

## Layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama untuk meningkatkan resiliensi diri siswa korban *bullying*

Devi Ilmia Sari<sup>1)</sup>, Amien Wahyudi<sup>2)</sup> & Shopyan Jepri Kurniawan<sup>3)</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Ahmad Dahlan, <sup>3</sup>Universitas Negeri Yogyakarta

\*) Alamat korespondensi: Jl. Kapas No.9, Semaki, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55166; E-mail: [amien.wahyudi@bk.uad.ac.id](mailto:amien.wahyudi@bk.uad.ac.id).

### Article History:

Received: 22/06/2022;  
Revised: 28/06/2022;  
Accepted: 28/06/2022;  
Published: 30/06/2022.

### How to cite:

Sari, D., I., Wahyudi, A. & Kurniawan, S., J. (2022). Layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama untuk meningkatkan resiliensi diri siswa korban bullying. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), pp. 135–145. DOI: 10.26539/terapeutik.611066



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2022, Sari, D., I., Wahyudi, A. & Kurniawan, S., J. (s).

**Abstrak:** *Bullying* merupakan perilaku yang bertujuan untuk melukai atau membuat korbannya merasa tertekan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi diri siswa korban *bullying* melalui layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama. Metode yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dan desain penelitian berupa *True Experimental Design* dengan bentuk *The randomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII SMP N 1 Prambanan yang berjumlah 12 siswa 6 siswa menjadi kelompok perlakuan dan 6 siswa lainnya menjadi kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan yaitu skala resiliensi diri siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik inferensial yaitu Uji wilcoxon. Hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti yaitu teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan resiliensi diri siswa korban *bullying* pada kelas VII SMP Negeri 1 Prambanan. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa sebelum siswa mendapatkan *treatment* kategori resiliensi diri tergolong rendah, namun setelah mendapatkan *treatment* kategori resiliensi diri berada pada kategori tinggi.

**Kata Kunci:** Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama; Bullying; Resiliensi Diri

**Abstract:** Bullying is behavior that aims to hurt or make the victim feel depressed. This study aims to increase the self-resilience of students who are victims of bullying through sociodrama technique group guidance services. The method used is quantitative research with experimental research type and research design in the form of True Experimental Design in the form of The randomized Pretest-Posttest Control Group Design. The research subjects were class VII students of SMP N 1 Prambanan, totaling 12 students, 6 students being the treatment group and 6 other students being the control group. The instrument used is the student's self-resilience scale. The data analysis technique used is inferential statistics, namely the t-count formula. The results of the study found by the researchers are that sociodrama techniques are effective for increasing the self-resilience of students who are victims of bullying in class VII SMP Negeri 1 Prambanan. The results of the study stated that before students received treatment, the category of self-resilience was low, but after receiving treatment, the category of self-resilience was in the high category.

**Keywords:** Sociodrama Technique Group Guidance; Bullying; Self Resilience

## Pendahuluan

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan merupakan tahap lanjutan dari tahap sebelumnya yaitu Sekolah Dasar (SD). Sekolah Dasar merupakan Pendidikan Dasar yang harus ditempuh siswa selama 6 tahun untuk menuju jenjang sekolah menengah. Sedangkan pada tahap pendidikan sekolah menengah pertama berjalan dalam kurun waktu 3 tahun mulai dari kelas 7 sampai kelas 9. Menurut kamus besar bahasa Indonesia pengertian sekolah adalah bangunan atau lembaga untuk belajar dan mengajar serta tempat menerima dan memberi pelajaran. Sedangkan menurut kamus umum bahasa Indonesia sekolah adalah bangunan atau lembaga untuk belajar dan memberi pelajaran. Sedangkan berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 sekolah adalah satuan Pendidikan yang berjenjang dan berkesinambungan untuk menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar. Siswa Sekolah

Menengah Pertama umumnya berusia 13-15 tahun, pada usia tersebut siswa sudah memasuki masa remaja.

Masa remaja adalah masa terjadinya gejala yang meningkat. Masa ini juga dikenal sebagai masa transisi, masa terjadinya perubahan-perubahan baik dalam aspek jasmani, rohani, atau juga perubahan fisik, emosional, sosial, dan personal, sehingga terjadi juga perubahan tingkah laku remaja berkaitan dengan tantangan yang sedang mereka hadapi. Papalia dan Olds (2001) menyebutkan bahwa pada masa remaja, remaja masih cenderung labil dan mulai terpengaruh oleh lingkungannya. seperti halnya teman sebaya, orang tua, dan lingkungan sehingga jika remaja tidak bisa menyikapinya dengan baik maka hal tersebut akan mempengaruhi resiliensi dalam diri. Untuk mewujudkan individu yang cemerlang (Kurniawan et al., 2019).

Resiliensi mempunyai pengertian sebagai suatu kemampuan individu untuk bangkit kembali (*to bounce back*) dari pengalaman emosi negatif dan kemampuan untuk beradaptasi secara fleksibel terhadap permintaan-permintaan yang terus berubah dari pengalaman-pengalaman stres (Wahyudi dkk, 2020)(Ong,2006; Tugade & Fredericson,2003). Resiliensi merupakan suatu kemampuan seorang individu untuk bangkit kembali dari tekanan hidup, belajar dan mencari elemen positif dari lingkungannya untuk membantu kesuksesan proses beradaptasi dengan segala keadaan dan mengembangkan seluruh kemampuannya, walau berada dalam kondisi hidup tertekan, baik secara eksternal atau internal (Luthar, 2006). Hal ini juga dipengaruhi oleh Covid-19 yang dimana mempengaruhi pendidikan dari PAUD, SD, SMP, SMA/SMK, hingga perguruan tinggi (Purwadi et al., 2021)

Mackay dan Iwasaki (Yu & Zhang, 2007) menyatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan resilien, sebagai berikut: (a) Individu mampu untuk menentukan apa yang dikehendaki dan tidak terseret dalam lingkaran ketidakberdayaan; (b) Individu mampu meregulasi berbagai perasaan terutama perasaan negatif yang timbul akibat pengalaman traumatik; dan (c) Individu mempunyai pandangan atau kemampuan melihat masa depan dengan lebih baik. Faktor yang mempengaruhi resiliensi seseorang yaitu : *I have* (faktor bantuan dan sumber dari luar individu), *I am* (faktor kekuatan yang berasal dari dalam diri individu), dan *I can* (faktor yang berasal dari kompensasi dan interpersonal seseorang) dalam Gotberg (1995). Dengan adanya faktor-faktor pembentuk resiliensi tersebut, maka diharapkan akan terbentuk resiliensi seseorang. Individu dikatakan resiliensi apabila memiliki aspek berupa; empati, optimis, regulasi diri, *reaching out*, analisis kausal, efikasi diri, dan pengendalian impuls.

Individu yang memiliki resiliensi diri yang baik. Di antaranya, memiliki sifat: 1) Adanya dukungan dari orang dewasa seperti orang tua. 2) Berperilaku *easygoing* dengan seluruh golongan atau ras dalam pertemanan 3) dapat berpikir dengan baik atau berperilaku cerdas saat beketerampilan sosial 4) Memiliki sebuah talenta 5) Percaya dengan diri sendiri dan mampu untuk membuat keputusan. 6) Berpegang teguh pada keyakinan yang dimilikinya (Murphey, Barry, & Vaughn, 2013). Resiliensi juga tidak bisa dikaitkan dengan budaya (Wahyudi, dkk, 2022).

Selain aspek-aspek diatas Reivich dan Shatte menyebutkan ada tujuh kemampuan yang dapat membentuk resiliensi. Aspek-aspek tersebut ialah : (1) Pengaturan emosi, ialah kemampuan tetap tenang saat berada di bawah kondisi yang menekan(2) kontrol terhadap impuls, ialah kemampuan untuk mengendalikan keinginan, kesukaan, dorongan, dan juga tekanan yang berasal dari diri (3) optimisme, ialah saat melihat masa depan cemerlang individu yang resilien merupakan individu yang optimis (4) kemampuan menganalisis masalah, ialah kemampuan untuk menganalisis dan identifikasi penyebab dari masalah yang dihadapi secara tepat (5) empati, ialah kemampuan untuk memahami dan peduli pada orang lain (6) efikasi diri, ialah perasaan bahwa kita merupakan individu yang efektif dalam dunia, dan yang terakhir (7) pencapaian, ialah kemampuan untuk mengambil hikmah atau hal-hal positif dari kehidupan setelah kemalangan yang dideritanya

Dari pernyataan-pernyataan tersebut, dapat dipahami bahwa siswa yang memiliki resiliensi diri yang baik akan lebih mudah menghindari perilaku *bullying* yang ditujukan kepada dirinya. Sedangkan siswa yang resiliensi dirinya rendah akan lebih rentan untuk menjadi korban *bullying* karena tidak memiliki aspek-aspek seperti diatas. Siswa yang memiliki resiliensi diri rendah merasa tidak memiliki kemampuan untuk melawan ketika sedang berada di dalam

situasi yang menekan, memiliki sikap pesimis, serta tidak memiliki kemampuan untuk menganalisis dan mengidentifikasi penyebab dari masalah yang dihadapi secara tepat.

*Bullying* yang sering terjadi di SMP Negeri 1 Prambanan adalah *bullying* verbal dimana pelaku *bullying* memaki, menghina, menjuluki dan berkata-kata kasar terhadap korban *bullying* sehingga korban merasa terganggu, tertekan, dan tidak nyaman. *Bullying* itu sendiri merupakan perilaku agresif yang bertujuan untuk melukai atau membuat korbannya merasa tertekan dan tidak nyaman (Muvariz, 2016). Tindakan ini dilakukan secara berulang-ulang secara sengaja oleh individu atau kelompok yang lebih kuat daripada individu atau kelompok yang lebih lemah. Menurut (Sejiwa, 2008) aspek-aspek *bullying* meliputi *Bullying* fisik, contohnya, menampar, memukul, menjambak, menendang, dan merusak. *Bullying* verbal, contohnya, mengejek, menghina, mancala, menebar gossip, memfitnah, menuduh, dan menyoraki. *Bullying* mental/psikologis, contohnya, memandang sinis seseorang, mengucilkan, mendiamkan dan mencibir. Menurut Coloroso (2007), bentuk *bullying* selain *bullying* fisik, *bullying* verbal, dan *bullying* relasional. Juga terdapat bentuk *bully* yang dikatakan paling baru yaitu *Cyber Bullying*. Dengan semakin berkembangnya teknologi, internet, dan media sosial, media-media tersebut juga dijadikan sarana untuk melakukan *bullying* terhadap korbannya, contohnya, mengirimkan pesan atau gambar yang menyakitkan, meninggalkan *voicemail* yang kejam, menelpon terus menerus tanpa henti, membuat *website* yang bertujuan untuk mempermalukan korban, "*Happy slapping*" yaitu menggunakan video yang mempermalukan korban lalu disebar luaskan.

Menurut Ariesto (2009), faktor-faktor penyebab *bullying* antara lain, faktor keluarga, faktor sekolah, faktor kelompok sebaya, faktor kondisi lingkungan sosial, dan faktor tayangan televisi serta media cetak. Hal ini Newsome & Sullivan (2014). mengatakan bahwa pelaku *bullying* atau yang biasa disebut dengan bullies memiliki tipe antara lain, percaya diri, secara fisik lebih kuat, menikmati agresifitas, merasa aman, dan biasanya merupakan anak yang populer. Menurut Coloroso (2007) menyatakan bahwa seseorang yang menjadi korban *bullying* memiliki tipe sebagai berikut, merupakan anak baru dilingkungannya, anak termuda di sekolah, secara fisik terlihat lebih lemah, pernah mengalami trauma atau pernah disakiti sebelumnya, penurut, pemalu, pendiam dan tidak percaya diri. Sehingga juga diperlukannya gerakan anti *bullying* sehingga siswa mampu meningkatkan resiliensi pada diri (Prasetiawan, H., Wahyudi, A., & Kurniawan, S. J. 2020)

Resiliensi diri yang baik tentunya diperlukan oleh setiap individu. karena dengan memiliki Resiliensi diri yang baik siswa akan memiliki konsep diri yang baik sehingga dapat terhindar dari perilaku *bullying*. Individu yang memiliki Resiliensi diri rendah tentunya juga memiliki faktor penyebab yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Maka, untuk membantu meningkatkan Resiliensi diri pada siswa diperlukan cara yang berbeda pula sesuai dengan kebutuhan siswa tersebut. Siswa yang memiliki Resiliensi diri rendah selalu berpikir bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan sehingga tindakan *bullying* yang dilakukan oleh orang lain atau kelompok lain selalu terjadi berulang-ulang kepada dirinya. Siswa yang memiliki Resiliensi diri rendah diharapkan mampu meningkatkan Resiliensi diri dalam dirinya sehingga dapat memiliki konsep diri yang baik dan dapat menyelesaikan permasalahannya dengan cara yang baik dan tepat.

Kasus tersebut dalam kenyataannya terjadi di SMP Negeri 1 Prambanan 128 jumlah siswa kelas VII di sekolah tersebut didapatkan sebanyak 15% siswa yang memiliki Resiliensi diri yang rendah. sedangkan 85% siswa yang lain memiliki Resiliensi diri yang tinggi. Dari beberapa aspek dan ciri-ciri resiliensi yang baik yang sudah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki resiliensi rendah adalah: 1) Tidak mendapat dukungan dari orang dewasa (orang tua). 2) Tidak mudah bergaul dengan seluruh golongan atau ras dalam pertemanan 3) Tidak dapat berpikir dengan baik tidak berperilaku cerdas saat keterampilan sosial 4) Tidak memiliki sebuah talenta 5) Tidak percaya dengan diri sendiri dan tidak mampu untuk membuat keputusan. 6) Tidak berpegang teguh pada keyakinan agama yang dimilikinya. Hal tersebut sama halnya dengan yang terjadi pada siswa dengan Resiliensi diri rendah yang ada di SMP Negeri 1 Prambanan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan kegiatan wawancara terhadap guru BK SMP Negeri 1 Prambanan, mendapatkan hasil bahwa guru BK SMP Negeri 1 Prambanan pernah melakukan layanan bimbingan kelompok dengan pembahasan yang sama

yaitu siswa menjadi korban *bullying* karena memiliki resiliensi diri yang rendah namun menggunakan teknik yang berbeda. Mengamati dari apa yang terjadi di dunia Pendidikan tepatnya di sekolah dan juga berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan tersebut, perlu adanya solusi yang dapat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan atau fenomena tersebut. Sebaiknya harus adanya kolaborasi dengan berbagai pihak, khususnya guru dan orang tua (Putranti et al., 2021) .

Dalam hal ini peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan metode sosiodrama untuk meningkatkan Resiliensi diri pada siswa. Layanan bimbingan kelompok dengan metode sosiodrama dirasa mampu untuk meningkatkan Resiliensi diri pada siswa. Dengan layanan bimbingan kelompok yang diberikan siswa dapat mendapatkan pemahaman tentang dampak dari Resiliensi diri yang rendah dan dapat meningkatkan Resiliensi diri untuk menghindari perilaku *bullying* yang ditujukan kepada dirinya. Melalui metode sosiodrama siswa dapat memahami dan memperbaiki konsep dirinya melalui bentuk permainan bermain peran, sehingga siswa dapat melakukan evaluasi dan meningkatkan resiliensi diri pada dirinya.

Menurut Prayitno (2004), Bimbingan dan Konseling merupakan upaya proaktif dan sistematis dalam memfasilitasi individu mencapai tingkat perkembangan yang optimal, pengembangan perilaku yang efektif, pengembangan lingkungan, dan peningkatan fungsi atau manfaat individu dalam lingkungannya. Bimbingan dan konseling bukanlah kegiatan pembelajaran dalam konteks adegan mengajar yang layak dilakukan oleh guru sebagai pembelajaran bidang studi, melainkan layanan ahli dalam konteks memandirikan peserta didik. (ABKIN,2016). Dari pernyataan beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh seorang ahli yakni konselor (guru bimbingan dan konseling) dengan upaya proaktif dan sistematis untuk memfasilitasi individu agar dapat mandiri dan berkembang secara optimal.

Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Menurut (Sihotang et al., 2013) bimbingan kelompok merupakan pemberian bantuan kepada siswa melalui situasi kelompok. Masalah yang dibahas dalam bimbingan kelompok adalah masalah yang dialami Bersama dan tidak rahasia, baik menyangkut masalah pribadi, sosial, belajar, maupun karir. Menurut Tohirin (2013) layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas, dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan bagi masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan.

Dari beberapa penjelasan beberapa ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan layanan bimbingan konseling yang diberikan kepada siswa yang terbentuk dalam suatu kelompok dengan permasalahan yang dialami bersama dan tidak bersifat rahasia serta meliputi masalah pribadi, sosial, belajar dan karir. Dengan memanfaatkan dinamika kelompok adanya interaksi antar anggota saling berpendapat dan membantu pemecahan masalah, serta pemimpin kelompok yang memberikan informasi-informasi terkait permasalahan tersebut maka perkembangan dalam hal pribadi, sosial, belajar, dan karir dapat tercapai.

Dalam layanan bimbingan kelompok terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan untuk melakukan layanan bimbingan kelompok. Salah satunya adalah teknik sosiodrama. Menurut Winkel (2021) bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan kepada lebih dari satu orang pada waktu yang bersamaan. Bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu siswa mencapai perkembangan yang optimal melalui berbagai bentuk layanan baik yang bersifat individu maupun kelompok (dalam Nursalim 2005). Ahmadi dan Supriono (2004) menjelaskan bahwa sosiodrama adalah suatu cara dalam bimbingan yang memberikan kesempatan pada murid-murid untuk mendramatisasikan sikap, tingkah laku, atau penghayatan seseorang seperti yang dilakukan dalam hubungan sosial sehari-hari dimasyarakat.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud melakukan kajian secara ilmiah dengan melakukan penelitian yang berjudul "Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Resiliensi diri pada Siswa Korban *Bullying*."

## Metode / Method

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Kuantitatif dengan jenis penelitian Eksperimen dan Desain penelitian berupa *True Experimental Design* dengan bentuk *The randomized*. Jenis penelitian eksperimen dan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa *True Experimental Design*, dimana menurut sugiyono (2009) dalam *true ekperimental design* ada proses pemilihan sampel secara acak (randomisasi) kelompok yang di treatment (eksperimental group) maupun yang dijadikan sebagai kelompok kontrol (control group). Sehingga yang menjadi ciri utama *true ekperimental design* adalah pengambilan sampel secara random baik untuk kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Pelaksanaan penelitian yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Prambanan. penelitian ini peneliti menggunakan 2 macam variabel yakni, Variabel Bebas adalah Layanan Bimbingan Kelompok Metode Sociodrama dan Variabel Terikat adalah Resiliensi Diri pada Siswa Korban *Bullying*. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Prambanan pada tahun ajaran 2020/2021. Siswa kelas VII SMP Negeri 1 Prambanan berjumlah 128 siswa yang akan diberikan skala resiliensi diri kemudian dari hasil skala resiliensi diri tersebut akan diambil 12 siswa dimana 6 orang siswa akan menjadi kelompok eksperimen dan diberikan layanan bimbingan kelompok teknik sociodrama serta 6 orang lainnya akan menjadi kelompok kontrol dalam penelitian. Pengumpulan data dengan skala resiliensi yang dikembangkan dari teorinya Reivich & Shatte (2002 Uji validitas dan Reabilitas dalam penelitian ini menggunakan *Rasch Model* dengan *software* bernama Winstep. Rasch model adalah seberapa jauh pengukuran oleh instrumen dapat mengukur atribut apa yang seharusnya diukur. Metode analisis data yang akan digunakan adalah metode statistik, yaitu Uji wilcoxon dan hipotesis menggunakan SPSS 22

## Hasil dan Diskusi

### 1. Pre-test

Peneliti melakukan *pre-test* terlebih dahulu sebelum pemberian *treatment* yang bertujuan untuk mengetahui tingkat resiliensi

Tabel 1. Kategorisasi Hasil Pre-test Resiliensi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
21 s.d 42	Rendah	11	15,5 %
43 s.d 63	Sedang	59	83,1 %
64 s.d 84	Tinggi	1	1,4 %
Jumlah		71	100 %

Berdasarkan pada di atas diketahui dari 71 siswa yang mengikuti *pre-test* mengenai resiliensi terdapat 11 siswa (15,5%) termasuk kategori rendah, 59 siswa (83,1%) kategori sedang dan 1 siswa (1,4%) kategori tinggi. Berdasarkan dari hasil *pre-test* tersebut maka peneliti dapat menentukan 12 subjek penelitian dengan tingkat resiliensi diri yang rendah dan sedang.

### 2. Posttest

*Posttest* ini merupakan pengisian skala resiliensi diri kepada 12 siswa yang sudah dipilih. Pelaksanaan *posttest* dilaksanakan pada Senin, 15 November 2021 di ruang BK tepatnya di ruang Bimbingan Kelompok SMP N 1 Prambanan. Hal tersebut berupaya melihat tingkat resiliensi diri siswa setelah diberikan kegiatan sociodrama

Tabel 2 Perlakuan dari Bimbingan kelompok teknik sosiodrama

No	Tanggal Pelaksanaan	Jenis Penelitian	Keterangan
1	Jumat, 29 Oktober 2021	Uji coba skala	Uji coba skala resiliensi diri dilakukan untuk menguji validitas dan reliabilitas dari instrument penelitian berupa skala yang akan digunakan dalam penelitian ini. Skala resiliensi diri yang diujicobakan ini diberikan kepada 57 siswa dari 128 siswa kelas VII SMP Negeri 1 Prambanan melalui perhitungan menggunakan rumus Solvin.
2	Jumat, 5 November 2021	<i>Pre-test</i>	Setelah melakukan uji coba instrument penelitian, peneliti memberikan skala kepada 71 siswa untuk mengetahui skor resiliensi siswa sebelum diberikannya perlakuan atau <i>treatment</i> berupa sosiodrama, Untuk meningkatkan resiliensi diri pada siswa korban <i>bullying</i> .
3	Kamis, 11 November 2021	<i>Treatment I</i>	Setelah melakukan pengukuran skor resiliensi siswa sebelum diberikan treatment sosiodrama, kemudian peneliti melakukan treatment kepada 12 siswa. 6 siswa menjadi kelompok perlakuan dan 6 siswa sisanya menjadi kelompok kontrol.
4	Sabtu, 13 November 2021	<i>Treatment II</i>	Pertemuan kedua ini dilakukan pada pukul 07.30-09.00 di ruang BK SMP N 1 Prambanan, dengan tujuan untuk melanjutkan kegiatan dipertemuan sebelumnya yakni kegiatan sosiodrama. Pada awal pertemuan ini konselor mengajak anggota kelompok untuk melakukan
5	Senin, 15 November 2021	<i>Posttest</i>	Setelah peneliti memberikan perlakuan atau <i>treatment</i> berupa sosiodrama. Kemudian peneliti memberikan skala kepada 12 siswa yang menjadi subjek penelitian guna mengetahui skor resiliensi siswa setelah melakukan kegiatan sosiodrama.

Tabel 3 Kategorisasi Hasil *Posttest* Resiliensi Diri Kelompok Kontrol

No	Subyek	<i>Posttest</i>	Kategori	Keterangan
1	SGN	66	Tinggi	K.Eksperimen
2	MFA	55	Sedang	K.Eksperimen
3	ZPS	65	Tinggi	K.Eksperimen
4	KM	61	Sedang	K.Eksperimen
5	SD	57	Sedang	K.Eksperimen
6	KNF	64	Tinggi	K.Eksperimen
7	NFA	55	Sedang	K.Kontrol
8	NLAS	64	Tinggi	K.Kontrol
9	KRP	54	Sedang	K.Kontrol
10	PIN	55	Sedang	K.Kontrol
11	RAZ	68	Tinggi	K.Kontrol
12	TAR	67	Tinggi	K.Kontrol
	Jumlah	731		
	Rata-rata	60,9		

Dari tabel di atas diketahui hasil *posttest* menunjukkan penelitian termasuk ke dalam kategori sedang dan tinggi, yang menandakan adanya peningkatan yang terhadap beberapa siswa hasil *pretest*.

### Hasil Penelitian

Instrumen skala resiliensi diri terdiri dari 21 item pernyataan. Pilihan jawaban pada skala resiliensi diri menggunakan skala 1 sampai 4. Pilihan tersebut terdiri dari 4 yang bermakna sangat sesuai (SS), 3 yang bermakna sesuai (S), 2 yang bermakna tidak sesuai (TS), dan 1 yang bermakna sangat tidak sesuai (STS).

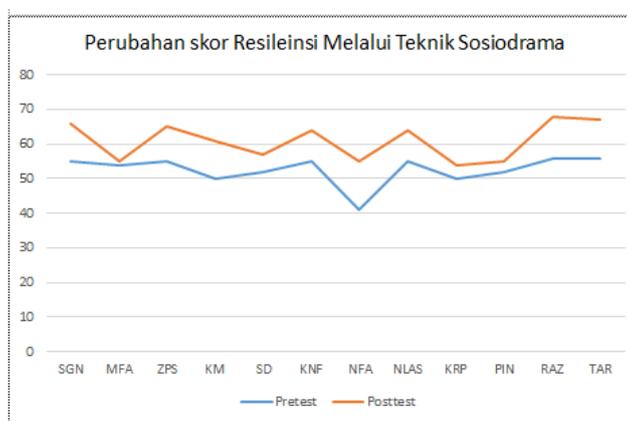
Data hasil *pretest* dan *posttest* mengenai resiliensi diri kemudian diolah melalui microsoft excel, berikut ini:

Tabel 4 Deskripsi Skor Resiliensi Diri Siswa Kelas VII SMP N 1 Prambanan

No	Subyek	Skor dan Kategori				Gain (d)	Keterangan
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>			
1	SGN	55	Sedang	66	Tinggi	11	K.Eksperimen
2	MFA	54	Sedang	55	Sedang	1	K.Eksperimen
3	ZPS	55	Sedang	65	Tinggi	10	K.Eksperimen
4	KM	50	Sedang	61	Sedang	11	K.Eksperimen
5	SD	52	Sedang	57	Sedang	5	K.Eksperimen
6	KNF	55	Sedang	64	Tinggi	9	K.Eksperimen
7	NFA	41	Rendah	55	Sedang	14	K.Kontrol
8	NLAS	55	Sedang	64	Sedang	9	K.Kontrol
9	KRP	50	Sedang	54	Sedang	4	K.Kontrol
10	PIN	52	Sedang	55	Sedang	3	K.Kontrol
11	RAZ	56	Sedang	68	Tinggi	12	K.Kontrol
12	TAR	56	Sedang	67	Tinggi	11	K.Kontrol
Total N = 12		631		731		$\sum d = 100$	
Total		52,6		60,9		8,3	

Berdasarkan tabel, dikemukakan bahwa terdapat peningkatan resiliensi diri siswa. Sebelum diberikan *treatment*, skor rata-rata resiliensi diri siswa adalah 52,6. Setelah diberikan *treatment* skor rata-rata resiliensi diri siswa kelas VII di SMP N 1 Prambanan menjadi 60,9. Maka dari hasil *pretest* dan *posttest* mengalami peningkatan skor dengan rata-rata 8,3.

Peningkatan resiliensi diri pada siswa kelas VII SMP N 1 Prambanan dilihat pada grafik di bawah ini :



Gambar 1. Grafik Perubahan Skor Resiliensi Melalui Teknik Sosiodrama

Bersumber grafik di atas, maka dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pada resiliensi sesudah diberikan *treatment* dengan teknik layanan sosiodrama. Hal tersebut dapat dilihat dari grafik di atas yang menunjukkan grafik *posttest* berwarna merah berada di atas grafik *pre-test* berwarna biru, Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat peningkatan skor resiliensi diri siswa sesuai diberikan *treatment* menggunakan sosiodrama.

### 3. Penguji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa korban *bullying* kelas VII SMP N 1 Prambanan. Untuk membuktikan kebenaran hipotesis tersebut maka dilaksanakan tahapan sebagai berikut :

Tabel 4. Nilai  $t_{hitung}$

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	-8.3333	4.0750	1.17637	-10.92250	-	-	11	.000
	3	5			5.7441	7	7.084		

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai  $t_{hitung} = (-7,084) >$  nilai  $t_{tabel} = 2,365$  pada taraf signifikansi ( $\alpha$ ) =5%. Diperoleh kesimpulan  $H_0$  ditolak, yang menunjukkan terdapat peningkatan resiliensi diri yang signifikan selepas diberikannya teknik Sosiodrama pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Prambanan. Maka dari itu hipotesis penelitiannya adalah : "Teknik Sosiodrama Efektif Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa Korban Bullying Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Prambanan"

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama mampu meningkatkan resiliensi diri pada siswa korban *bullying*. Teknik sosiodrama merupakan teknik pembelajaran yang mengajak peserta didik untuk bermain peranan yang menekankan pada pemecahan masalah sosial (Sujana 2013).

Dalam penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Dewi (2014) yang dilakukan di SMK Penerbangan Semarang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* juga dapat mempengaruhi peningkatan resiliensi pada siswa. Penelitian tersebut menggunakan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Melalui desain ini penelitian dilakukan hanya pada satu kelompok dengan melakukan dua kali pengukuran yaitu  $O^1$  (*pretest*) untuk mengukur resiliensi siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *home room* program. Pengukuran yang kedua  $O^2$  (*posttest*) dilakukan untuk mengukur resiliensi siswa setelah diberi layanan bimbingan kelompok teknik *home room* program. Adanya perbedaan antara *pretest* dan *posttest* diasumsikan sebagai efek dari perlakuan yang diberikan. Hasil dari penelitian tersebut adalah Tingkat resiliensi siswa sebelum diberi layanan bimbingan kelompok adalah: 2 siswa masuk kategori kurang dan 8 siswa masuk kategori sedang dengan skor rata-rata adalah 102 (masuk kategori sedang). Tingkat resiliensi siswa setelah diberi layanan bimbingan kelompok adalah: 5 siswa masuk kategori kurang dan 5 siswa masuk kategori sedang dengan skor rata-rata adalah 123,3 (masuk kategori sedang).

Hal ini juga ada relevansinya dengan penelitian Suprihatin, Rusmana & Budiman (2018) menunjukkan bahwa korelasi antara bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* sebagai variabel independen dan resiliensi siswa sebagai variabel dependen cukup kuat. Rekomendasi program Bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* ini ditujukan kepada pihak sekolah yang membutuhkan program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk mengembangkan resiliensi siswanya, guru bimbingan dan konseling dan bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian dengan subjek yang berbeda seperti peserta didik di SMP atau SD sederajat atau bagi orang dewasa

Bersumber dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan desain penelitian *one group pretest posttest* cukup efektif dalam upaya meningkatkan resiliensi diri siswa.

## Simpulan

---

*Bullying* merupakan perilaku yang bertujuan untuk melukai atau membuat korbannya merasa tertekan. *Bullying* dilakukan secara berulang secara sengaja kepada individu yang lebih lemah. Oleh karenanya, individu perlu memiliki resiliensi diri yang baik agar dapat memiliki kemampuan untuk menghadapi *stressor* dalam hidupnya sehingga dapat terhindar dari perilaku *bullying*. Namun, faktanya masih terdapat siswa yang memiliki resiliensi diri yang rendah sehingga siswa menjadi korban perilaku *bullying* di sekolahnya. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi diri siswa korban *bullying* melalui layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa Teknik Sosiodrama Efektif Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa Korban *Bullying* Pada Kelas VII SMP Negeri 1 Prambanan. Sebelum siswa mendapatkan *treatment* kategori resiliensi diri tergolong rendah, namun setelah mendapatkan *treatment* kategori resiliensi diri berada pada kategori tinggi. Sehingga bimbingan kelompok teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa dari *bullying*.

## Ucapan Terima Kasih

---

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Amien Wahyudi, M.Pd., Kons selaku Dosen pembimbing yang memberikan pengarahan, petunjuk serta dalam menyusun penelitian ini, dan Bapak Drs. Agus Susanta dan Luthfi Mastur, S.Pd selaku Guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 1 Prambanan yang telah membantu memberikan data serta tujuan penelitian ini

## Daftar Rujukan

---

- Arikunto, Suharsimi. (2014). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asosiasi Bimbingan dan konseling Indonesia (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Kemendikbud Dirjen Guru dan Tenaga Kependidikan.
- Ariesto, A. (2009). *Pelaksanaan Program Anti-Bullying Teacher Empowerment Program di Sekolah*. Jakarta: UI.
- Lubis, A., Elita, Y., & Afriyati, V. (2017). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMA Di Kota Bengkulu. *Jurnal Imiah Bimbingan dan Konseling*, 01,
- Azhar, A., N., A. K. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, Volume 1.
- Azzahra, F. (2017, Januari). Pengaruh Resiliensi Terhadap Distress Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05.
- Coloroso, B. (2007). Stop bullying (memutus rantai kekerasan anak dari prasekolah hingga SMU). *Jakarta: Ikrar Mandiri Abadi*.
- Utami, C., T., A., F. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, Volume 25.
- Darmayanti, K. K. (n.d.). *Bullying disekolah: Pengertian, Dampak, Pembagian dan Cara Menanggulangnya*. *Pedagogia Jurnal Ilmu Pendidikan*, Volume.
- Dewi, K. (2016). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama Terhadap Perilaku Asertif Siswa Kelas IX SMPN 25 Semarang Tahun Ajaran 2015-2016 .

*Skripsi Prodi Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.*

- Epidelmi. (2017). Implementasi Metode Sosiodrama Dalam Meningkatkan Sikap Nasionalisme Siswa Pada Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Historia, Volume 5*.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology, 84(2)*, 365.
- Fitri Fidyah, M. R. (2018). *The Use Of Group Counseling Sociodrama Techniques To Improve Students' Assertive Behavior*.
- Grotberg, E. 1995. *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening. The Human Spirit*. from the *Early Childhood Development: Practice and Reflections series Bernard Van Leer Foundation*
- Herawati, N. (2019). Gambaran Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Perilaku Bullying pada Anak. *NERS: Jurnal Keperawatan, Volume 15*.
- Indonesia, P. R. (2006). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Jannah, N. (2015). Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Pemilihan Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rantau. *Jurnal Mahasiswa BK AN-NUR, Volume 1*.
- Kinanti, M. R. (2006). *Bab 3 : Selenting Apa Keluargamu ? Kelentingan Keluarga Konteks Ekologi. Psikologi Indonesia*. Rajawali Pers.
- Luthar, S. S. (2006). *Resilience in development: A synthesis of research across five decades*. ApA PsycNet
- Masdin. (2013). Fenomena Bullying Dalam Pendidikan. *Jurnal Al-Ta'dib, Volume 6* .
- Puluhulawa, M., M., R. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok. *Proceding Seminar Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratprium Dan Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling Berbasis KKNi*.
- Wati, W. A. (2019). Resiliensi Anak Asuh Di Sekolah : Studi Terhadap Peseta Didik Yang Tinggal Di Rumah Asuh "Yayasan Bening Nurani" (YABNI) Padang. *Jurnal Al-Taujih Binkai Bimbingan dan Konseling Islami, 05*.
- Murdiono, P. S. (2017, Mei). Pengaruh Metode Sosiodrama terhadap Hasil Belajar dan Sikap Tanggung Jawab dalam Pembelajaran PKn. *Jurnal Civics, Volume 14*.
- Murphey, D., Barry, M., & Vaughn, B. (2013). Mental Health Disorders. Adolescent Health Highlight. Publication# 2013-1. *Child Trends*.
- Muvariz, D. H., Fitriani, H. N., Nisrina, I., & Nashori, F. (2020). Forgiveness, Self-Esteem, And Resilience In Adult Victims Of Bullying. *al-Balagh: Jurnal Dakwah dan Komunikasi, 5(2)*, 165-192.
- Newsome, J., & Sullivan, C. J. (2014). Resilience and vulnerability in adolescents: Genetic influences on differential response to risk for delinquency. *Journal of Youth and Adolescence, 43(7)*, 1080-1095.
- Novi Rizani Khomsah, H. M. (2018, Juni 30). Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of personality and social psychology, 91(4)*, 730.
- Papalia, D.E, Old, S.W. Feldman & R. D. (2001). *Perkembangan Manusia*, Jakarta: Salemba Harmonika.
- Prasetiawan, H., Wahyudi, A., & Kurniawan, S. J. (2020, December). Pelatihan gerakan anti perundungan (gap) untuk meningkatkan nilai sosial pada siswa sekolah menengah pertama di wilayah bantul. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 1, pp. SNPPM2020SH-77).
- Prayitno, E. A., & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 3.
- Purwadi, et. all. (2021). Student perceptions of online learning during the covid-19 pandemic in

- Indonesia: A study of phenomenology. *European Journal of Educational Research*, 10(3), 1515–1528. <https://doi.org/10.12973/EU-JER.10.3.1515>
- Putranti, D., Supriyanto, A., & Kurniawan, S. (2021). Strategi Kolaborasi Guru Bimbingan Dan Konseling dengan Orang Tua dalam Pengembangan Karakter Siswa SMP. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 5(1), 37-41. doi:<http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v5i1.949>
- Prayitno & Amti, Emran. 2015. *Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Kurniawan, S. J., Kumara, A. R., & Bhakti, C. P. (2019). Strategi Layanan Perencanaan Individual untuk Mengembangkan Work Readiness pada Siswa SMK. *Seminar Nasional Pendidikan (Sendika)*, 3(1), 109–116.
- Ratih Ambarwati, P. (2019). Dinamika Resiliensi Remaja Yang Pernah Mengalami Kekerasan Orang Tua. *Psikologika, Volume 22*.
- Ruswahyuningsih, M. (2015). Resiliensi pada Remaja Jawa. *Gajah Mada Journal Of Psychology, Volume 1*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sihotang, N., Yusuf, A., Konselor, D. D.-, & 2016, undefined. (2013). Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap pencapaian tugas perkembangan remaja awal dalam aspek kemandirian emosional (Studi eksperimen di SMP. *Ejournal.Unp.Ac.Id*, 2(4). <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/2898>
- Silvia Yuliani, E. W. (2018, April). Resiliensi Remaja Dalam Menghadapi Perilaku. *Jurnal Keperawatan BSI, VI*.
- Sucipto. (2012). Bullying dan Upaya Meminimalisasikannya. *Psikopedagogia, Volume 1*.
- Sugiyono, P. D. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R &D*, Alfabeta. *Denzin, NK, & Lincoln, S. Yvonna*.
- Suprihatin, D., Rusmana, N., & Budiman, N. (2018) Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Group Exercises untuk Mengembangkan Resiliensi Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 284-296.
- Tohirin. 2013 *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah (berbasis integrasi)*. Jakarta :Pt.Grafindo Persada
- Wahyudi, A. (2022). Potensi Pengembangan Skala Resiliensi Berbasis Falsafah Filsafat Pesenggiri Masyarakat Lampung. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 30-37.
- Wahyudi, A., et., all. (2020). Model RASCH: Analisis Skala Resiliensi Connor-Davidson Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Advice*, 2(1), 28-35.
- Winkel, W. S. (2021). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*.
- Sejiwa. (2008). *Bullying : Mengatasi kekerasan di sekolah dan lingkungan sekitar anak*. Jakarta: PT Grasindo
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(1), 19-30.

---

#### Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---