

**PEMANFAATAN TEKNIK PSIKODRAMA DALAM LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP PENINGKATAN
KETERBUKAAN DIRI SISWA**

NOFIAN NURINDAH SARI
kb-Tk daQu School Semarang
Email ; fiano.rindahsari@gmail.com

Abstrak. Keterbukaan diri merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan dalam interaksi sosial. Hipotesis yang diajukan dalam penulisan ini adalah pemanfaatan teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok bermanfaat untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas XI SMA N 3 Rembang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas XI SMA N 3 Rembang yang berjumlah 253 siswa. Metode penulisan menggunakan *eksperimental desain* dengan jenis *one group pre-test dan post-test* yang bersifat kuantitatif dengan instrumen skala psikologis Keterbukaan Diri. Dengan demikian koefisien t_{hitung} sebesar 3,92 adalah signifikan pada taraf 0.05.

Kata Kunci : Keterbukaan Diri, Psikodrama, Bimbingan Kelompok

A. PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang saling berhubungan. Melalui komunikasi, manusia menyatakan eksistensi dirinya. Komunikasi dengan orang lain akan lebih menyenangkan dan lancar apabila seseorang mampu dan berani mengungkapkan pikiran dan perasaan secara terbuka dan lancar. Larasati, (dalam Maryam, 2008:169) mengemukakan sekitar 73% komunikasi yang dilakukan manusia merupakan komunikasi interpersonal. Dalam lingkup sekolah, kemampuan siswa melakukan komunikasi interpersonal mempunyai kontribusi yang penting dalam mencapai kesuksesan akademik, jika dibandingkan dengan siswa yang tidak memiliki kemampuan berhubungan dengan orang lain. Siswa yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal cenderung dapat mengungkapkan ide atau gagasan kepada orang lain (Maryam, 2008:169).

Sugiyo, (2005:3) mengatakan bahwa komunikasi antar pribadi merupakan pengiriman pesan-pesan dari seseorang dan diterima oleh orang

lain, atau sekelompok orang dengan efek umpan balik. Komunikasi antar pribadi ditunjukkan meliputi: keterbukaan, empati, dukungan, rasa positif, dan kesamaan.

Menurut Sugiyo, (2005:86) melukiskan diri ibarat sebuah ruangan berserambi empat yang disebut Jendela Johari. Serambi pertama disebut daerah terbuka yang berisikan informasi oleh diri dan orang lain. Serambi kedua disebut daerah buta yang berisikan daerah tentang diri kita. Serambi ke tiga disebut daerah tersembunyi karena hal-hal yang kita ketahui namun tidak diketahui orang lain. Serambi keempat disebut daerah tak sadar karena hal-hal yang tidak diketahui baik oleh diri sendiri maupun oleh orang lain.

Dayaksini, (2009:81) mengatakan bahwa pembukaan diri (*self-disclosure*) adalah proses menghadirkan diri yang diwujudkan dalam kegiatan membagi perasaan dan informasi dengan orang lain. Keterbukaan diri (*self-disclosure*) merupakan inti perkembangan hubungan atau proses mengungkapkan informasi mengenai diri kepada orang lain secara sengaja (Morrison, 2010:186). Proses

keterbukaan diri akan memungkinkan orang untuk mengenal satu sama lain dalam satu hubungan. Keterbukaan diri perlu melibatkan hubungan individu dengan individu yang lain, oleh karena itu penting bagi seseorang untuk terbuka agar dapat mempertahankan hubungan dengan orang lain.

Keterbukaan diri dapat dilakukan dengan cara mengungkap ide, gagasan dan pendapat terhadap informasi kepada orang lain. Sebaliknya jika seseorang dalam kehidupan tidak terbuka, maka berakibat sulit tercapainya komunikasi atau informasi yang diperlukan. Apabila keterbukaan diri tidak dilakukan maka seseorang tidak dapat dikenali lebih dekat oleh orang lain. Dengan demikian orang lain yang dipilih untuk mencurahkan perasaan adalah seorang teman, misal teman yang dapat dipercaya dan setia. Salah satu cara untuk mencurahkan perasaan yang terdalam dalam diri individu yaitu pengungkapan diri atau keterbukaan diri.

Dalam proses pembelajaran di sekolah masih banyak siswa yang kurang dalam membuka diri kepada

guru ketika ada masalah serta kurangnya rasa percaya terhadap teman. Siswa lebih sering menyendiri, diam, memendam permasalahannya sendiri bahkan sampai berakibat sakit pada fisiknya. Beberapa penelitian yang dilakukan oleh Maharani, (2008: 169-174) menunjukkan bahwa 68,80 % siswa mempunyai keterbukaan diri yang sifatnya dangkal, sedangkan sisanya 31,11 % memiliki keterbukaan diri yang sifatnya mendalam. Penelitian Sery, (2008:169-174) menunjukkan bahwa hanya 24,55% siswa yang terampil dalam membuka diri, sedangkan 43,63% siswa kurang terampil membuka diri.

Fenomena tersebut terlihat oleh peneliti saat melakukan praktek pengalaman lapangan di SMA N 3 Rembang pada bulan September-Oktober serta dalam pengambilan data otentik yang dilaksanakan pada bulan Mei 2013 menunjukkan bahwa sekitar 61,5 % siswa mengalami keterbukaan diri rendah. Dari hasil pengamatan selama dua bulan dapat diketahui bahwa masih banyak siswa yang menyembunyikan masalah yang sedang dialaminya dengan alasan mereka masih kurang percaya dengan

teman-teman yang lain bahkan takut jika masalah yang sedang dihadapi akan terbongkar dan diketahui orang lain sehingga efek dari kebiasaan seperti ini berakibat pada fisiknya yang sering sakit dan psikisnya yang sering melamun. Menurut Malik, (2011: 45-46) melamun atau lamunan dapat diartikan kegiatan yang menggunakan sebagian waktunya untuk berfikir dan membayangkan, menciptakan, mengingat kembali peristiwa lalu, atau malah terkadang membiarkan pikiran terhanyut bebas tanpa arah. Guru pembimbing dapat membantu siswa melalui teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok. Penelitian yang tepat untuk siswa adalah bimbingan kelompok dalam proses meningkatkan keterbukaan diri pada siswa

Romlah, (2006:3) menyebutkan bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada individu dalam situasi kelompok, yang terdiri dari sepuluh sampai lima belas siswa. Layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa teknik untuk meningkatkan keterbukaan diri pada siswa, diantaranya adalah teknik psikodrama. Prawitasari, (2011:

165,176) menjelaskan psikodrama adalah salah satu teknik dalam pendekatan kelompok di dalam psikoterapi atau konseling. Mereka dapat mengungkapkannya dalam suatu drama yang disutradarai oleh terapis. Dalam psikodrama, terapis disebut sutradara. Anggota kelompok adalah penonton. Di Jepang, Ihara Saikaku (dalam Prawitasari, 2011: 176) memberikan gambaran penggunaan suatu psikodrama informal di abad ke-17. Cerita Saikaku merupakan contoh psikodrama yang dimainkan untuk memperoleh pemahaman dan pembukaan diri tanpa rasa khawatir dan takut karena semua berupa drama. Prosedur khusus psikodrama digunakan untuk memberikan fasilitas ekspresi, kesadaran, pengetahuan akan akibat perilaku seseorang bagi orang lain, dan perubahan perilaku.

Jadi pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama adalah kegiatan bimbingan yang berorientasi pada pemahaman dan pengembangan tentang pribadi siswa khususnya keterbukaan diri dengan anggota kelompok yang berjumlah delapan sampai lima belas orang dengan cara memanfaatkan teknik

psikodrama agar siswa memperoleh pengertian yang baik tentang dirinya sehingga dapat menemukan konsep diri, kebutuhan-kebutuhan dan reaksi-reaksi terhadap tekanan yang dialaminya.

B. LANDASAN TEORI

1. Keterbukaan Diri

Menurut Johnson (dalam Supratiknya, 2009:14) keterbukaan diri adalah mengungkapkan reaksi atau tanggapan terhadap situasi yang sedang dihadapi serta memberikan informasi yang berguna untuk memahami tanggapan dimasa kini. Kutipan pengertian tersebut menunjukkan bahwa keterbukaan diri merupakan hubungan timbal balik dalam sebuah komunikasi antar pribadi. Sebuah hubungan dapat terbina dengan mengungkapkan reaksi terhadap kejadian yang dialami bersama atau terhadap apa yang dikatakan atau dilakukan oleh lawan bicara.

2. Teknik Psikodrama dalam Layanan Bimbingan Kelompok

Psikodrama, diciptakan dan dikembangkan oleh JL. Moreno.

Psikodrama adalah sebuah pendekatan terapi kelompok, dimana klien memainkan peran dan situasi kehidupan yang lalu, sekarang, atau mendatang dalam sebuah percobaan untuk meraih pemahaman yang lebih dalam sehingga mencapai perasaan haru. Peristiwa- peristiwa penting dimainkan kembali untuk menolong klien terhubung dengan perasaan yang tidak terungkap dan yang tidak disadarinya, memberikan sebuah saluran untuk pengungkapan yang penuh dari perasaan tersebut, dan mendorong kepada perilaku baru (

Loekmono, 2006:131). Sukardi (2008:78) layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru BK) dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan tertentu yang berguna untuk menambah pemahaman dan kehidupannya sehari-hari untuk perkembangan dirinya, pertimbangan dalam mengambil keputusan.

C. METODE PENELITIAN

Hipotesis yang diajukan dalam penulisan ini adalah pemanfaatan teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok bermanfaat untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas XI SMA N 3 Rembang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas XI SMA N 3 Rembang yang berjumlah 253 siswa, terdiri dari 8 kelas yaitu IPA 1, IPA 2, IPA 3, IPS 1, IPS 2, IPS 3, IPS 4, IPS 5. Metode penulisan menggunakan *eksperimental desain* dengan jenis *one group pre-test dan post-test* yang bersifat kuantitatif dengan instrumen skala psikologis Keterbukaan Diri.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan *eksperimental design* karena menurut Sugiyono (2010:109) desain ini belum merupakan eksperimen sesungguhnya dan masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel. Dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen disebut *pre-test*, dan sesudah eksperimen *post-test*. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik *purposive*

sampling dengan pertimbangan peneliti sehingga menjadikan peserta didik dengan keterbukaan diri rendah sebagai anggota sampel.

D. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok memiliki pengaruh dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas XI SMA N 3 Rembang dibuktikan dengan koefisien t_{hitung} 3.92 signifikan pada taraf 0.05. Dari data statistik tersebut maka pelaksanaan teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok memiliki pengaruh untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas XI SMA N 3 Rembang.

Hasil analisis data yang dilakukan dari hasil skor rata-rata *pre-test* skala keterbukaan diri sebesar 71.03. Dari hasil rata-rata *pre-test* dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri siswa sebelum diberikan perlakuan berupa teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok dikatakan dalam kategori rendah. Demikian pula analisis data yang telah dilakukan dari data *post-test* diperoleh hasil skor rata-rata *post-test* skala

keterbukaan diri sebesar 88.42. Hal ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri siswa setelah diberikan perlakuan berupa teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok mengalami peningkatan dalam kategori tinggi, terlihat peningkatan skor 71.03 menjadi 88.42. Dengan demikian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara keterbukaan diri siswa sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan dengan menggunakan teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok.

E. PEMBAHASAN

Keterbukaan diri merupakan tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi kepada orang lain. Informasi yang bersifat pribadi tersebut mencakup aspek sikap atau opini, selera dan minat, pekerjaan atau pendidikan, fisik, keuangan atau bahkan kepribadian. Altman dan Taylor (dalam Maryam, 2008: 170) menjelaskan bahwa keterbukaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang bertujuan

untuk mencapai hubungan yang akrab.

Keterbukaan diri merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan dalam interaksi sosial. Individu yang terampil melakukan keterbukaan diri mempunyai ciri-ciri lebih memiliki rasa tertarik kepada orang lain dari pada mereka yang kurang terbuka, percaya diri sendiri, dan percaya kepada orang lain.

Untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas XI SMA N 3 Rembang dapat menggunakan teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok ini perlu diberikan karena untuk pengembangan dan pencegahan permasalahan-permasalahan yang timbul dalam hubungan dengan orang lain. Permasalahan yang timbul dapat terjadi karena kesalahpahaman dan ketidakmampuan seseorang untuk membina hubungan dengan orang lain.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik psikodrama dengan sampel yang berjumlah 33 siswa. Pelaksanaan psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok ini sebanyak enam kali dengan tiga kelompok yang berbeda. Pada pertemuan pertama kelompok

satu hingga tiga melaksanakan psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan naskah drama dimana isi naskah drama bertemakan kepedulian. Pada pertemuan ke dua membahas mengenai topik kepercayaan, pelaksanaan psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok ini tetap masih menggunakan naskah drama dengan tema "Mencoba untuk menceritakan isi hati kepada sahabat dan guru BK". Pada pertemuan yang ke tiga pelaksanaan psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok membahas tentang topik "Jumlah pendengar untuk menjadikan berani membuka diri", pembahasan pada pertemuan yang ketiga ini masih menggunakan naskah drama, dengan diawali menggunakan naskah drama siswa menjadi paham apa yang akan dilakukan selanjutnya mengenai psikodrama, bahwa mereka harus berani menceritakan isi permasalahan yang sedang dihadapi atau yang masih menggajal di hati segera di ungkapkan dengan teknik psikodrama, sehingga pada pertemuan yang keempat siswa melaksanakan teknik psikodrama

dalam layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan naskah, tetapi cara ini masih membuat siswa malu-malu untuk menceritakan, peneliti mencoba untuk menggunakan cara lain yaitu dengan kelintingan kertas yang berisikan tema-tema yang akan diceritakan pada pertemuan ke empat yaitu mengenai tema pembahasan dalam sebuah pembicaraan, di dalam kelintingan kertas itu siswa dapat menceritakan beberapa pengalaman mengenai " Kegagalan yang pernah saya alami", "Perasaan saat suka kepada orang lain". Dengan cara kelintingan seperti itu mengajak siswa untuk berani mengungkapkan perasaan yang pernah dialami saat remaja ini. Pada pertemuan ke lima pelaksanaan teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok mengalami peningkatan dan tertib saat menceritakan topik-topik drama saat itu, siswa sudah mulai berani menceritakan permasalahan yang pernah dialami dan mereka sedikit memeragakan dengan menggunakan psikodrama, tetapi jika masuk mengenai permasalahan yang sangat pribadi masih mereka sembunyikan. Pada saat pertemuan yang ke lima ini

siswa menceritakan dengan topik "Kualitas dalam membuka diri". Pertemuan terakhir dalam penelitian ini membahas tentang "Persahabatan" dimana siswa menceritakan dan mendramakan permasalahan tentang sahabat, saat diskusi bimbingan kelompok mereka membahas saat mereka terkadang sakit hati, saat mereka merasa sendiri di dalam kelas, saat mereka menjadi beberapa blok dalam kelas dan beberapa masalah yang terungkap saat tahap diskusi.

Adapun pemanfaatan teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa dapat ditandai dengan bertambah baiknya kemampuan siswa dalam membuka diri kepada orang lain dan dapat menunjukkan sikap- sikap positif yang relevan sesuai dengan manfaat keterbukaan diri.

Berdasarkan hasil analisis data yang menunjukkan adanya keefektifan teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa yang terjadi peningkatan secara signifikan setelah pemberian treatment. Dengan demikian salah satu usaha

yang dilakukan untuk membantu siswa dalam meningkatkan keterbukaan diri ialah dengan memanfaatkan teknik psikodrama melalui layanan bimbingan kelompok.

Adapun kelebihan dari penelitian ini yaitu dapat membantu memberikan pemahaman kepada siswa mengenai arti penting dalam membuka diri, siswa juga dapat lebih terbuka dalam berpendapat dan berkomunikasi dengan anggota kelompok, selain itu siswa juga lebih mudah dalam memahami topik pembahasan dengan cara bermain drama dalam psikodrama.

Sedangkan kelemahan dari penelitian ini yaitu keterbatasan waktu pada saat melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok karena dilakukan pada saat pulang sekolah, sehingga terkadang membuat siswa merasa sudah lelah dan peneliti memikirkan waktu pulang siswa yang jarak rumah dan sekolah sangat jauh. Pada saat penelitian, peneliti harus mencari cara untuk membangkitkan semangat siswa yang males atau bahkan terkadang sulit untuk di ajak memainkan drama. Meskipun demikian pelaksanaan

penelitian ini masih dapat terkendali dan berjalan sesuai dengan jadwal perkiraan pelaksanaan penelitian

F. PENUTUP

Berdasarkan hasil perhitungan analisis rumus t-test diperoleh t_{hitung} sebesar 3.92 sementara t_{tabel} dengan db $N-1 = 33-1 = 32$ dengan taraf signifikansi 0.05 sebesar 2.04. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ $3.92 > 2.04$. Hal ini berarti teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok yang diberikan kepada siswa bermanfaat karena memiliki pengaruh untuk meningkatkan keterbukaan diri.

G. DAFTAR RUJUKAN

- Maryam, Siti. 2008. *Menengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sugiyono. 2005. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta
- Dayakisni, Tri & Hudaniah. 2009. *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press.
- A.M, Morissan. 2010. *Periklanan komunikasi pemasaran terpadu*. Jakarta : Penerbit.
- Malik. 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : CV Trans Info Media.
- Romlah, Tatiek. 2006. *Teori dan Praktek*

Bimbingan Kelompok. Malang: Universitas Negeri Malang.

- Prawitasari, Johana E. 2011. *Psikologi Klinis: Pengantar Terapan Mikro dan Makro*. Jakarta: Erlangga.
- Sukardi. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.