

Meningkatkan *Self Awareness* Terhadap Pencegahan Penularan Covid-19 Di Era New Normal Melalui Bimbingan Kelompok Menggunakan Pendekatan Gestalt Dengan Teknik Sociodrama

Robbi Asri¹, Firman², Yarmis Syukur³, Dina Sukma⁴

Program Studi Pascasarjana Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang¹

Program Studi Pascasarjana Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang²

Program Studi Pascasarjana Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang³

Program Studi Pascasarjana Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang⁴

E-mail: robbiasri325@gmail.com¹, firman@konselor.org²,
yarmissyukur@fip.unp.ac.id³, sukmadina@fip.unp.ac.id⁴

Abstrak

Pencegahan Covid-19 bersumber dari *self awareness* dalam mengimplementasikan penerapan protokol kesehatan. Siswa belum menerapkan protokol kesehatan dengan baik. Hal ini menunjukkan masih kurangnya *self awareness* siswa dalam penerapan pencegahan penularan Covid-19. Berbagai himpitan yang dialami siswa di era *new normal* belum ampuh dengan diberikan bimbingan kelompok untuk penanggulangan hal itu. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah quasi experiment design dengan rancangan pretest posttest control group design. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 467 siswa, dan diambil 20 siswa yang dibagi menjadi 10 siswa untuk kelompok eksperimen dan 10 siswa untuk kelompok kontrol. Penarikan sampel yang digunakan simple random sampling. Instrumen penelitian yang digunakan model skala likert. Teknik analisis data yang digunakan wilcoxon signed ranks test dan kolmogorov Smirnov. Berdasarkan Hasil Penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan bahwa bimbingan kelompok pendekatan Gestalt dengan teknik sociodrama efektif untuk meningkatkan *self awareness* dalam pencegahan penularan Covid-19 di era *new normal*

Kata Kunci : bimbingan kelompok, teknik sociodrama, *self awareness*

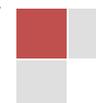
Abstract

Prevention of Covid-19 comes from self-awareness in implementing health protocols. Students have not implemented health protocols properly. This shows that there is still a lack of student self-awareness in implementing the prevention of Covid-19 transmission. The various pressures experienced by students in the new normal era have not been effective when given group guidance to overcome this. The research method used is quantitative research. This type of research is a quasi-experimental design with a pretest posttest control group design. The population in this study were 467 students, and 20 students were taken which were divided into 10 students for the experimental group and 10 students for the control group. Sampling used simple random sampling. The research instrument used was the Likert scale model. The data analysis technique used was Wilcoxon signed ranks test and Kolmogorov Smirnov. Based on the results of the research and discussion, it is concluded that the guidance of the Gestalt approach group with the sociodrama technique is effective for increasing self awareness in preventing the transmission of Covid-19 in the new normal era.

Keywords : group guidance, sociodrama techniques, *self awareness*

Info Artikel

Diterima Mei 2023, disetujui Juni 2023, diterbitkan Agustus 2023.



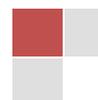
PENDAHULUAN

Dewasa ini Pandemi Covid-19 (*Coronavirus diseases 2019*) masih dirasakan sampai saat ini oleh seluruh negara di dunia. *Coronavirus Diseases 2019* (Covid-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat yang meresahkan dunia (Zhou, dkk, 2020). Pandemi Covid-19 menjadi persoalan multidimensi yang dihadapi dunia, hal tersebut juga dirasakan dampaknya dalam sektor pendidikan yang menyebabkan penurunan kualitas belajar pada peserta didik (Sahu, 2020), Dirjen P3 Kementerian Kesehatan RI, (2020) menjelaskan Covid-19 merupakan suatu penyakit yang ditularkan melalui droplet dan kontak erat disebabkan oleh virus Sars-Cov-2.

Berdasarkan data September 2021 memaparkan kasus penderita Covid-19 di dunia yaitu 119 juta dengan angka meninggal sebanyak 2.64 juta. Indonesia menjadi urutan ke 18 dari Negara yang di dunia sedangkan Indonesia urutan ke satu kasus tertinggi dari Negara ASEAN lainnya (WHO, 2020). Kasus Covid-19 di Sumatera Barat terus terjadi peningkatan kasus positif sebesar 88.484, dengan kasus aktif 2.387, kasus sembuh 84.023 dan kasus meninggal sebanyak 2.074 dengan kelompok umur terbanyak terkonfirmasi positif yaitu 31-45 tahun sebanyak 28,2%, diikuti usia 19-30 tahun sebanyak 24,8%, kategori usia 6 - 18 tahun terdapat 10,9%. Penyebaran di kabupaten/kota yang tertinggi ke-1 di Sumatera Barat yaitu Kota Padang sebanyak 41.776 kasus positif, dengan kasus sembuh 40.837 dan kasus meninggal sebanyak 538 (SATGAS, 2021). Peningkatan kasus Covid-19 pada usia muda terjadi karena usia tersebut cenderung melakukan aktifitas lebih banyak diluar rumah dengan tidak melakukan pembatasan jarak sosial atau ketidakpatuhan melakukan protokol kesehatan (Afriant & Rahmiati, 2021). Hal ini didukung dengan observasi peneliti bahwa kota Padang merupakan salah satu kota wisata sehingga masih banyak ditemukan para remaja berkumpul di tempat wisata, cafe, makan, ibadah, dan sebagainya, karena tidak patuhnya kepada protokol kesehatan seperti cuci tangan dan jaga jarak. Kota Padang juga tidak ada pengawasan ketat oleh petugas kepolisian atau keamanan untuk membubarkan perkumpulan remaja di tempat makan.

Penularan kasus Covid-19 akan menurun jika melakukan penerapan pencegahan penularan Covid-19 oleh masyarakat. Pencegahan penularan Covid-19 dengan menerapkan protokol kesehatan yaitu perlindungan kesehatan individu yaitu memakai masker, jaga jarak, cuci tangan dan tetap menjaga imunitas tubuh (Kemenkes RI, 2020). Penelitian Pinasti (2020) mengatakan bahwa masyarakat belum menerapkan protokol kesehatan dengan baik, sebanyak 53,3% tidak mencuci tangan sebelum makan dan 56,9% tidak membawa *hand sanitizer* saat berpergian dengan rata-rata umur responden terbanyak 18-25 tahun. Hal ini menunjukkan masih kurangnya kesadaran diri (*self awareness*) remaja dalam penerapan pencegahan penularan Covid-19 dengan protokol kesehatan.

Wiranti & Kusumastuti (2020) bahwa jenis kelamin, tingkat pengetahuan, tingkat pendidikan dan sikap mempengaruhi seseorang dalam mematuhi PSBB program pembatasan sosial dalam skala besar sebagai kebijakan pemerintah dalam pencegahan penularan Covid-19. Sebagai upaya untuk memutus mata rantai penularan virus ini mereka membatasi dirinya untuk tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain dan tetap berada di rumah untuk mencegahnya terjangkit virus Covid-19. Keseharian mereka pun menjadi terhambat sehingga tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasanya dan berpergian ke berbagai tempat seperti kantor, sekolah, mall, dll sampai waktu yang belum ditentukan (Yunan, Maududi & Putra, 2021).



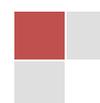
Kondisi ini membuat pemerintah mengeluarkan kebijakan berupa belajar dari rumah, bekerja dari rumah, beribadah dari rumah, melakukan *social distancing*, menjaga kesehatan dengan sering mencuci tangan dan menggunakan masker. Kebijakan pemerintah tersebut sangat berpengaruh besar pada dunia pendidikan khususnya, sehingga pada awal maret 2020 semua institusi pendidikan baik kampus, SMA, SMP, SD dan TK berpindah menggunakan sistem pembelajaran daring sampai ke era new normal (Sari, et al, 2020).

Setelah berjalannya waktu, siswa sudah mulai terbiasa dengan keadaan yang di sebut era *new normal*. Istilah *new normal* saat ini sangat mudah ditemui masyarakat dalam berbagai platform media. *New normal* dikatakan sebagai cara hidup baru di tengah pandemi virus corona yang angka kesembuhannya makin meningkat. Beberapa daerah telah membuat aturan terkait penerapan *new normal* sambil terus melakukan upaya pencegahan Covid-19. Masyarakat diharapkan mengikuti aturan tersebut dengan selalu menerapkan protokol kesehatan begitu pula di sektor pendidikan agar tetap bisa dijalankan (detik *news*, 2020).

New normal merupakan perubahan perilaku masyarakat akibat mengalami krisis yang berkepanjangan. Pandemi Covid-19 telah mengubah perilaku masyarakat, organisasi dan para pemangku kepentingan untuk menerapkan protokol kesehatan guna memutus penyebaran Covid-19 serta menjaga kesehatan keselamatan banyak orang (Kemenkes RI, 2020). Dalam menjalankan *new normal*, masyarakat perlu memperbarui pemikiran di tengah pandemi Covid 19 seperti mempersiapkan diri untuk menghadapi konsekuensi-konsekuensi baru yang mungkin terjadi, memiliki perilaku atau kebiasaan baru yang harus diterapkan. seperti mengadakan pengecekan suhu tubuh di tempat-tempat tertentu, mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun, menjaga jarak satu sama lain, dan harus menyiapkan selalu masker dan *hand sanitizer* saat keluar rumah. Upaya pencegahan penyebaran penyakit Covid-19 pemerintah telah menerapkan kebijakan baru yaitu dengan protokol kesehatan bagi semua masyarakat Indonesia (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan fenomena yang terjadi di SMA PGRI 1 Padang saat juli 2021 kondisi *new normal* didapat dari hasil observasi, terdapat beberapa siswa tidak menggunakan dan membawa masker saat di sekolah, ada juga yang hanya menggunakan masker saat datang dan pulang sekolah saja, dan sisanya merupakan siswa yang rajin menggunakan masker. Selain itu *social distancing* yang seharusnya diterapkan juga tidak berlaku di sekolah tersebut. Hal tersebut dapat dilihat dari masih banyaknya orang yang bergerombol saat istirahat dan berbincang dengan waktu yang cukup lama. Padahal *physical distancing* dapat mengurangi risiko kejadian covid-19 (Atmojo, et al, 2021). Selain itu kesadaran diri dalam menerapkan protokol kesehatan merupakan aspek penting dalam menjalani aktivitas selama pandemi dan mematuhi protokol (Lystianingrum & Philona, 2021; Agustin et al., 2021).

Saat ini, masyarakat masih belum sepenuhnya sadar dan mematuhi himbuan pemerintah untuk menjalankan protokol kesehatan dalam pencegahan penyebaran Covid-19 (Buana, 2020). *Self awareness* merupakan kesadaran atau kesiapan diri terhadap peristiwa yang terjadi di lingkungan sekitar dan peristiwa kognitif yang meliputi perasaan, memori, fisik, dan pikiran. Sikap ini perlu dibangun oleh setiap orang agar lebih peka terhadap kondisi sekitar (Solso, Maclin, & Maclin, 2008). Kesadaran diri (*self awareness*) untuk penerapan pencegahan penularan Covid-19 disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self awareness* antara lain: pikiran, perasaan, motivasi, perilaku, pengetahuan, lingkungan. *self awareness* atau kesadaran diri adalah wawasan kedalam atau wawasan mengenai alasan-alasan dari tingkah laku atau

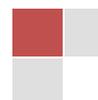


pemahaman diri sendiri dan juga proses-proses mental sendiri atau mengenai eksistensi sebagai individu yang unik (Chaplin, 2011). Seseorang dengan kesadaran diri (*self awareness*) yang tinggi dapat secara akurat mengukur suasana hati, perasaan mereka sendiri, dan memahami bagaimana perasaan mereka mempengaruhi orang lain, terbuka terhadap umpan balik dari orang lain tentang bagaimana cara untuk terus berkembang, dan mampu membuat keputusan yang tepat meskipun ada ketidakpastian dan tekanan.

Berdasarkan fenomena di SMA PGRI 1 Padang, Guru BK di sekolah memiliki kewajiban untuk membantu siswa dalam menangani setiap permasalahan yang dialami oleh siswa, begitu juga dengan permasalahan *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19. Upaya untuk mengatasi permasalahan yang dialami siswa, salah satunya melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah yaitu layanan bimbingan kelompok. Penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok sudah terlaksana, namun mengalami keterbatasan dalam mengatasi permasalahan *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19. Penggunaan bimbingan kelompok lebih banyak untuk penanggulangan masalah belajar, pribadi, sosial dan karir (Firman, et al, 2018). Prayitno dan Amti (Khoffah, et al, 2013) mengatakan bahwa bimbingan kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan, pribadi, dan/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok.

Bimbingan dan Konseling terdapat berbagai layanan yang tersedia salah satunya adalah layanan bimbingan kelompok. Tujuan khusus layanan bimbingan kelompok bermaksud membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan *actual* (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkan tingkah laku yang lebih efektif (Prayitno, 2018). Bimbingan kelompok menjadi salah satu program bimbingan konseling yang perlu mendapatkan perhatian para konselor. Sehingga diharapkan program bimbingan kelompok dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku siswa. Bimbingan kelompok yang dilaksanakan konselor masih terbatas. Hal ini menunjukkan bahwa inovasi dalam bimbingan kelompok belum dilaksanakan sepenuhnya oleh konselor (Costa, 2016).

Natawidjaja (2009) menyatakan bahwa, bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli serta mengembangkan pemahaman diri dan pemahaman mengenai orang lain. Pelaksanaan bimbingan kelompok agar lebih menarik, Guru BK/konselor dapat menggunakan berbagai pendekatan ataupun teknik sesuai kebutuhan siswa. Amin (Pratiwi & Sukma 2013) bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan Konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok agar memperoleh berbagai bahan dari nara-sumber tertentu (terutama dari konselor sekolah) atau membahas secara bersama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dalam kehidupan sehari-hari untuk perkembangan dirinya, baik sebagai individu maupun pelajar dan untuk pertimbangan atau pengambilan keputusan. Sejalan dengan pendapat tersebut berdasarkan hasil penelitian (Nengsih, dkk., 2015) layanan bimbingan kelompok membantu para siswa untuk belajar tentang diri sendiri dan orang lain, serta siswa dapat mengemukakan ide-ide baru. Membantu terciptanya interaksi yang akan menciptakan keterbukaan, semangat untuk menjadi lebih baik, serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling memberi dan menerima pendapat. Melalui layanan bimbingan kelompok, siswa akan bebas menyampaikan pendapat, bebas



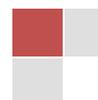
mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang tingkah laku untuk mengendalikan diri, dan tenggang rasa sesama anggota kelompok.

Pelaksanaan bimbingan kelompok selama ini dalam membantu mengatasi masalah siswa masih biasa saja, belum ada menggunakan pendekatan atau teknik khusus. Pelaksanaan dari bimbingan kelompok yang ditawarkan dari pendekatan Gestalt akan menggunakan teknik sosiodrama untuk meningkatkan *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19. Sosiodrama adalah permainan peran yang ditujukan untuk memecahkan masalah sosial yang muncul dalam hubungan antar-manusia. Konflik-konflik sosial yang disosiodramakan adalah konflik-konflik yang tidak mendalam dan tidak menyangkut gangguan kepribadian. Kegiatan sosiodrama lebih bertujuan untuk mendidik atau mendidik kembali daripada kegiatan penyembuhan. Sosiodrama biasanya digunakan untuk menangani masalah yang berkaitan dengan masalah sosial seperti krisis kepercayaan diri jika dihadapan kelompok, menumbuhkan rasa kesetiakawanan sosial dan rasa tanggung jawab serta untuk mengembangkan keterampilan tertentu (Romlah, 2001). Berbagai masalah yang sering dialami siswa yaitu masalah yang berkaitan dengan *self awareness*. Permasalahan *self awareness* sangat penting untuk diatasi karena manusia merupakan makhluk sosial yang harus saling memahami dan mengerti satu sama lain dan harus sadar dengan apa yang dilakukannya.

Sehubungan dengan *self awareness* di kalangan siswa, Guru BK/ Konselor sebagai pendidik bertanggung jawab untuk mengoptimalkan layanan bimbingan kelompok. Terkait dengan hal ini peneliti menawarkan pendekatan konseling Gestalt untuk menjadi alternatif pelaksanaan bimbingan kelompok dalam pencegahan penularan Covid-19 di kalangan siswa Sekolah Menengah Atas. Gladding (2016) menjelaskan bahwa pendekatan konseling Gestalt adalah membawa kesadaran yang memungkinkan seseorang agar memiliki keterpaduan dalam diri mereka. Jika individu sadar akan diri mereka sendiri dan lingkungannya, berarti mereka memilih cara efektif dalam hidup. Beberapa teknik yang dapat digunakan dalam konseling Gestalt yaitu; klien diarahkan untuk menggunakan kata ganti orang, mengubah kalimat pertanyaan menjadi pernyataan, menggunakan kalimat yang menimbulkan arti tanggung jawab, membagi kesedihan, melakukan permainan proyeksi, menyatakan kebencian dan penghargaan terhadap sesuatu, permainan kebalikan dan bermain dialog (Hansen, et al, 1977).

Konseling Gestalt menekankan pada kesadaran di sini dan sekarang (*here and now*). Penekanannya belajar menghargai dan sepenuhnya mengalami saat ini. Masa lalu telah hilang, dan masa depan belum tiba. Masa lalu itu penting, tetapi hanya sejauh fungsi kita saat ini. Konsep selanjutnya terkait dengan urusan yang belum selesai (*unfinished bussines*) yaitu mencakup perasaan yang tidak diungkapkan seperti kebencian, kemarahan, sakit hati, kecemasan, rasa bersalah, rasa malu, kesedihan serta peristiwa dan kenangan yang menuntut penyelesaiannya (Corey, 2012).

Kelebihan secara spesifik konseling Gestalt adalah; (1) konseling Gestalt adalah suatu pedekatan konseling yang konfrontatif dan aktif, (2) menangani masa lampau dengan membawa aspek-aspek masa lampau yang relevan ke masa sekarang, (3) konseling Gestalt mengakrabkan hubungan dan pengungkapan perasaan-perasaan langsung dan menghindari intelektualisasi abstrak tentang masalah klien, (4) memberikan perhatian terhadap pesan-pesan verbal dan nonverbal, (5) menolak ketidakberdayaan sebagai alasan untuk tidak berubah, (6) memberikan penekanan pada klien untuk menemukan makna-maknanya sendiri dan membuat penafsiran sendiri, (7) dalam waktu singkat klien dapat mengalami perasaan-perasaannya sendiri secara intens melalui sejumlah latihan Gestalt (Corey, 2010).



METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment design* dengan rancangan *pretest posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 467 siswa, dan diambil 20 siswa yang dibagi menjadi 10 siswa untuk kelompok eksperimen dan 10 siswa untuk kelompok kontrol. Penarikan sampel yang digunakan *Simple Random Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan model *Skala Likert*. Teknik analisis data yang digunakan *Wilcoxon Signed ranks Test* dan *Kolmogorov Smirnov*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

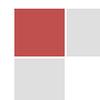
Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Adabiah 1 Padang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Secara khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 di era *new normal*. Data yang diperoleh merupakan hasil *pretest* dan *posttest* terkait *self awareness* siswa. Data deskriptif dilakukan pada masing-masing kelompok penelitian (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol). Berikut ini peneliti memaparkan hasil penelitian tentang efektivitas bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 di era *new normal*.

Tabel 1.

Hasil *Pretest* dan *Posttest Self Awareness* terhadap Pencegahan Penularan Covid-19 di Era *New Normal* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kategori	Interval	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Sangat Tinggi (ST)	167–182	0	0	3	30	0	0	1	10
Tinggi (T)	151–166	0	0	5	50	0	0	4	40
Sedang (S)	135–150	3	30	2	20	4	40	5	50
Rendah (R)	119–134	5	50	0	0	6	60	0	0
Sangat Rendah (SR)	103–118	2	20	0	0	0	0	0	0
Total		10	100	10	100	10	100	10	100

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa sebelum diberikan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik sosiodrama, pada kelompok eksperimen terdapat 20% siswa berada pada kategori sangat rendah, 50% siswa berada pada kategori rendah, 30% siswa berada pada kategori sedang. Kemudian setelah diberikan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik sosiodrama diketahui 20% siswa berada pada kategori sedang, 50% siswa berada pada kategori tinggi dan 30% siswa berada pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya pada kelompok kontrol, sebelum diberikan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus, diketahui 60% siswa berada pada kategori rendah, dan 40% siswa berada pada kategori



sedang. Kemudian setelah diberikan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus terdapat 50% siswa berada pada kategori sedang, 40% berada pada kategori tinggi, dan 10% berada pada kategori sangat tinggi. Dengan demikian, bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 di era *new normal*.

Tabel 2.

Hasil Analisis *Kolmogorov Smirnov 2 Independent Samples Self Awareness* terhadap Pencegahan Penularan Covid-19 Kelompok Eksperimen dan Kontrol
 Test Statistics^a

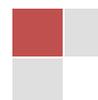
		Posttest <i>self awareness</i> terhadap penularan Covid-19
Most Extreme Differences	Absolute	,800
	Positive	,000
	Negative	-,800
Kolmogorov-Smirnov Z		1,789
Asymp. Sig. (2-tailed)		,003

a. *Grouping Variable*: Kelas *Posttest* Eksperimen dan *Posttest* Kontrol

Berdasarkan tabel di atas, nilai Z untuk uji dua sisi adalah 1,789 dengan angka probabilitas Sig. (2-tailed) *self awareness* terhadap pencegahan penularan covid-19 kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 0,003 atau probabilitas di bawah 0,05 ($0,003 < 0,05$). Dari hasil tersebut, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, hipotesis ketiga yang diuji dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu “ada perbedaan yang signifikan *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 kelompok eksperimen yang mengikuti bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik sosiodrama dengan kelompok kontrol yang diberikan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus”.

Pada bagian deskripsi data, terlihat bahwa rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada kelompok kontrol. Perbedaan tersebut terjadi karena kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik sosiodrama, sedangkan kelompok kontrol diberikan bimbingan kelompok tentang *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 tanpa perlakuan khusus. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 di era *new normal*.

Temuan pada penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Selanjutnya, untuk lebih memahami secara konseptual hasil penelitian, maka dilakukan pembahasan terhadap hasil penelitian.



Hasil Pretest dan Posttest Self Awareness terhadap Pencegahan Penularan Covid-19 pada Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pertama “terdapat perbedaan yang signifikan *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik sosiodrama”. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa skor *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan berbeda dengan *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 sesudah diberikan perlakuan. Skor rata-rata *pretest self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 sebelum diberikan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik sosiodrama adalah sebesar 70.3 berada pada kategori rendah. Sesudah diberikan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik sosiodrama, *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 mengalami peningkatan, perolehan skor rata-rata *posttest* kelompok eksperimen adalah 114 berada pada kategori tinggi. Oleh karena itu pemberian bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik sosiodrama dapat meningkatkan *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 di era *new normal*.

Sosiodrama menggunakan *role playing*, yakni beberapa orang mengisi peranan tertentu dan memainkan suatu adegan tentang pergaulan sosial yang mengandung persoalan yang harus diselesaikan. Para pembawa peran membawakan adegan itu sesuai dengan peran yang telah ditentukan, bagi masing-masing peran, adegan itu dibawakan dan dimainkan dihadapan sejumlah penonton yang menyaksikan adegan itu dan melibatkan diri dengan mendiskusikan jalan cerita setelah sandiwara selesai dimainkan (Winkel & Hastuti, 2004).

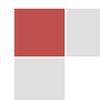
Ahmad & Supriyono (2004) menyatakan bahwa teknik sosiodrama adalah suatu cara yang memberikan kesempatan pada murid-murid untuk mendramatisasikan sikap, tingkah laku atau penghayatan seseorang seperti yang dilakukan dalam hubungan sosial sehari-hari di masyarakat. Layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik sosiodrama yang diselenggarakan oleh konselor dapat dibahas berbagai topik terkait dengan aspek *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 yang dialami siswa di era *new normal*.

Berdasarkan hasil penelitian dan didukung beberapa pendapat para ahli, dapat dikatakan adanya peningkatan *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikannya perlakuan. Hal ini terjadi dikarenakan siswa aktif dan merasa tertantang dalam mengikuti pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik sosiodrama.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa kiranya perlu ada suatu upaya untuk melaksanakan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik sosiodrama dalam peningkatan *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 di era *new normal* agar siswa mendapatkan pengetahuan dan wawasan tentang *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 serta diharapkan bisa mengubah *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 pada diri siswa tersebut.

Hasil Pretest dan Posttest Self Awareness terhadap Pencegahan Penularan Covid-19 Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis kedua “terdapat perbedaan yang signifikan *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 kelompok kontrol sebelum dan



sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus". Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa skor *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan berbeda dengan *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 sesudah diberikan perlakuan. Skor rata-rata pretest *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 sebelum diberikan bimbingan kelompok tentang *self awareness* siswa tanpa perlakuan khusus adalah sebesar 73.8 berada pada kategori rendah. Sesudah diberikan bimbingan kelompok tentang *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 tanpa perlakuan khusus, *self awareness* siswa mengalami peningkatan dengan perolehan skor rata-rata posttest kelompok kontrol adalah 99.5 berada pada kategori sedang.

Koswara (2001) menjelaskan ada beberapa langkah yang perlu diambil oleh remaja dalam rangka meningkatkan kesadaran dirinya. Langkah-langkah tersebut dimulai dari Menemukan kembali perasaan-perasaannya, Mengenal keinginan-keinginan sendiri, Menentukan kembali relasi diri dengan aspek-aspek ketaksadaran.

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk meningkatkan *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19, diantaranya dengan mengoptimalkan layanan bimbingan dan konseling, khususnya layanan bimbingan kelompok. Penggunaan bimbingan kelompok lebih banyak untuk penanggulangan masalah belajar, pribadi, sosial dan karir (Firman, Karneli, & Hariko, 2018).

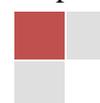
Hasil pretest dan posttest kelompok kontrol tetap mengalami peningkatan skor *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19, akan tetapi peningkatan tersebut tidak sebesar skor kelompok eksperimen, karena pada kelompok kontrol hanya diberikan bimbingan kelompok tentang *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 tanpa perlakuan khusus. Berdasarkan uraian di atas pentingnya pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik sosiodrama dalam peningkatan *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 di era new normal.

Berdasarkan paparan di atas, kedepannya Guru BK/Konselor boleh saja dalam melaksanakan bimbingan kelompok secara terstruktur tanpa teknik khusus dengan syarat Guru BK/Konselor harus mempersiapkan diri dengan kemampuan komunikasi dan pengelolaan kelompok yang baik sehingga bimbingan kelompok menjadi tetap efektif untuk digunakan.

Perbedaan *Self Awareness* terhadap Pencegahan Penularan Covid-19 Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis ketiga "terdapat perbedaan yang signifikan *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 kelompok eksperimen yang mengikuti bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik sosiodrama dengan kelompok kontrol yang diberikan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus".

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa skor Z untuk uji dua sisi adalah 1,789 dengan angka probabilitas Sig. (2 tailed) *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 0,003 atau probabilitas di bawah 0,05 ($0,003 < 0,05$). Dengan demikian, terdapat perbedaan *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok penelitian diberikan perlakuan yang sama yaitu materi tentang *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19, tetapi yang membedakannya adalah pada kelompok eksperimen diberikan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik sosiodrama sedangkan untuk kelompok



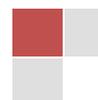
kontrol hanya diberikan bimbingan kelompok tentang *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 tanpa perlakuan khusus.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka diperoleh beberapa kesimpulan yaitu, terdapat perbedaan yang signifikan *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik sosiodrama, terdapat perbedaan yang signifikan *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus, terdapat perbedaan yang signifikan *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 kelompok eksperimen yang mengikuti bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik sosiodrama dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus. Dengan demikian, bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Gestalt dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan *self awareness* terhadap pencegahan penularan Covid-19 di era *new normal* lebih efektif dibandingkan kelompok kontrol dengan memberikan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriant, N., & Rahmiati, C. 2021. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan masyarakat terhadap protokol kesehatan covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 001, 120. Retrieved from <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1045>
- Ahmad, A. & Supriyono, W. 2004. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Atmojo, J. T., Iswahyuni, S., Rejo, R., Setyorini, C., Puspitasary, K., Ernawati, H., & Mubarak, A. S. 2021. Penggunaan Masker dalam Pencegahan dan Penanganan Covid-19: Rasionalitas, Efektivitas, dan Isu Terkini. *Avicenna: Journal of Health Research*, 3(2).
- Buana, D. R. 2020. Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesehatan Jiwa. *Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*, 7 (3), 217-226.
- Chaplin. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi* (terjemahan Kartini Kartono). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Corey, G. 2010. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Corey, G. 2012. *Theory & Practice of Group Counseling*. Us: Brooks/ Cole.
- Costa, A. Da. 2016. Evaluasi program bimbingan kelompok di sekolah menengah atas negeri 6 Malang: Model kesenjangan. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(1), 40–47
- Detik News. (2020, April 26). Kapan Sebenarnya Corona Pertama Kali Masuk RI?. Detik News [online], diakses pada 25 September, 2020, melalui <https://news.detik.com/berita/d-4991485/kapan-sebenarnya-corona-pertamakali-masuk-ri>
- Firman, F., Karneli, Y., & Hariko, R. 2018. Improving Students Moral Logical Thinking and Preventing Violent Acts Through Group Counseling in Senior High Schools. *Advanced Science Letters*, 24(1), 24-26.
- Gladding, S. T. 2016. *The Creative Arts in Counseling*. Alexandria: American Counseling Association



- Hansen, J. C., Stevic, Richard R., Warner, Richard W. Jr. (1977). *Counseling – Theory and Process*. (second Edition), Boston: Allyn and Bacon, Inc.
- Kemkes RI. 2020. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease Covid-19 Revisi 5*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2.
- Khofifah, A, Sano, A & Syukur, Y. 2013. Permasalahan yang Disampaikan Siswa kepada Guru BK/Konselor. *Konselor Jurnal Ilmiah Konseling*. 2(2) 26-33
- Koswara, E. 2001. *Teori-teori Kepribadian Edisi II*. Bandung : Eresco
- Lystianingrum, N., & Philona, R. 2021. Penegakan Hukum Protokol Kesehatan Di Masa Pandemi. *Binawakya*, 15(7), 4727–4740.
- Natawidjaja, Rochman. 2009. *Konseling Kelompok. Konsep Dasar dan pendekatan*. Bandung: Diponegoro.
- Nengsih, Firman & Iswari, M. 2015. Pengaruh Layanan Bimbingan dan kelompok terhadap Perencanaan Karier Siswa SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. *Jurnal Konselor*. 4(3).
- Pinasti, F. D. A. 2020. Analisis Dampak Pandemi Corona Virus Terhadap Tingkat Kesadaran Masyarakat dalam Penerapan Protokol Kesehatan. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(2), 237–249. <https://doi.org/10.30604/well.022.82000107>
- Pratiwi, S. P & Sukma, D. 2013. Komunikasi Interpersonal Antar Siswa di Sekolah dan Implikasinya terhadap Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Konselor Jurnal Ilmiah Konseling*. 2(1) 324-329
- Prayitno. 2018. *Konseling Profesional yang berhasil*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Romlah, T. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Sahu, P. 2020. Closure Of Universities Due To Coronavirus Disease 2019 (Covid-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Cureus*, 12(4). Doi:10.7759/Cureus.7541
- Sari, S. P., Aryansah, J. E., & Sari, K. 2020. Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 dan Implikasinya Terhadap Proses Pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 17–22.
- Satgas Covid-19. 2021. *Monitoring Pemantauan Protokol Kesehatan di Wilayah Indonesia*. Jakarta: Satgas Covid-19.
- Solso, Maclin, Maclin. 2008. *Psikologi Kognitif*. edisi kedelapan. Jakarta: Erlangga
- Winkel, W.S & Hastuti, S. 2004. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi
- Wiranti, Sriatmi, A., & Kusumastuti, W. 2020. Determinan kepatuhan masyarakat Kota Depok terhadap kebijakan pembatasan sosial berskala besar dalam pencegahan COVID19. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 9(3), 117–124. <https://journal.ugm.ac.id/jkki/article/view/58484>
- World Health Organization. *Coronavirus Deases (Covid-19) Dashboard [Online]*. 2020. Available from: <https://covid19.who.int.table> [3 April 2020].
- Yunan, Z. Y., Maududi, M. M., & Putra, G. K. 2021. Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Mengatasi Stress pada Ibu-Ibu PKK 09 Kelurahan Pekojan Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Solma*, 10(1), 46–54.
- Zhang, M., Zhou, M., Tang, F., Wang, Y., Nie, H., Zhang, L., & You, G. 2020. Knowledge, attitude, and practice regarding COVID-19 among healthcare workers in Henan, China. *Journal of Hospital Infection*, 105(2), 183–187. <https://doi.org/10.1016/j.jhin.2020.04.012>

