach 0,832), aspek kebudayaan dan lingkungan (Alpha Cronbach 0,786), aspek karakteristik individu (Alpha Cronbach 0,848), dan aspek suasana emosional (Alpha Cronbach = 0,758).

Jadi Skala Persepsi yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 38 butir. Butir-butir pada skala tersebut sudah valid, dan aspek-aspek skala tersebut juga sudah reliabel. Rentang nilai yang mungkin dari skala adalah antara 38 sampai dengan 152. Nilai yang tinggi pada skala itu menunjukkan persepsi individu yang buruk terhadap tayangan berita

kriminal. Nilai yang rendah pada skala tersebut, sebaliknya, merupakan petunjuk bahwa persepsi individu baik terhadap tayangan berita kriminal yang ditontonnya di televisi.

Pembahasan selanjutnya adalah tentang variabel tergantung. Variabel tergantung penelitian ini adalah kecemasan remaja setelah menonton berita kriminal di televisi. Definisi operasional kecemasan adalah perasaan tidak tenteram sebagai reaksi psikologis terhadap situasi-situasi sosial yang nilainya mengancam dirinya baik secara psikis maupun fisik. Situasi-situasi sosial itu mungkin saja dihadapi individu secara langsung maupun tidak langsung. Situasi yang dihadapi secara tidak langsung misalnya menonton televisi atau melihat peristiwa yang menimpa orang lain, dan diri sendiri tidak terlibat sama sekali.

Cara mengukur variabel kecemasan yaitu dengan melihat aspek-aspeknya. Aspek variabel kecemasan yaitu melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya, cemas akan tanggung jawab besar yang akan dipikulnya, cemas karena individu mudah mengambil keputusan, cemas karena pengalaman traumatik pada masa lampau, dan cemas karena menghadapi hukuman.

Berdasarkan lima aspek itu, maka disusunlah Skala Kecemasan Menonton Berita Kriminal di Televisi. Butir-butir pada skala itu mempunyai sifat favorable (memihak pada skala penelitian) dan sifat unfavorable (tidak memihak pada skala penelitian). Pada butir-butir yang favorable, skala tersebut mempunyai 4 alternatif Jawaban yaitu sangat tidak setuju atau STS (nilai 1), tidak setuju atau TS (nilai 2), setuju atau S (nilai 3), dan sangat setuju atau SS (nilai 4). Pada butir-butir yang unfavorable, skala tersebut mempunyai 4 alternatif jawaban yaitu sangat setuju atau SS (nilai 1), setuju atau S (nilai 2), tidak setuju atau TS (nilai 3), dan sangat tidak setuju atau STS (nilai 4).

Seperti halnya Skala Persepsi, Skala Kecemasan tersebut harus diuji coba untuk mengetahui validitasnya. Tujuan pengujian validitas skala adalah untuk memastikan bahwa skala tersebut benar-benar mengukur apa yang hendak diukur. Cara mengukur validitas skala yaitu dengan menggunakan kriteria pembandingan, dan kriteria pembandingan itu berupa nilai totalnya. Ukuran dari validitas tersebut adalah r , z 0,3, yang mana r , berarti korelasi antara butir dan nilai totalnya.

Jumlah butir pada Skala Kecemasan sebelum uji coba adalah 50 butir (25 butir bersifat favorable dan 25 butir bersifat unfavorable). Setelah uji coba terpakai dengan melibatkan 60 subjek, maka jumlah butir yang valid adalah 37 butir (23 butir bersifat favorable dan 14 butir bersifat unfavorable). Butir-butir tersebut merata pada semua aspek, sehingga skala tersebut tetap dapat diwakili oleh lima aspek. Adapun pengujian validitas menunjukkan bahwa nilai r , adalah 0,336 sampai 0,764. Nilai itu menunjukkan bahwa validitas Skala Kecemasan cukup tinggi.

Selain validitas butir, Skala Kecemasan juga harus diukur reliabilitasnya. Tujuan pengujian reliabilitas skala adalah untuk mengetahui konsistensi alat pengukur. Alat ukur yang mempunyai reliabilitas tinggi berarti jawaban dari seseorang pada suatu saat akan relatif sama dengan jawaban sekarang (Matondang, 2009). Cara menghitung reliabilitas yaitu teknik analisis covariance dengan menggunakan program SPSS sehingga dihasilkan Alpha Cronbach. Nilai Alpha Cronbach yang dapat diterima yaitu z 0,6. Hal itu berarti bila suatu skala mempunyai nilai Alpha Cronbach z 0,6 maka skala tersebut dikategorikan reliabel. Hasil pengujian reliabilitas pada setiap aspek adalah reliabel yaitu aspek melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya (Alpha Cronbach 0,840), aspek cemas akan tanggung jawab (Alpha

Cronbach- 0,843), aspek cemas akan trauma masa lalu (Alpha Cronbach- 0,782), aspek cemas menghadapi hukuman (Alpha Cronbach-0,731).

Jadi Skala Kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 37 butir. Butir-butir pada skala tersebut sudah valid, dan skala tersebut juga sudah reliabel. Rentang nilai yang mungkin dari skala adalah antara 37 sampai dengan 148. Nilai yang tinggi pada skala itu menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi terhadap berita-berita kriminal, dan nilai yang rendah menunjukkan kecemasan yang rendah terhadap berita-berita kriminal yang ditontonnya di televisi.

Pembahasan selanjutnya adalah tentang populasi dan sampel. Populasi penelitian adalah sebagian siswa SMPN 3 Sijunjung yang terdiri dari kelas 7, 8, 9. Jumlah anggota populasi adalah 60 orang. Mereka adalah kelompok siswa yang berasal dari Kabupaten Sijunjung. Sampel dalam penelitian ini adalah sama dengan populasi. Karakteristik sampel adalah individu yang sudah menonton berita kriminal di televisi paling tidak tiga kali dalam satu bulan terakhir.

Pembahasan berikutnya tentang pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan dengan metode korelasi product moment dari Carl Pearson (Sugiyono, 2017). Alasan digunakannya metode korelasi product moment karena penelitian ini hanya melibatkan dua variabel saja yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Sebelum uji hipotesis yang menggunakan korelasi product moment, ada beberapa persyaratan yang harus dipenuhi. Persyaratan itu antara lain uji normalitas dan uji linearitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari 60 subjek penelitian dianalisis dengan metode korelasi product moment. Uji asumsi yang sangat penting dalam statistik parametrik adalah sebaran data yang diperoleh memenuhi prinsip kurva normal. Hasil pengujiannya menggunakan one-sample Kolmogorov-Smirnov test yaitu asymptotic significance (2 ekor) 0,755 ($p > 0,05$) untuk Skala Kecemasan, dan 0,921 ($p > 0,05$) untuk Skala Persepsi. Hasil pengujian itu menunjukkan bahwa sebaran data pada kedua skala penelitian memenuhi prinsip-prinsip kurva normal.

Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan korelasi product moment adalah 0,430 dengan $p < 0,00$. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa hipotesis signifikan. Dengan perkataan lain, ada hubungan antara persepsi mahasiswa dengan kecemasan yang melandanya setelah individu menonton tayangan berita kriminal di televisi. Semakin buruk persepsinya terhadap suatu berita kriminal, maka individu semakin merasa cemas setelah menonton tayangan berita kriminal di televisi.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara buruknya persepsi tentang berita-berita kriminal terhadap kecemasan yang ditimbulkan karena menonton berita kriminal di televisi. Dari perhitungan kuadrat koefisien korelasi, ternyata sumbangan variabel persepsi terhadap variabel kecemasan adalah sekitar 18,5%. Hal ini berarti ada sekitar 81,5% hal-hal di luar variabel persepsi yang menyumbang munculnya kecemasan subjek karena menonton berita kriminal di televisi. Kecemasan seringkali bermuara pada imajinasi dan

juga hal-hal yang nyata. Hal itu berarti responden penelitian mungkin saja merasa cemas meskipun persepsinya tidak buruk terhadap berita-berita kriminal. Hal ini karena mereka mungkin saja dibesarkan dalam keluarga yang tidak dapat memberikan rasa nyaman dan aman, sehingga mereka menjadi mudah cemas. Apalagi lingkungan sekolah juga tidak memberinya rasa aman. Oleh karena itu, untuk penelitian pada masa depan maka variabel dukungan keluarga terhadap hal-hal yang mencemaskan dalam hidup, perlu dikendalikan. Hal lain yang mempengaruhi rendahnya sumbangan variabel persepsi terhadap kemunculan kecemasan setelah menonton berita kriminal adalah tayangan lewat HP untuk melihat siaran media TV. Para siswa kurang mempunyai kesempatan untuk menyimak berita-berita kriminal secara rinci karena sangat sedikit siswa yang mempunyai aplikasi televisi di HP. Jadi siswa sering menonton berita-berita kriminal secara bersama-sama, sehingga mereka mungkin saja tidak menjadi cemas setelah menonton berita kriminal. Oleh karena itu untuk penelitian berikutnya, keberadaan media televisi (dalam aplikasi HP) perlu dikendalikan terlebih dahulu.

Rekomendasi berikutnya yaitu para pengelola stasiun televisi hendaknya mempunyai sifat mendidik dalam merancang program-programnya. Berita-berita kriminal yang disiarkan mungkin saja diberi informasi yang lebih mendidik seperti cara-cara menghadapi kejahatan di jalanan.

REFERENSI

- Aisyah, S. (2015). *Perkembangan Peserta Didik Dan Bimbingan Belajar*. Deepublish.
- Anissa, L. M., Suryani, S., & Mirwanti, R. (2018). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Berbasis Computer Based*

- Test. *Medisains*, 16(2), 67–75.
- Ari, I., & Astiti, D. P. (2014). Peran Persepsi Individu Terhadap Asuransi Dan Model Kepercayaan Kesehatan Dalam Pengambilan Keputusan Menggunakan Asuransi Jiwa. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 381–388.
- Asrori, A., & Hasanat, N. U. (2015). Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 89–107.
- Devianto, Y. (2017). Sistem Informasi Indeks Kepuasan Masyarakat Dengan Metode Perbandingan Eksponensial (Mpe) Dan Skala Ordinal Pada Unit Pelayanan Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Fifo*, 9(1), 31–40.
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1).
- Giri, P. A. S. P. (2020). Mereduksi Kecemasan Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis. *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, 21(1).
- Habiby, W. N. (2017). *Statistika Pendidikan*. Muhammadiyah University Press.
- Hamali, S. (2018). Kepribadian Dalam Teori Sigmound Freud Dan Nafsiologi Dalam Islam. *Al-Adyan*, 13(2), 285–302.
- Jayanti, F., & Arista, N. T. (2018). Persepsi Mahasiswa Terhadap Pelayanan Perpustakaan Universitas Trunojoyo Madura. *Competence: Journal Of Management Studies*, 12(2).
- Mardhani, R. A. (2018). *Perancangan Rumah Sakit Ibu Dan Anak Di Kabupaten Jombang*. UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945.
- Matondang, Z. (2009). Validitas Dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian. *Jurnal Tabularasa*, 6(1), 87–97.
- Patiung, D. (2016). Membaca Sebagai Sumber Pengembangan Intelektual. *Al Daulah: Jurnal Hukum Pidana Dan Ketatanegaraan*, 5(2), 352–376.
- SETIAWATY, I. (2016). *Pengaruh Menonton Tayangan Sinetron Remaja Di Televisi Terhadap Moralitas Remaja (Studi Deskriptif Terhadap Pelajar Di SMA Nasional Bandung)*. FKIP UNPAS.
- Sinulingga, N. A. B., & Sihotang, H. T. (2021). *Perilaku Konsumen: Strategi Dan Teori* (Vol. 1). Iocs Publisher.
- Sugiyono, D. (2017). Prof, Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Widigda, I. R., & Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, 6(2), 190–199.
- Wulansari, N. M. D. (2017). *Didiklah Anak Sesuai zamannya: Maksimalisasi Potensi Anak Di Era Digital*. Visimedia.
- Yulianingsih, I., & Parlindungan, D. P. (2020). Persepsi Mahasiswa Pendidikan Olahraga Terhadap Perkuliahan Daring Selama Pandemi Covid-19. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 31–46.

A Systematic Literature Review (SLR): Penerapan Konseling Teknik Art Therapy untuk Mereduksi Stress Akademik Mahasiswa

Mulyaningtyas¹, Novita Yuliana², Biyan Mezalluna D'azzuri³

Universitas Sebelas Maret

E-mail: mulyaningtyastias@student.uns.ac.id/ 085726855908

ABSTRAK

Konseling art therapy adalah konseling melibatkan proses seni, seperti menggambar sebagai wujud simbolis dari hubungan terapeutik untuk membantu terapis memperoleh pemahaman diri maupun tekanan yang dialami oleh klien. Konseling art therapy membantu mahasiswa menyelesaikan konflik meningkatkan keterampilan interpersonal, mengelola perilaku bermasalah, mengurangi stress. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui teknik-teknik dalam konseling art therapy yang dapat digunakan untuk mereduksi stress akademik mahasiswa. Penelitian ini merupakan a systematic literature review yang menggunakan metode *Research Question*. Diharapkan setelah mengetahui teknik-teknik konseling art therapy, konselor mampu menerapkannya dalam proses konseling untuk membantu mereduksi stress akademik mahasiswa.

Kata Kunci: Konseling *Art Therapy*; Mahasiswa; Stress Akademik

ABSTRACT

Art therapy counseling is counseling involving artistic processes, such as drawing as a symbolic form of a therapeutic relationship to help the therapist gain self-understanding and the pressures experienced by clients. Art therapy counseling helps students resolve conflicts, improves interpersonal skills, manages problematic behavior, and reduces stress. The purpose of this research is to find out techniques in art therapy counseling that can be used to reduce student academic stress. This research is a systematic literature review using the Research Question method. It is hoped that after knowing art therapy counseling techniques, counselors are able to apply them in the counseling process to help reduce student academic stress.

Keywords: *Art therapy counseling; students; maximal; academic stress*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang melakukan proses belajar di perguruan tinggi. Proses belajar yang dilakukan mengalami peningkatan di setiap semesternya. Proses adaptasi mahasiswa dengan suasana belajar di lingkungan perguruan tinggi banyak hal baru bagi mereka yang menjadikan tekanan karena adanya berbagai tugas mandiri, kelompok ataupun praktikum (Gusty et al., 2020). Berdasarkan

tugas-tugas tersebut mahasiswa diharapkan mendapatkan pemahaman yang lebih tinggi sehingga mampu memahami konsep dan mengatasi masalah dengan memilih solusi terbaik menurut mereka.

Tuntutan pemahaman yang lebih tinggi terhadap konsep seringkali berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa, salah satunya yaitu mengalami stress karena metode pembelajaran yang membuat mahasiswa sulit untuk memahami ilmu yang disampaikan oleh dosen sehingga merasa tertekan,

cemas dan lain sebagainya. Kondisi yang dialami mahasiswa saat mengikuti pembelajaran atau perkuliahan tersebut disebut dengan stress akademik. Stress akademik adalah kondisi tertekan akibat dari persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik (Barseli et al., 2017). Tekanan tersebut menimbulkan reaksi yang dialami mahasiswa berupa respon fisik, pikiran, emosi negatif dan pikiran yang muncul karena adanya tuntutan pemahaman dari perguruan tinggi.

Kondisi akademik Kondisi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa sering kali tidak dianggap permasalahan yang serius. Mahasiswa tidak sadar bahwasanya mereka mengalami stress akademik yang jika dibiarkan akan memberikan berbagai pengaruh bagi mereka. Pengaruh yang terjadi pada kondisi mahasiswa yang mengalami stress akademik adalah mengganggu jalannya proses belajar mahasiswa, namun juga dapat mempengaruhi aspek emosi, psikologis, bahkan menyebabkan gangguan kesehatan.

Terdapat beberapa tindakan yang diperlukan untuk mengatasi stres akademik yang dialami mahasiswa, salah satunya adalah dengan melakukan konseling. Konseling dengan berbagai layanan yang diberikan dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi pengaruh negatif yang dialami. Konseling dapat diartikan sebagai proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja atau orang dewasa agar orang tersebut dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Terdapat berbagai teknik konseling yang dapat diimplementasikan untuk mengatasi permasalahan stres akademik, salah satunya dengan menggunakan

teknik Art Therapy. Konseling menggunakan teknik art therapy efektif dalam memberikan pengobatan yang efektif untuk orang - orang yang mengalami gangguan psikologis, perkembangan, kesehatan, pendidikan. Dalam hal ini Konseling art therapy adalah konseling melibatkan proses seni, seperti menggambar sebagai wujud simbolis dari hubungan terapeutik untuk membantu terapis memperoleh pemahaman diri maupun tekanan yang dialami oleh klien. Konseling art therapy membantu mahasiswa menyelesaikan konflik meningkatkan keterampilan interpersonal, mengelola perilaku bermasalah, mengurangi stress.

METODOLOGI

Untuk mengetahui efektifitas penerapan konseling art therapy untuk mereduksi stress akademik mahasiswa maka metode penelitian yang digunakan melalui beberapa tahapan yaitu :

- *Research Question. Research Question* atau pertanyaan penelitian dibuat berdasarkan kebutuhan topik yang telah dipilih. Berikut ini adalah pertanyaan penelitian dalam penelitian ini:
 - a) Strategi yang digunakan untuk mereduksi stress akademik dengan menggunakan konseling teknik *art therapy* ?
 - b) Dampak yang terjadi setelah mengikuti konseling *art therapy* ?
 - c) Efektivitas konseling *art therapy* untuk mereduksi stress akademik pada mahasiswa ?
- *Search Process. Search Process* atau proses pencarian digunakan untuk mendapatkan sumber literatur yang relevan guna

menjawab *Research Question (RQ)* dan referensi terkait lainnya.

- *Inclusion and exclusion criteria.* Tahapan ini dilakukan untuk memutuskan apakah data yang ditemukan layak digunakan dalam penelitian SLR atau tidak. Studi kelayakan dipilih jika terdapat kriteria sebagai berikut :
 - a) Data yang digunakan hanya berhubungan dengan konseling *art therapy* untuk mereduksi stress akademik
 - b) Data yang digunakan dalam rentang waktu 2012-2022
- *Quality assessment.* Data yang ditemukan dalam penelitian SLR, akan dievaluasi berdasarkan pertanyaan kriteria penilaian kualitas sebagai berikut :
 - a) Apakah artikel jurnal membahas mengenai konseling *art therapy* untuk mereduksi stress akademik?
 - b) Apakah pada artikel jurnal menuliskan strategi, dampak dan efektivitas layanan konseling *art therapy* untuk mereduksi stress akademik?
 - c) Apakah artikel jurnal diterbitkan pada tahun 2012-2022?

Masing-masing artikel jurnal tersebut akan diberi nilai jawaban sebagai berikut :

Y (Ya) : untuk artikel jurnal yang memenuhi RQ dan,

X (Tidak) : untuk artikel jurnal yang tidak memenuhi RQ

- *Data collection.* *Data collection* atau pengumpulan data adalah tahap dimana data-data untuk penelitian dikumpulkan.

- *Data analysis.* Pada tahap ini data yang telah dikumpulkan akan dianalisis untuk menunjukkan :

- a) Strategi konseling *art therapy* untuk mereduksi stress akademik (mengacu pada RQ1)
- b) Dampak pemberian layanan konseling *art therapy* untuk mereduksi stress akademik (mengacu pada RQ2)
- c) Efektivitas layanan konseling *art therapy* untuk mereduksi stress akademik pada tahun 2012-2022 (mengacu pada RQ3)

- *Deviation from protocol* (penyimpangan protokol) sebagai hasil dari kajian, penulis menuliskan beberapa perubahan pada *Deviation from protocol* :

- a) Penelitian ini mengidentifikasi strategi, dampak dan efektivitas layanan konseling *art therapy* untuk mereduksi stress akademik
- b) Mengumpulkan jurnal untuk menjawab serta memastikan kualitas dan menyediakan informasi yang dibutuhkan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap ini dari *search process* diseleksi berdasarkan dengan kriteria batasan dan pemasukan (*inclusion and exclusion criteria*). Dalam proses ini akan menyisakan 10 jurnal yang kemudian akan dilakukan *screening data*. Hasil dari kualitas penelitian akan ditunjukkan pada tabel 1 untuk memperhatikan apakah

data tersebut digunakan atau tidak dalam penelitian ini.

Tabel 1. Hasil Kualitas Penelitian (*Quality Assessment*)

Penulis	Judul	Tahun
Aiyuda, N	Art Therapy	2019
Kulsum, S & Hafina, A & Yudha, E. K	Efektifitas Eco Art Therapy dalam Mereduksi Stres Akademik Siswa	2022
Fitria, L & Putri, A. M & Fadli, R. P & Ifdil, I	The Effectiveness of Art Therapy to Reduce Academic Stress Among Students During Online Learning	2022
Handayani, A. T & Saragih, N. A & Sirait, D & Faridha	Implementasi Art Therapy dalam Mengurangi Tingkat Stres pada Orang Tua Murid Di Masa Pandemi Covid-19	2020
Fitria, L & Putri, A. M	Model Bimbingan Kelompok dengan Art Therapy untuk Mereduksi Stres	2022

Peneliti mendapatkan 10 artikel jurnal dengan menggunakan kata kunci pencarian "Penerapan konseling *art therapy* untuk mereduksi stress akademik". Kemudian dari 10 artikel jurnal tersebut diseleksi dengan kualitas penilaian (*quality assessment*). Hasil seleksi data dari *Quality Assessment* (QA), seluruh artikel yang didapatkan relevan dengan kriteria penelitian. Strategi yang digunakan untuk mereduksi stress akademik menggunakan konseling *art therapy* dapat dilakukan dengan beberapa teknik atau metode

	Akademik Mahasiswa Mengikuti Perkuliahan Daring dalam Kondisi Pandemi (Covid-19)	
Tripathi, N & Dilawari, K	Effect of Art Therapy and Counseling on Adolescents	2012
Sulistiyowati, E & Dianasari, A	Play Therapy Art Expression Teknik Menggambar untuk Mengurangi Stres Peserta Didik dalam Mengerjakan Tugas Pembelajaran Daring	2022
Beerse, M. E, & Lith, T. V & Stanwood, G. D	Is There a Biofeedback Response to Art Therapy? A Technology-Assisted Approach for Reducing Anxiety and Stress in College Students	2019
Fintania, A	Kontribusi Art Therapy dalam Menurunkan Tingkat Kecenderungan Stres pada Remaja Yayasan Panti Asuhan A dan B di Surabaya	2022
10 Nurcahyanti, D	Pendekatan Art Therapy pada Mahasiswa yang Mengalami Academic Burnout	

diantaranya yaitu dengan menggambar. Menggambar dapat dijadikan sebagai salah satu teknik dalam konseling *art therapy* karena dengan menggambar permasalahan sensitif dapat terungkap dan diungkapkan, yang seringkali tidak dapat dilakukan melalui kata-kata saja (Inast, 2021). Selain itu juga dapat menggunakan *Eco Art Therapy* yaitu praktek kesehatan mental holistik, integratif dengan klien yang difasilitasi oleh terapis dengan menggunakan bahan dan pengaturan alam, proses kreatif dan karya seni yang dihasilkan untuk meningkatkan kesehatan mental, fisik dan emosi

(Kulsum et al., 2021). *Eco Art Therapy* dikatakan efektif karena mengajarkan dan memberi kesempatan kepada klien untuk mengekspresikan perasaan lebih spontan dan langsung. Teknik lain yang dapat digunakan yaitu *Mindfulness exercise*, teknik ini dinilai dapat mengurangi tingkat stress dan meningkatkan relaksasi. Konseling Kelompok *Art Therapy* juga mengharuskan konselor atau pemimpin kelompok berpenampilan menarik dan menyenangkan, menampilkan tindakan yang cerdas, kreatif, inovatif dan produktif, bersemangat, disiplin, berani, peka, bersikap empati, serta menghormati keragaman dan perubahan dan satu hal yang mutlak yang harus dimiliki konselor atau guru BK yaitu dapat berkomunikasi secara efektif (Hartono, 2015). Konseling Kelompok *Art Therapy* dapat dilakukan melalui 5 tahapan yaitu *Relating* (Berhubungan), *Releasing* (Melegakan) perasaan, *Re-creating* (Menciptakan kembali) kejadian-kejadian, pengalaman-pengalaman, hubungan-hubungan, *Re-experience* (Mengalami kembali) perasaan dan pikiran yang kacau dengan suatu cara yang memudahkan pemahaman baru dan *Resolving* (Memecahkan) masalah dan konflik dengan praktikan tingkah laku.

Dampak yang ditimbulkan dari pemberian layanan Konseling Kelompok *Art Therapy* yaitu klien atau anggota kelompok dapat mengekspresikan apa yang dirasakan melalui teknik-teknik yang digunakan. Klien atau anggota kelompok dapat mengungkap ekspresi stress, mengeliminasi sumber-sumber ketegangan dan berpengaruh terhadap pemulihan mental peserta didik. Selain itu, Konseling Kelompok *Art Therapy* juga dapat menggambarkan emosi, meningkatkan *self*

awareness dan *self esteem* serta menyublim konflik yang dialami.

Konseling Kelompok *Art Therapy* dengan beragam teknik yang tersedia efektif untuk mereduksi stress akademik mahasiswa. Seluruh teknik efektif untuk digunakan mengungkap faktor penyebab stress akademik mahasiswa dan mampu untuk memberikan relaksasi kepada mahasiswa yang mengalami stress akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan data diatas maka dapat disimpulkan bahwa Konseling Kelompok *Art Therapy* valid digunakan untuk mereduksi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa. Konseling Kelompok *Art Therapy* dapat diimplementasikan dengan menggunakan teknik yang telah disebutkan diatas untuk mampu mendapatkan hasil yang maksimal. Selain teknik, kemampuan dan keterampilan konselor atau pemimpin kelompok juga berpengaruh dalam keefektifan pelaksanaan Konseling Kelompok *Art Therapy*.

REFERENSI

- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Gusty, S., Nurmiati, N., Muliana, M., Sulaiman, O. K., Ginantra, N. L. W. S. R., Manuhutu, M. A., Sudarso, A., Leuwol, N. V., Apriza, A., & Sahabuddin, A. A. (2020). *Belajar mandiri: Pembelajaran daring di tengah pandemi Covid-19*. Yayasan Kita Menulis.
- Hartono, M. S. (2015). *Psikologi Konseling*. Kencana.
- Inast, R. (2021). *Aplikasi terapi melukis untuk mengurangi mutisme selektif pada anak di Wonokromo Surabaya*. UIN Sunan Ampel

Surabaya.

Kulsum, S., Hafina, A., & Yudha, E. S. (2021).

Efektivitas eco art therapy dalam mereduksi stres akademik siswa. *Madaris: Jurnal Guru Inovatif*, 1(1), 15–30.

PENANGANAN TRAUMA DENGAN KONSELING KREATIF PSIKODRAMA

Arista Octaviano¹, Dewi Hapsari², Safira Ayu Muthi'ah³

Universitas Sebelas Maret

E-mail: istaonly7@gmail.com/089630822931

ABSTRAK

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia dituntut untuk memenuhi norma dan tata aturan yang berlaku di lingkungan sekitar. Dalam hal tersebut, tentu manusia membutuhkan bantuan orang lain, terlebih ketika dirinya memiliki riwayat trauma. Bantuan tersebut dapat berupa konseling kreatif dengan teknik psikodrama. Dalam artikel yang disusun dengan teknik *systematic literature review* ini, dibahas mengenai penyebab trauma, strategi konseling dengan teknik psikodrama, serta efektivitas konseling dengan menggunakan teknik psikodrama. Data primer dalam artikel ini diperoleh melalui studi literatur terhadap artikel-artikel terkait. Hasilnya, trauma dapat disebabkan oleh kejadian tidak diinginkan yang menyerang psikis individu. Dalam penanganannya melalui konseling teknik psikodrama, individu dibantu untuk mengeksplorasi perasaan cemasnya. Konseling ini tidak terbukti efektif dalam mengatasi trauma, akan tetapi mampu membantu klien untuk merasa lebih baik dan mampu menghadapi pemicu trauma yang dimilikinya.

Kata Kunci: konseling kreatif; psikodrama; trauma;

ABSTRACT

In everyday life, humans are required to comply with the norms and rules that apply in the surrounding environment. In this case, of course humans need the help of other people, especially when they have a history of trauma. This assistance can be in the form of creative counseling with psychodrama techniques. This article, which was compiled using the systematic literature review technique, discusses the causes of trauma, counseling strategies using psychodrama techniques, and the effectiveness of counseling using psychodrama techniques. The primary data in this article were obtained through a literature study of related articles. As a result, trauma can be caused by unwanted events that attack an individual's psyche. In handling it through psychodrama technical counseling, individuals are assisted to explore their feelings of anxiety. This counseling has not proven to be effective in overcoming trauma, but it can help clients feel better and be able to deal with their trauma triggers.

Keywords: creative counseling; psychodrama; trauma

PENDAHULUAN

Manusia tidak hanya sebagai entitas individu tetapi juga sebagai entitas sosial, moral, dan religius. Oleh karena itu, manusia diperintahkan untuk berinteraksi dengan sesamanya dalam kehidupan dunia nyata, di mana pun mereka berada. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia memerlukan pertolongan orang lain untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Bantuan tersebut berkaitan dengan prinsip-prinsip dan beberapa aturan yang terdapat dalam psikoterapi, metode terapi yang digunakan dalam konseling, pendidikan dan pengajaran, atau pemasaran. Terapi perilaku adalah suatu pendekatan yang menerapkan berbagai teknik dan prosedur yang didasarkan pada berbagai teori tentang pembelajaran dalam usaha mengubah perilaku.

Dalam konseling kreatif, terdapat suatu teknik yang dikenal sebagai teknik psikodrama. Istilah psikodrama sering digunakan untuk mengembangkan tindakan. Psikodrama merupakan bentuk pengembangan manusia yang dilakukan melalui eksplorasi masalah, isu, keprihatinan, mimpi, dan cita-cita tertinggi orang, kelompok, sistem, dan organisasi dengan cara tindakan dramatis. Namun, psikodrama juga dapat digunakan sebagai kegiatan terapi yang ditangani oleh seorang ahli psikoterapi. Tujuannya adalah untuk merombak struktur kepribadian seseorang dengan cara dramatisasi persoalan-persoalan yang berkaitan dengan gangguan serius dalam kesehatan mental partisipan atau anggota kelompok. (Dewi, 2017).

Isu atau masalah yang berkaitan dengan gangguan serius dalam kesehatan mental terkait dengan berbagai situasi dan kondisi konflik, kekerasan, tekanan sosial, pemerkosaan, dan bencana alam yang sering dialami oleh masyarakat dapat menimbulkan

pengaruh yang signifikan. Pengaruh dari situasi dan kondisi ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan ketakutan yang dapat berdampak pada struktur kepribadian individu atau kelompok dalam waktu yang lama. Gangguan kesehatan mental ini biasanya dikenal dengan sebutan Gangguan Pasca Trauma (*Post Traumatic Stress Disorder* atau PTSD). PTSD merupakan sindrom yang ditandai dengan kecemasan, labilitas autonomik, ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi, dan kilas balik dari pengalaman yang sangat traumatis, baik itu secara fisik maupun emosional, yang melebihi batas ketahanan manusia biasa (Aridzah, 2012).

Individu atau kelompok masyarakat sering kali mendapatkan dukungan psikologis dari berbagai unsur masyarakat. Namun, sayangnya, dukungan ini belum mencakup pengembangan dan transformasi kepribadian. Dukungan ini biasanya hanya terjadi dalam waktu singkat dan tidak melibatkan tenaga profesional sehingga peserta belum dapat mengembalikan ketahanan kepribadian seperti semula. Dukungan ini hanya bertujuan untuk mengurangi stres atau memberikan latihan untuk menghadapi situasi serupa di masa depan.

Oleh karena itu, penyusun ingin meninjau lebih jauh kebermanfaatan dari konseling psikodrama dalam mereduksi trauma pada individu. Penyusunan artikel ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) atau Tinjauan Pustaka Sistematis, yaitu metode tinjauan literatur yang mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi temuan-temuan pada suatu topik penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian (*research question*) yang telah ditetapkan sebelumnya (Nisaa & Nadhirah, 2021). Metode tersebut dilakukan secara sistematis mengikuti tahapan dan protokol agar terhindar dari

kecenderungan atas sesuatu serta pemahaman subyektif.

METODOLOGI

Objek penelitian yang digunakan di dalam teknik konseling kreatif psikodrama. Konseling kreatif sendiri dianggap cocok dengan penanganan trauma dikarenakan di dalam konseling psikodrama sangat fleksibel dan mampu untuk diaplikasikan dengan berbagai kebutuhan dan situasi yang dialami oleh seorang individu, terkhususnya di dalam hal ini adalah penanganan trauma.

Research Question atau pertanyaan penelitian dibuat berdasarkan kebutuhan dari topik yang dipilih. Berikut ini adalah pertanyaan penelitian dalam penelitian ini:

- 1) Faktor apa saja yang mempengaruhi terjadinya suatu trauma kepada individu?
- 2) Bagaimanakah strategi penanganan trauma menggunakan konseling kreatif psikodrama?
- 3) Seberapa efektifkah penggunaan konseling kreatif psikodrama di dalam penanganan trauma kepada individu?

Proses pencarian yang ditujukan untuk memperoleh suatu sumber literatur yang relevan untuk menjawab *Research Question (RQ)* yang telah dibuat dan referensi terkait lainnya. Di dalam hal ini pencarian data menggunakan berbagai sumber dan data yang relevan dengan kata kunci yang sesuai dengan judul terkait. Proses pencarian digunakan menggunakan aplikasi pencarian berupa (Google Chrome) dengan alamat situs <https://scholar.google.com/> dan <https://garuda.ristekbrin.go.id/>.

Di dalam tahapan ini dilakukan suatu keputusan mengenai berbagai data - data yang sudah ditemukan. Apakah beberapa temuan terkait data yang sudah ditemukan layak digunakan dalam penelitian SLR. Adapun untuk kriteria yang digunakan untuk menyortir data yang telah ditemukan adalah sebagai berikut:

- 1) Data yang digunakan di dalam rentang 10 tahun terakhir yakni waktu 2012 sampai dengan 2022
- 2) Data yang ditemukan berasal dari proses pencarian <https://scholar.google.com/> dan <https://garuda.ristekbrin.go.id/>.
- 3) Data yang digunakan relevan dan berhubungan dengan topik yang dibahas yakni terkait penanganan trauma dan konseling kreatif psikodrama

Dalam penelitian yang dilakukan yakni SLR, data yang telah ditemukan kemudian dilakukan tahapan pengevaluasian terlebih dahulu untuk menilai apakah data tersebut berkualitas atau tidak. Yakni adalah sebagai berikut:

- 1) QA1. Faktor apa saja yang mempengaruhi terjadinya suatu trauma kepada individu ?
- 2) QA2. Bagaimanakah strategi penanganan trauma menggunakan konseling kreatif psikodrama ?
- 3) QA3. Seberapa efektifkah penggunaan konseling kreatif psikodrama di dalam penanganan trauma kepada individu ?

Dari masing - masing kolom tabel di dalam *paper* akan diberi sebuah nilai jawaban seperti berikut untuk setiap butir pertanyaan diatas:

Y (Ya) : artikel jurnal yang menjawab RQ

X (Tidak) : artikel jurnal yang tidak menjawab RQ

Pengumpulan data merupakan suatu tahap dimana himpunan data penelitian dikumpulkan menjadi satu ke dalam sebuah folder yang dimana di dalam folder tersebut memuat data primer dan data sekunder

1) Data Primer

Data primer merupakan sumber informasi yang dikumpulkan melalui berbagai macam teknik meliputi observasi, survey dan wawancara. Kemudian berbagai kumpulan informasi tersebut disesuaikan dengan kebutuhan yang diinginkan. Pengambilan dan pencarian sumber informasi primer diambil melalui Google Scholar <https://scholar.google.com/> dengan beberapa pertimbangan sebagai berikut :

- 1) Google Scholar merupakan tempat penyedia berbagai sumber yang berisi berbagai hasil artikel ilmiah untuk kebutuhan akademik ataupun hal lain
- 2) Proses pencarian sumber informasi di Google Scholar cukup mudah dan memuat berbagai artikel ilmiah yang relevan dengan kebutuhan yang diinginkan.
- 3) Proses pencarian mudah dicari dan dapat disesuaikan berdasarkan kata kunci.

2) Data Sekunder

Data sekunder merupakan sumber informasi yang digunakan sebagai data pelengkap untuk melengkapi sumber informasi primer. Penggunaan sumber data sekunder dilakukan pada saat

ketidaklengkapan sumber informasi pada data primer. Pada beberapa bagian yang ditemukan pada data primer kurang lengkap kemudian dilengkapi oleh data sekunder. Pemerolehan data sekunder melalui mesin pencari yakni google.

Di dalam tahapan analisis data, dilakukan suatu pengecekan kembali himpunan - himpunan data yang telah diperoleh yang sesuai dengan berbagai RQ yang telah direncanakan sebelumnya. Hal ini berguna untuk menunjukkan hal - hal sebagai berikut :

- 1) Faktor yang mempengaruhi terjadinya suatu trauma kepada seorang individu (mengacu kepada RQ 1)
- 2) Strategi penanganan trauma menggunakan konseling kreatif psikodrama (mengacu kepada RQ 2)
- 3) Keefektifan penggunaan konseling kreatif psikodrama di dalam penanganan trauma kepada individu ? (mengacu kepada RQ 3)

Penyimpangan Laporan

Hal ini dapat disebut sebagai penyimpangan laporan. Hasil dari kajian yang telah ditemukan, penulis menuliskan beberapa perubahan di dalam *deviation from protocol*. Antara lain sebagai berikut :

- a) Penelitian terkait digunakan sebagai pengidentifikasian penggunaan konseling kreatif berupa psikodrama dalam penanganan trauma kepada individu (*Research Question*)
- b) Pengumpulan berbagai sumber jurnal dan sumber informasi digunakan sebagai penemuan jawaban dan memastikan hasil yang telah ditemukan apakah berkualitas dan menyediakan informasi yang dibutuhkan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data pada Tabel 1, diperoleh data bahwa konseling traumatik umumnya diberikan kepada klien atau korban bencana, baik bencana alam maupun kejadian lain yang tidak diharapkan. Dalam analisis jurnal tersebut, diperoleh bahwa konseling traumatik efektif diberikan kepada korban bencana alam dan penderita gangguan mental seperti PTSD. Konseling traumatik ini disinyalir mampu mengurangi kecemasan para klien.

Dalam sebuah artikel oleh Darmawani (2017) disebutkan bahwa trauma dapat dialami oleh seseorang yang sedang atau pernah berada dalam situasi konflik, mengalami kekerasan baik fisik maupun seksual, tekanan sosial, dan atau bencana alam. Pengaruh berbagai kondisi ini dapat menimbulkan stres, kecemasan, ketakutan yang melekat dalam struktur kepribadian seseorang atau kelompok dalam waktu lama dalam kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental ini sering kali disebut Gangguan Pasca Trauma (*Post Traumatik Stres Disorder* atau PTSD).

Psikodrama merupakan bagian dari permainan peran atau *role playing*. Psikodrama bertujuan untuk membantu individu atau kelompok untuk mengatasi masalah-masalah pribadi dengan cara menggunakan permainan peran, drama, atau terapi tindakan. Melalui cara- cara tersebut, klien dibantu untuk mengungkapkan perasaan tentang konflik, kemarahan, agresi, perasaan bersalah dan kesedihan yang dialaminya. Berdasarkan hasil penelitian dalam sebuah artikel oleh Agit & Noviekayati (2022) diperoleh bahwa secara umum, psikodrama dapat digunakan menurunkan tingkat trauma pada korban

kekerasan seksual dalam kasus pernikahan dini. Teknik psikodrama memiliki keberfungsian yang tepat dalam membantu klien yang memiliki permasalahan psikologis karena dengan bermain peran secara langsung klien dapat melakukan eksplorasi dan identifikasi diri melalui permasalahan yang dimiliki.

Dalam penelitian lain oleh Pauziah (2018) disebutkan bahwa melalui Teknik psikodrama, individu dapat mengekspresikan kecemasan yang dialaminya, karena dalam Teknik tersebut individu dapat mengeksplorasi perasaan-perasaan seperti ketakutan dan atau hal lainnya yang sulit muncul pada situasi normal. Dalam meneliti objeknya yang trauma akibat kekerasan seksual, Pauziah menemukan bahwa setelah dilakukan konseling dengan teknik psikodrama, tingkat kecemasan yang dialami subjek berkurang (diukur dengan RCMAS).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Eli (2022) peneliti menggunakan film sebagai bahan penelitiannya. Artikel di dalamnya membahas lebih jauh mengenai teknik psikodrama dalam Film *Fix You/Soul Mechanic* Karya Yoo Hyun-Ki. Peneliti mengemukakan bahwa Teknik psikodrama dapat meningkatkan interaksi sosial antar individu, karena ada interaksi satu sama lain dalam teknik dan keterampilan komunikasi baik verbal maupun nonverbal permainan yang dapat diperluas dengan memunculkan permasalahan yang kompleks dan mampu untuk saling menghargai satu sama lain, mendorong individu dalam mengembangkan perasaan, pemikiran, persepsi, wawasan yang bermanfaat dan sikap dari perwujudan atas perilaku yang lebih baik dan efektif di lingkungan sosialnya.

Dalam studi literatur yang telah dilakukan secara sistematis diperoleh bahwa konseling kreatif dengan Teknik psikodrama tidak terbukti efektif mampu

mengatasi trauma atau kecemasan subjek penelitian. Meskipun demikian, konseling kreatif dengan Teknik tersebut mampu membantu subjek untuk mengenali perasaannya dan membuat subjek mengendalikan diri dan merasa lebih baik.

teknik tersebut, klien atau individu dengan perasaan trauma mampu mengenali dan mengeksplorasi perasaan cemas serta ketakutan yang dialaminya. Individu tersebut juga terbukti mampu mengelola emosinya dan merasa lebih baik ketika berhadapan dengan pemicu trauma.

Tabel I. Pengelompokan Berdasarkan Jurnal

Karakter Konservasi	Presentasi (%)	Keterangan
Inspiratif	60	Ketika menyampaikan materi ini, 17 peserta pernah mendengar dan tahu tentang <i>origami</i> . Dari 17 Peserta 6 diantaranya pernah membuat <i>origami</i> dan 2 dari 6 peserta pernah membuat <i>origami</i> karakter Jepang seperti tsuru. Hal diatas dapat menjadi inspirasi bagi peserta lainnya.
Humanis	30	Ketika diminta memberikan pendapat tentang definisi <i>origami</i> , 6 peserta yang memiliki pendapat yang berbeda dengan teman lainnya. Namun mereka saling menghargai satu dengan lainnya.
Peduli	10	2 peserta peduli terhadap sekitar, ketika tim pelaksana menyiapkan dan memberikan materi. Peserta tersebut datang kepada tim pelaksana berinisiatif memberikan bantuan untuk membagikan materi.
Inovatif	-	-
Kreatif	-	-
Sportif	-	-
Jujur	70	28 mengungkapkan dengan jujur tentang <i>origami</i> Baik itu pernah membuat <i>origami</i> maupun belum pernah membuat <i>origami</i> serta menyampaikan definisi <i>origami</i> menurut pemahaman mereka selama ini.

REFERENSI

Agit, L. D. A., & Noviekayati, D. I. (2022). *Psikodrama Untuk Mereduksi Ptsd (Post Traumatic Stress Disorder) Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Emotional Abuse Dalam Pernikahan Dini Tradisi “Merariq Kodeq” Suku Sasak Di Lombok*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Aridzah, S. Y. (2012). *Gangguan Stres Pasca Trauma Pada Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Ditinjau Dari Aspek Locus Of Control*. Universitas Airlangga.

Darmawani, E. (2017). Psikodrama Satu Teknik Konseling Traumatik Dalam Suasana Kelompok. *Proceeding Iain Batusangkar*, 1(1), 93–99.

Dewi, P. A. (2017). *Meningkatkan Etika Pergaulan Siswa Menggunakan Teknik Psikodrama Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas Viii Smp Muhammadiyah 05 Medan*.

Eli, E. (2022). *Psikodrama Sebagai Terapi Gangguan Mental Dalam Film Fix You/Soul Mechanic Karya Yoo Hyun-Ki*. Uin Prof. Kh Saifuddin Zuhri.

Nisaa, G. O. K., & Nadhirah, N. A. (2021). Fenomena Social Climber Pada Remaja Generasi Z. *Jeco: Journal Of Education And Counseling*, 2.

Pauziah, N. I. M. (2018). *Teknik Psikodrama Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Anak Akibat Kekerasan Seksual (Study Kasus Pada Klien “C” Di Yayasan Panti Asuhan Cahaya Kemuning Palembang)*. Uin Raden Fatah Palembang.

KESIMPULAN

Melalui studi literatur sistematis, dapat disimpulkan bahwa trauma disebabkan oleh beberapa hal seperti berada dalam situasi konflik, mengalami kekerasan baik fisik maupun seksual, tekanan sosial, dan atau bencana alam. Sebagai langkah kuratif atau pengobatan, konseling kreatif dengan teknik psikodrama dapat digunakan untuk solusi. Melalui



9 772775 550011