

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK PSIKODRAMA DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK PADA SISWA DENGAN PRESTASI BELAJAR RENDAH DI SMK NEGERI 5 SURABAYA

Chari Satun Niswah

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Surabaya

Email: chari.21062@mhs.unesa.ac.id

Denok Setiawati

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Surabaya

Email: denoksetiawati@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh siswa yang menghadapi masalah terkait gejala menurunnya motivasi belajar, perasaan stres dan kecemasan yang muncul secara berlebihan terhadap tugas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama dalam meningkatkan resiliensi akademik terhadap prestasi belajar siswa yang rendah. Metode kuantitatif dipilih sebagai metode pendekatannya dengan *One Group Pre-test Post-test sebagai desain penelitian*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 80 siswa yang terdiri dari kelas X TITL 1, X TITL 3 dan X TSM SMK Negeri 5 Surabaya. Dari 80 siswa sebagai populasi, dipilih lagi sebanyak 8 siswa untuk digunakan sebagai sampel. Siswa yang menjadi sampel adalah siswa dari kelas X TITL 2 di SMK Negeri 5 Surabaya yang diambil dengan teknik *purposive sampling* yang didasarkan pada kategori hasil *pre-test* tinggi, sedang dan rendah. Setelah itu data dianalisis dengan uji *wilcoxon* yang menunjukkan nilai Z sebesar -2,524 dan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,012 dengan kriteria keberhasilan yaitu <0.05 . Dengan memerhatikan hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis H_a diterima. Sehingga bilamana didasarkan hasil diatas, bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik pada siswa dengan prestasi belajar rendah. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu teknik psikodrama dapat menjadi intervensi yang efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik pada peserta didik dengan prestasi belajar rendah. Penelitian ini membuktikan bahwa penerapan teknik psikodrama dapat membantu peserta didik untuk meningkatkan motivasi belajar, menurunkan perasaan stres dan kecemasan yang berlebihan terhadap tugas akademik yang menyebabkan rendahnya prestasi belajar. Disarankan agar sekolah dapat mengintegrasikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik psikodrama dalam program bimbingan dan konseling sekolah agar peserta didik dapat mempertahankan resiliensi akademik dalam kondisi apapun.

Kata Kunci: Resiliensi Akademik, Bimbingan Kelompok, Teknik Psikodrama

Abstract

This study is motivated by students who face problems related to symptoms of decreased motivation to learn, feelings of stress and anxiety that appear excessively on academic tasks. This study aims to determine how effective group guidance using psychodrama techniques is in increasing academic resilience towards low student achievement. Quantitative method was chosen as the approach method with One Group Pre-test Post-test as the research design. The population used in this study were 80 students consisting of X TITL 1, X TITL 3 and X TSM classes of SMK Negeri 5 Surabaya. Of the 80 students as a population, 8 students were selected to be used as samples. Students who became samples were students from class X TITL 2 at SMK Negeri 5 Surabaya who were taken by purposive sampling technique based on the category of high, medium and low pre-test results. After that the data was analysed with the Wilcoxon test which showed a Z value of -2.524 and Asymp. Sig. (2-tailed) of 0.012 with a success criterion of <0.05 . Taking into account these results proves that the H_a hypothesis is accepted. So when based on the above results, group guidance using psychodrama techniques is effective for increasing academic resilience in students with low learning achievement. The conclusion of this study is that psychodrama techniques can be an effective intervention in increasing academic resilience in students with low learning achievement. This study proves that the application of psychodrama techniques can help learners to increase motivation to learn, reduce feelings of stress and excessive anxiety towards academic tasks that cause low learning achievement. It is recommended that schools can integrate group guidance services using psychodrama techniques in school guidance and counselling programs so that learners can maintain academic resilience under any conditions.

Keywords: Academic Resilience, Group Guidance, Psychodrama Technique

PENDAHULUAN

Belajar adalah proses peningkatan mental atau psikologis yang menggunakan keterlibatan aktif dengan lingkungan dan mengarah pada perubahan nilai, sikap, pengetahuan, dan kemampuan. Proses belajar merupakan sebuah kegiatan pengedukasian dari guru ke peserta didik agar peserta didik mendapat pemahaman lebih dan menjadi lebih baik lagi. Kondisi internal maupun eksternal mampu meningkatkan kualitas keberhasilan proses belajar. Selain itu, hubungan antara guru dan murid serta murid ke guru juga dapat menentukan keberhasilan proses belajar (DePorter, 2019).

Prestasi belajar dapat didefinisikan sebagai hasil dari siswa yang telah menyelesaikan kegiatan belajar melalui penguasaan informasi atau kemampuan dengan taraf pengukur yaitu hasil tes atau angka lain sebagai *feedback* dari pengajar (Utamajaya, et al., 2020). Keberhasilan akademik siswa dipengaruhi oleh karakternya yang sangat erat kaitannya dengan prestasi belajar. Oleh karena itu, prestasi belajar merupakan pencapaian siswa dalam semua bidang pembelajaran kognitif, afektif dan psikomotorik yang berfungsi sebagai ukuran seberapa baik kinerja siswa dalam belajar (Malykh, 2017). Jika dibedah lebih dalam lagi, perkembangan aspek kognitif anak dapat dilihat dari sejauh mana anak dapat memahami gagasan tentang waktu, mengenali mata uang dan menjelajah lingkungan sekitar. Apabila dalam aspek afektif, anak dapat memahami tentang bidang sosial emosional, artistik dan linguistik. Apabila secara umum, anak dapat dengan lancar membaca dan mengenal huruf, meskipun masih ada satu atau dua yang belum lancar membaca. Yang terakhir pada aspek psikomotorik, anak dapat memahami domain fisik motorik, moral dan aspek agama (Hipjillah, 2015).

Pendidikan di Indonesia tak lepas dari permasalahan. Riset yang dilakukam oleh PISA (*Program for International Student Assessment*) pada tahun 2022 menyatakan, prestasi siswa Indonesia di tingkat pendidikan menengah relatif kecil jika disandingkan dengan negara- negara OECD (*Organisation for Economic Co-operation and Development*) lainnya. Pada tahun 2018, hasil survey PISA mengenai sistem pendidikan menengah di Indonesia berada pada nomor ke-74 dengan total keseluruhan 79 negara. Dengan hasil ini, Indonesia menjadi negara dengan tingkat pendidikan menengah terendah ke-6 dari bawah. Berdasarkan hasil survei PISA tersebut, kondisi pendidikan di Indonesia sangat memprihatinkan, yang seharusnya pendidikan dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia apabila jumlah pendidik dan kualitas kurikulum yang sesuai, akan tetapi hal tersebut masih belum terpenuhi (Suncaka, 2023). Dalam rangka upaya memperbaiki kualitas pendidikan di Indonesia, menata kembali motivasi belajar merupakan salah satu langkah dalam meningkatkan prestasi belajar, hal ini dikarenakan motivasi belajar

merupakan komponen yang sangat berdampak baik pada proses belajar. Proses belajar yang optimal akan berdampak baik pada meningkatnya prestasi belajar (Datu, et al., 2022). Siswa dengan prestasi belajar rendah harus memaksa diri untuk memiliki motivasi yang lebih dalam belajar agar dapat bertahan dan mengubah diri mereka dalam situasi prestasi belajar yang rendah agar prestasi belajar siswa dapat meningkat. Kemampuan siswa untuk bertahan dan menghadapi segala hal yang terjadi di lingkup Pendidikan merupakan definisi dari Resiliensi Akademik.

Resiliensi akademik merujuk pada naik turunnya proses peserta didik yang menunjukkan kemampuannya untuk bangkit kembali dari keterpurukan serta memperoleh kekuatan serta ketabahan dalam menghadapi keadaan yang susah, menantang, menghalangi atau menghambat kegiatan belajar (Hendriana, et al., 2017). Resiliensi akademik memiliki beberapa aspek yakni ketekunan (*persistence*), refleksi dan pencarian bantuan adaptif (*adaptive reflection and help seeking*), dan pengaruh negatif dan respon emosional (*negative influence and emotional response*) (Cassidy, 2015). Dari 3 aspek resiliensi akademik tersebut, ada tiga upaya untuk meningkatkan resiliensi akademik yaitu upaya preventif, upaya kuratif dan upaya promotif. Dalam menerapkan 3 langkah tersebut, salah satunya adalah dengan penerapan layanan bimbingan dan konseling. Upaya proaktif dan metodis yang dilakukan oleh konselor untuk membantu orang mencapai potensi penuh mereka, belajar bagaimana berperilaku dengan benar, memperbaiki lingkungan mereka dan memanfaatkan apa yang ditawarkan lingkungan mereka merupakan definisi dari bimbingan dan konseling (Amti, 2019).

Bimbingan Kelompok ialah suatu layanan yang ditawarkan kepada pasien atau klien dengan tujuan membantu klien tersebut. Bimbingan Kelompok adalah satu dari banyak bentuk intervensi yang memberikan pertolongan dengan pelaksanaan secara berkelompok dengan bimbingan seorang ahli. Program *homeroom*, kunjungan lapangan, diskusi beregu, kegiatan siswa dalam cakupan kelompok, sosiodrama, psikodrama, dan pengerjaan perbaikan adalah beberapa contoh teknik bimbingan kelompok. Permasalahan yang dapat dibantu dengan layanan bimbingan kelompok ini adalah masalah yang menyangkut kepentingan kelompok dan tidak mengganggu privasi salah satu individu (Sihotang, et al., 2016).

Mengacu pada beberapa teknik bimbingan kelompok di atas, harus dilihat dari kebutuhan dan latar belakangnya permasalahan yang dialaminya. Salah satu teknik yang bisa digunakan memberi bantuan yaitu dengan teknik psikodrama (Diana, et al., 2025). Psikodrama adalah upaya yang dapat membantu individu agar mendapatkan keterampilan lebih untuk memahami dirinya, berkomunikasi dengan sekitar, serta mengatasi tekanan dan gangguan dengan teknik bermain peran. Dengan skenario drama, para individu yang bermain dapat meningkatkan

keterbukaan dalam pembinaan kelompok serta membuat suasana teduh dan lingkungan yang nyaman. Psikodrama memungkinkan individu memperoleh sudut pandang baru dengan pengalaman pribadinya yang diperankan oleh anggota kelompoknya (Herwanto, 2018).

Bimbingan kelompok teknik psikodrama bertujuan membantu siswa dalam memecahkan berbagai permasalahan, salah satunya yaitu rendahnya prestasi belajar. Agar bisa bertahan dan bangkit meningkatkan prestasi serta meneruskan pendidikannya dengan lancar, maka diperlukan resiliensi akademik untuk menunjang hal tersebut. Menurut pernyataan di atas, resiliensi akademik mengacu pada tuntutan proses pembelajaran yang tidak dapat dipenuhi secara sesuai, seperti ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang berubah atau kegagalan siswa saat menuntaskan pekerjaan yang diberikan guru (Rizal, 2024).

Penelitian ini didasarkan pada kurangnya ketekunan belajar yang dialami murid-murid kelas X-TITL 2 SMKN 5 Surabaya. Hal ini dibuktikan dengan hasil *interview* peneliti terhadap Guru Bimbingan dan Konseling di SMKN 5 Surabaya, peneliti memperoleh informasi bahwa siswa kelas X-TITL 2 memiliki permasalahan mengenai kurangnya ketekunan belajar. Hal tersebut disebabkan cenderung lebih fokusnya para siswa pada praktik jurusan dibandingkan mempelajari teori akademik. Data tersebut didukung dengan peneliti melakukan observasi secara langsung saat para siswa mengikuti kelas jurusan.

Menurut riset yang dilakukan Diana, et al (2025), menjelaskan, hasil pengolahan data yang bertempat di SMK PGRI 4 Kediri untuk menguji seberapa besar kenaikan dorongan mental siswa terhadap belajar dengan menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama menunjukkan nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* yaitu $0,011 < 0,05$. Dengan demikian, menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada motivasi belajar siswa setelah diberlakukan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Perubahan yang signifikan juga diperlihatkan dari skor *gain score*, dimana skor *pretest* motivasi belajar siswa adalah 80,25 dan meningkat menjadi 126,50 setelah diberi perlakuan. Dapat ditarik kesimpulan, untuk agar motivasi belajar siswa dapat meningkat secara signifikan, dapat dilakukan secara efektif dengan bimbingan kelompok teknik psikodrama.

Dengan demikian, peneliti berminat melakukan penelitian untuk membuktikan keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dalam meningkatkan resiliensi akademik peserta didik di SMK Negeri 5 Surabaya dengan mengangkat judul "Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik Pada Siswa Dengan Prestasi Belajar Rendah Di SMK Negeri 5 Surabaya".

METODE

Peneliti memilih pendekatan kuantitatif sebagai pendekatan yang dilakukan di penelitian ini. Pendekatan kuantitatif yaitu satu dari banyak pendekatan yang mengutamakan analisis data numerik yang diperoleh dari pengukuran dan pemrosesan data menggunakan teknik analisis statistik (Azwar, 2018). Pengambilan sampel yang digunakan umumnya untuk menguji populasi atau sampel tertentu, hal tersebut disebut sebagai pendekatan kuantitatif. Pada metode kuantitatif juga melakukan pengumpulan serta pengujian data untuk mengetahui validitas hipotesis dengan menggunakan instrumen penelitian (Sugiyono, 2016).

Peneliti juga memilih menggunakan desain *One Group Pre-test Post-test* sebagai desain penelitiannya. dilakukan dengan. Desain *One Group Pre-test Post-test* yakni suatu bentuk riset untuk menguji dari kelompok untuk diberikan sebuah perlakuan di dalamnya. Desain *one group pre-test-post-test* adalah upaya pemberian tes sebelum diberikan *treatment* dan pemberian tes kembali sebagai bentuk *review* setelah diberikannya *treatment*. Alasan diberlakukannya desain penelitian ini yaitu tidak diperlukannya kelompok kontrol atau kelompok yang tidak diberi *treatment*. *Pre-test* merupakan sebuah uji awal yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mengenai topik yang dibahas, sedangkan *post-test* merupakan uji yang dilakukan setelah diberikan perlakuan.

Populasi yang dimaksud oleh peneliti adalah 80 Siswa yang terdiri dari kelas X TITL 1, X TITL 3 dan X TSM SMK Negeri 5 Surabaya. Berdasarkan pertimbangan tertentu Sugiyono (2016), teknik penentuan Sampel yang diberlakukan yaitu dengan teknik *Purposive Sampling*. Standar sampel yang dipakai yaitu siswa dengan resiliensi akademik dengan tingkat rendah, sedang dan tinggi yang berdasar dengan Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling (POP BK). Berdasarkan pendapat dari Arikunto (2010), penetapan banyaknya sampel untuk penelitian ini adalah 10% dari jumlah populasi. Jadi, sebanyak 8 siswa dari X TITL 2 SMK Negeri 5 Surabaya akan menjadi sampel dalam penelitian ini yang diseleksi menggunakan hasil *pre-test* yang telah dilakukan.

Penelitian ini menggunakan 1 macam angket penelitian yaitu angket Resiliensi Akademik dengan 4 alternatif jawaban yaitu STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), S (Setuju), SS (Sangat Setuju). Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini sesuai dengan pernyataan dari Cassidy (2016), yaitu *Academic Resilience Scale-30 (ARS-30)* yang dibuat berdasarkan aspek resiliensi dan skala yang digunakan adalah skala ARS-30 yang telah diadaptasi oleh Reskyani (2019) pada penelitiannya dengan judul "Analisis Dimensi Kelekatan Ayah sebagai Prediktor Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa di Kota Makassar".

HASIL

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di SMK Negeri 5 Surabaya, diperoleh sampel sebanyak 8 peserta didik berdasarkan teknik purposive sampling. Berikut skor *pre-test* 8 subyek penelitian sebelum diberikan perlakuan :

Tabel 1 Hasil Skor Pre-Test Subyek Penelitian

No.	NAMA	SKOR	KATEGORI
1	GRA	92	TINGGI
2	MHF	93	TINGGI
3	MFA	79	SEDANG
4	MRA	72	SEDANG
5	MAD	85	SEDANG
6	MAA	78	SEDANG
7	MAR	78	SEDANG
8	MIM	51	RENDAH

Berdasarkan hasil *pre-test* yang telah dipaparkan pada tabel diatas, diketahui bahwa terdapat delapan (8) subjek yang akan menjadi subjek penelitian. Delapan subjek ini selanjutnya akan diberikan perlakuan (*treatment*). Setelah itu, subjek penelitian atau siswa menerima layanan berupa bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik psikodrama selama total 7 sesi, dengan tujuan meningkatkan resiliensi akademik di antara siswa. Setelah itu, para peserta diberikan *post-test* untuk menilai peningkatan pemahaman mereka serta pembandingan setelah menerima perlakuan dengan teknik psikodrama. Berikut adalah tabel temuan *post-test* dari 8 siswa yang berpartisipasi sebagai subjek penelitian:

Tabel 2 Hasil Skor Post-Test subyek Penelitian

No.	NAMA	SKOR	KATEGORI
1	GAR	107	TINGGI
2	MHF	105	TINGGI
3	MFA	93	TINGGI
4	MRA	92	TINGGI
5	MAD	96	TINGGI
6	MAA	94	TINGGI
7	MAR	93	TINGGI
8	MIM	82	SEDANG

Sesudah dilakukannya *pre-test* dan *post-test*, setelah itu melakukan pembandingan nilai *post-test* dengan *pre-test*. Adapun tabel hasil perbandingan subjek penelitian tersaji di bawah ini:

Tabel 3 Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-Test

No	NAMA	PRE-TEST	POST-TEST	GAIN SCORE
1	GRA	92	107	15
2	MHF	93	105	12
3	MFA	79	93	14
4	MRA	72	92	20
5	MAD	85	96	11
6	MAA	78	94	16
7	MAR	78	93	15
8	MIM	51	82	31

Selanjutnya, hipotesis diuji untuk menentukan ada atau tidaknya kontras pada skor *pre-test* dan *post-test* setelah layanan bimbingan kelompok yang menggabungkan teknik psikodrama. Hipotesis diuji dengan uji *Wilcoxon* yang dioperasikan dengan perangkat lunak SPSS versi 27.0. Berikut adalah hasil uji *Wilcoxon*.

Tabel 4 Hasil Uji Wilcoxon

Z	-2.524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

Tabel yang tersaji menyatakan, nilai Z menunjukkan skor -2,524 dan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,012 yang dapat didekati sebesar 0,01. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan pada uji *Wilcoxon*, dapat diputuskan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima. Temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan resiliensi akademik pada siswa dengan prestasi belajar rendah dapat secara efektif dilakukan dengan menerapkan teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya kenaikan skor resiliensi akademik sebelum dan setelah dilakukan *treatment*.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan jenis penelitian *pre-eksperimental* dengan desain "*one group pre-test-post-test design*" yang dilakukan di SMK Negeri 5 Surabaya. Penelitian ini didasarkan pada fenomena ketekunan yang rendah pada siswa kelas X-TITL 2 SMKN 5 Surabaya yang disebabkan oleh cenderungnya siswa X-TITL 2 SMKN 5 Surabaya yang aktif di praktik jurusan dibandingkan teori akademik. Mengacu pada obesrvasi yang dilaksanakan peneliti dan Guru Bimbingan dan Konseling di SMKN 5 Surabaya, diperoleh data bahwa siswa kelas X-TITL 2 memiliki masalah mengenai kurangnya ketekunan belajar dikarenakan cenderungnya siswa X-TITL 2 SMKN 5 Surabaya yang aktif di praktik jurusan dibandingkan teori akademik. Siswa kelas X-TITL 2 cenderung lebih fokus pada praktik jurusan dibanding mempelajari teori akademik. Sehingga ketika diberikan pertanyaan bagaimana metode belajar yang digunakan, terdapat sebagian siswa yang masih lalai dan melupakan kewajiban belajar tentang teori akademik. Target utama penelitian ini ialah siswa kelas X-TITL 2 yang cenderung resiliensi akademik yang rendah.

Pemberian perlakuan (*treatment*) bimbingan kelompok teknik Psikodrama terhadap siswa dilakukan sejumlah tujuh kali pelaksanaan. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mengupayakan suasana kelompok dan kerja sama yang menyenangkan agar dapat terbentuk timbal balik antar peserta didik. Penempatan bimbingan kelompok ini sudah menjadi kesepakatan antara peneliti dengan dosen pembimbing, guru bimbingan dan konseling SMK Negeri 5 Surabaya, seluruh peserta bimbingan kelompok. Pemberian perlakuan bimbingan kelompok teknik Psikodrama kepada peserta didik dilaksanakan sebanyak 7 kali pertemuan mulai

1 Oktober -29 November 2024 dengan durasi selama 40-45 menit setiap pertemuannya.

Bimbingan kelompok menjadi layanan dasar yang berperan penting dalam perkembangan kemampuan resiliensi peserta didik. Hal ini diperjelas dengan hasil riset dari Setiawati (2021) bahwa pengembangan keterampilan pembiasaan diri yang efektif sesuai dengan tingkatan dan perkembangan tugas, layanan dasar merupakan salah satu hal yang digunakan untuk mendukung kegiatan menciptakan pengalaman yang terukur baik dengan cara klasikal maupun kelompok. Layanan dasar seperti konseling kelompok dan tradisional merupakan satu dari banyak jenis layanan yang bisa diaplikasikan guna mendapatkan peningkatan pada resiliensi.

Peserta didik yang terpilih menjadi subjek penelitian adalah GRA dengan perolehan skor hasil *pre-test* yakni 92, MHF dengan perolehan skor hasil *pre-test* yakni 93 dan, MFA dengan perolehan skor hasil *pre-test* yakni 79, MRA dengan perolehan skor hasil *pre-test* yakni 72, MAD dengan perolehan skor hasil *pre-test* yakni 85, MAA dengan perolehan skor hasil *pre-test* yakni 78, MAR dengan perolehan skor hasil *pre-test* yakni 78, dan MIM dengan perolehan skor hasil *pre-test* yakni 51. Berdasarkan hasil *pre-test* tersebut, didapatkan skor rata-rata sebesar 78,5. Setelah diberikan perlakuan, skor rata-rata hasil *post-test* adalah 95,25. Dari hasil di atas, terjadi peningkatan dari *pre-test* ke *post-test* sebanyak 16,75.

Kemudian dari hasil tersebut dilakukan uji hipotesis menggunakan Uji Wilcoxon SPSS 27 For Windows dengan tujuan pembuktian apakah terjadi perbedaan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Didapatkan nilai *Asymp.Sig* (2-tailed) adalah 0.012. Karena $0.012 < 0.05$ maka berdasarkan hasil tersebut H_a diterima. Dengan demikian dikatakan terdapat kontras yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan dengan teknik Psikodrama. Hasil ini juga memperkuat hasil riset Diana, et al (2025), yang berisi efektivitas bimbingan kelompok teknik psikodrama dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

Hasil *post-test* yang dikerjakan sampel penelitian mengalami peningkatan, peningkatan tersebut dapat dirincikan sebagai berikut; GRA dengan skor yang didapat sebesar 107, MHF dengan skor yang didapat sebesar 105 dan, MFA dengan skor yang didapat sebesar 93, MRA dengan skor yang didapat sebesar 92, MAD dengan skor yang didapat sebesar 96, MAA dengan skor yang didapat sebesar 94, MAR dengan skor yang didapat sebesar 93, dan MIM dengan skor yang didapat sebesar 82. Berdasarkan skor *post-test* tersebut, semua subjek mengalami kenaikan. 1 subjek yang memiliki kategori rendah berubah menjadi kategori sedang. 5 subjek yang memiliki kategori sedang berubah menjadi kategori tinggi. 2 subjek yang memiliki kategori tinggi dapat mempertahankan bahkan meningkatkan skor *post-test* nya dengan bagus. Banyak

faktor yang mempengaruhi meningkatnya Hasil *pre-test* dan *post-test*, salah satunya adalah motivasi diri tinggi untuk mencapai keberhasilan. Meskipun masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda, namun pada pelaksanaannya mereka memiliki motivasi diri yang tinggi terhadap perubahan dirinya mengalami kenaikan atau tetap mempertahankan skor tinggi dalam resiliensi akademik.

Layanan bimbingan kelompok teknik Psikodrama menunjukkan kenaikan 8 subjek penelitian dan terdapat indikator yang mengalami paling banyak peningkatan yakni indikator Ketekunan dalam Resiliensi Akademik. Adanya peningkatan kemampuan kognitif dalam merumuskan tindakan dalam melihat potensi sebuah masalah dapat dibuktikan dari kontribusi masing-masing peserta didik yang berusaha aktif dan mencoba untuk melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok dengan baik. Peneliti mengamati setiap perkembangan peserta didik dalam menunjukkan peningkatannya pada setiap pelaksanaan pertemuan.

Berdasarkan pelaksanaan bimbingan kelompok yang diikuti oleh 8 peserta didik, terdapat satu peserta didik dengan inisial MIM yang mendapatkan peningkatan paling tinggi. Hal tersebut mengacu pada *gain score* yang didapatkan MIM 31. Di antara 3 indikator resiliensi akademik, MIM mengalami peningkatan terbesar pada indikator pertama yaitu ketekunan. Pada saat pelaksanaannya, MIM cenderung diam dan sering bermalas-malasan dalam mengikuti layanan. Akan tetapi, seiring berjalannya waktu disertai dengan dorongan moral dari teman-teman yang mengikuti layanan bimbingan kelompok, MIM perlahan dapat mengubah kebiasaan buruk yaitu bermalas-malasan ketika mengikuti layanan bimbingan kelompok.

Saat diberi perlakuan psikodrama, MIM yang awalnya adalah pribadi yang pendiam perlahan mulai bisa membiasakan berinteraksi dengan teman-temannya. Pernyataan tersebut berkaitan dengan pendapat Martin & Marsh (2006) yang menyatakan bahwa efikasi diri, perencanaan, ketekunan, kecemasan, dan kontrol yang tidak pasti sebagai prediktor ketahanan akademik. Selain itu, hasil tersebut didukung dengan penelitian terdahulu oleh Listiyandini & Akmal (2015) menyatakan bahwa, indikator yang paling erat kaitannya dengan resiliensi akademik adalah ketekunan. Resiliensi dan ketekunan memiliki hubungan positif; yaitu, semakin tekun seseorang, semakin kuat juga resiliensi yang mereka punya.

Hasil *post-test* menunjukkan individu yang mengalami kenaikan sedikit dengan kategori yang tinggi adalah MAD dimana hasil *pre-test* menunjukkan skor 85 dan *post-test* 96, dengan penjabaran peningkatan paling rendah pada indikator refleksi dan pencarian bantuan adaptif dengan peningkatan 2 poin dari 22 poin menjadi 24 poin. Pada pelaksanaannya, MAD mampu mengikuti pelaksanaan psikodrama dengan baik. MAD dapat menjadi jembatan

antara teman-temannya dengan peneliti. MAD juga dapat memahami setiap materi dan penjelasan dengan baik, sehingga tidak jarang MAD memberitahu kembali temannya tentang materi yang dijelaskan peneliti apabila masih ada temannya yang belum memahami. Hanya saja kekurangan MAD pada sikapnya untuk menunjukkan bahwa dia juga makhluk sosial yang memerlukan bantuan. MAD menunjukkan sikap yang cenderung diam ketika mengalami kesusahan.

MAD lebih suka mengerjakan pekerjaannya sendiri meskipun pekerjaan itu susah dan memerlukan bantuan. MAD merasa keberatan apabila dia meminta bantuan kepada temannya, MAD merasa apabila dia meminta bantuan ke temannya, maka temannya akan keberatan saat membantunya. Namun MAD akan tetap membantu temannya apabila temannya merasa kesusahan, MAD mampu menjadi sosok yang bisa menjelaskan kembali materi atau pembahasan ketika teman-temannya sedang kebingungan dalam memahami pembahasan tersebut. Hal tersebut berkaitan dengan penelitian telah dilakukan oleh Pratiwi (2012) bahwa dukungan informasi yang diterima dari teman sebaya dapat membantu siswa dalam menemukan solusi dari segala permasalahan akademik yang dihadapi.

Dari hasil pelaksanaan kegiatan selama 7 kali pertemuan ini, membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik Psikodrama yang ditunjang dengan media naskah yang berisikan dialog tentang ketiga indikator dalam resiliensi akademik dapat secara efektif meningkatkan resiliensi akademik yang rendah. Hasil analisis mengindikasikan, terdapat peningkatan skor keterampilan dalam memecahkan masalah yang didasarkan pada *gain score*, skor rata-rata pada penilaian *pre-test* sebesar 78,50, meningkat sebesar 16,75 poin menjadi 95,25 pada penilaian *post-test* yang dilakukan peserta didik kelas X TITL-2 SMK Negeri 5 Surabaya. Jika dilihat dari hasil analisis individu tersebut, menunjukkan bahwa teknik Psikodrama yang dilengkapi naskah dapat meningkatkan kemampuan resiliensi akademik pada peserta didik.

Meskipun penelitian telah dilaksanakan dengan sebaik mungkin sesuai dengan panduan pelaksanaan, penelitian ini tetap mempunyai kekurangan. Kekurangan yang terjadi yaitu terkait pelaksanaan yang mendekati dengan jadwal ujian akhir semester. Maka dari itu peneliti merasa kesulitan untuk menyesuaikan waktu terkait pelaksanaan dengan peserta didik. Meskipun terdapat kendala, peneliti tetap mengupayakan suasana yang kondusif serta menyenangkan agar peserta didik tidak merasakan ketegangan dan menumbuhkan keberanian dalam diskusi kasus yang diberikan dengan memberikan *reward*. Peneliti mengajak peserta didik untuk bebas berpendapat dan menyampaikan pemikirannya sehingga peserta didik dapat meningkatkan kemampuan resiliensi akademik dengan pemikiran kreatifnya.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian terhadap resiliensi akademik peserta didik kelas X menghasilkan perhitungan *pre-test* dengan skor rata-rata 78,5. Kemudian diberlakukan *treatment* bimbingan kelompok teknik psikodrama dan diperoleh nilai *post-test* dengan skor rata-rata 95,25. Melalui penelitian ekstensif dan pengolahan data yang cermat, telah ditunjukkan bahwa pemanfaatan bimbingan kelompok yang dikombinasikan dengan teknik psikodrama efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa dengan prestasi belajar rendah pada siswa di SMK Negeri 5 Surabaya. Layanan bimbingan kelompok diberikan kepada 8 subjek penelitian dan dilaksanakan sebanyak 7 kali pertemuan menggunakan bimbingan kelompok teknik psikodrama.

Setelah itu diuji melalui hipotesis *Uji Wilcoxon* dengan media perangkat lunak *SPSS 27 For Windows*. Hasil tabel *Test Statistics* menyatakan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,012, lantaran nilai 0,012 tidak lebih besar dari 0,05 ($0,012 < 0,05$). Oleh sebab itu, H_0 dapat diterima sedangkan H_a ditolak serta hasil tersebut menyimpulkan bahwa, Resiliensi Akademik Pada Siswa dengan Prestasi Belajar Rendah di SMKN 5 Surabaya dapat efektif ditingkatkan dengan Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa masukan untuk peserta didik, guru dan peneliti.

1. Peserta Didik

Untuk peserta didik diharapkan mampu menjaga agar resiliensi akademik yang telah meningkat tetap stabil setelah diberikan *treatment* dengan teknik psikodrama dan diharapkan juga apabila ada *treatment* yang sama atau berbeda, dapat lebih memperhatikan agar hasil yang dicapai bisa lebih maksimal serta peserta didik diharapkan mampu menerapkan dan meningkatkan indikator-indikator resiliensi akademik seperti meningkatkan ketekunan belajar, menyesuaikan diri ke lingkungan sekitar agar dapat dengan mudah mendapat bantuan apabila dalam kesulitan dan mampu mengelola emosi apabila dalam keadaan tidak baik.

2. Guru Bimbingan dan Konseling

Dari penelitian ini diharapkan agar guru bimbingan dan konseling bisa melanjutkan dan mempelajari lebih seksama pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama serta menjadikan kegiatan tersebut sebagai evaluasi terutama pada topik yang akan diangkat harus sesuai dengan kebutuhan para siswa yang ingin meminta bantuan. Sehingga guru bimbingan dan konseling dapat mengetahui hambatan atau permasalahan yang dialami oleh peserta didik.

3. Pihak Sekolah

Saran untuk sekolah sebagai tempat penelitian, diharapkan dapat menindak lanjuti perizinan penelitian secara kompleks dan memberikan transparansi jadwal

kegiatan sekolah lebih awal keberlangsungan penelitian dan mendapatkan hasil yang memuaskan serta berdampak baik ke para siswa. Sebaiknya pihak sekolah menempatkan jam layanan BK berlainan hari dengan jadwal praktik para siswa, agar tidak mengurangi fokus siswa pada saat jam layanan BK.

4. Peneliti Selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya agar meninjau kembali proses berjalannya teknik psikodrama agar mendapatkan hasil yang lebih efektif dan menghasilkan dampak yang signifikan terhadap siswa yang diberi perlakuan. Selain itu juga dapat dengan seksama dalam mengambil sampel agar perlakuan teknik psikodrama tertuju pada target yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Amti, E., 2019. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S., 2010. "Metode Penelitian". *Rineka Cipta*, Volume 173.
- Azwar, S., 2018. *Metode Penelitian Psikologi*. 2 penyunt. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cassidy, S., 2015. Resilience Building In Sudents: The Role Of Academic Self-Efficacy. *Frontiers In Psychology*, Issue 6, p. 1781.
- Cassidy, S., 2016. The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers In Psychology*, Volume 7, p. 1787.
- Datu, A. R., Tumurang, H. J. & Sumilat, J. M., 2022. Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Basicedu*, 6(2), pp. 1959-1965.
- DePorter, B., 2019. *Quantum Learning Membiasakan Belajar Nyaman Dan Menyenangkan*. Bandung: Kaifa.
- Diana, A. K. W., Sancaya, S. A. & Krisphianti, Y. D., 2025. Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMK. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara*, Volume 4, pp. 1-9.
- Diana, A. K. W., Sancaya, S. A. & Krisphiant, Y. D., 2025. "Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMK". *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, Issue 4, pp. 1-9.
- Diana, A. K. W., Sancaya, S. A. & Krisphiant, Y. D., 2025. Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMK. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, Issue 4, pp. 1-9.
- Hendriana, H., Rohaeti, E. E. & Sumarmo, U., 2017. Hard Skills Dan Soft Skills Matematik Siswa. *Refika Aditama*, p. 7.
- Herwanto, R., 2018. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. *UIN Raden Intan Lampung*.
- Hipjillah, A., 2015. Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu; Antara Konsumsi Dan Prestasi Akademik (Studi Pada Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu Di Uno Board Game Cafe. Sarjana thesis, Universitas Brawijaya..
- Khotimah, K., Budiono, A. N. & Wahyuni, 2022. Hubungan Motivasi Belajar Dengan Resiliensi Akademik Siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), pp. 180-189.
- Listiyandini, R. A. & Akmal, S. Z., 2015. "Hubungan Antara Kekuatan Karakter Dan Resiliensi Pada Mahasiswa". *Prosiding Temu Ilmiah Nasional Psikologi*.
- Malykh, S., 2017. The Role Of Personality Traits And Intelligence In Academic Achievement Of Russian High School Students. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, Volume 237, pp. 1307-1309.
- Martin, A. J. & Marsh, H. W., 2006. "Academic Resilience And Its Psychological And Educational Correlates: A Construct Validity Approach". *Psychology In The Schools*, 43(3), pp. 267-281.
- Mulinda, R., Afati, E. & Conia, P. D. D., 2020. Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan empati siswa.. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(2).
- Pratiwi, I. H., 2012. "Pengaruh Dukungan Emosional, Dukungan Penghargaan, Dukungan Instrumental Dan Dukungan Informatif Terhadap Stres Pada Remaja Di Yayasan Panti Asuhan Putra Harapan Asrori Malang". *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2).
- Rizal, M., 2024. Bimbingan Kelompok Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Siswa-Siswi Di Ma Darut Tholibin Balik Bukit Lampung Barat. *UIN Raden Intan Lampung*.
- Setiawati, D., 2021. Guidance And Counseling Services To Improve Student Resilience In International Joint Conference On Arts And Humanities 2021 (IJCAH 2021). *Atlantis Press*, pp. 1179-1182.
- Sihotang, N., Yusuf, A. M. & Daharnis, 2016. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Pencapaian Tugas Perkembangan Remaja Awal dalam Aspek Kemandirian Emosional. *KONSELOR*, Issue 2, pp. 186-192.
- Sugiyono, 2016. "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D". Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suncaka, E., 2023. Meninjau Permasalahan Rendahnya Kualitas Pendidikan Di Indonesia. *Unisan Jurnal*, 2(3), pp. 36-49.
- Tumanggor, R. O. & Dariyo, A., 2015. Pengaruh Iklim Kelas Terhadap Resiliensi Akademik, Mastery Goal Orientation Dan Prestasi Belajar. *SEMINAR PSIKOLOGI & KEMANUSIAAN*, pp. 262-268.
- Utamajaya, J. N., Manullang, S. O., mursidi, a. & noviandari, h., 2020. Investigating The Teaching Models, Strategies And Technological Innovations For Classroom Learning After School Reopening.. *PalArch's Journal Of Archaeology Of Egypt/Egyptology*, 17(7), pp. 13141-13150.