

Pengembangan Panduan Keterampilan *Self-Concept* Dengan Teknik Psikodrama Untuk Mencegah Perilaku Perundungan Pada Peserta Didik

Masnurrima Heriansyah¹, Dwi Nugroho Hidayanto², Srigustina³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Mulawarman¹

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Mulawarman²

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Mulawarman³

Email: masnurrima@fkip.unmul.ac.id, profwdwinugroho@gmail.com,
srigustina@gmail.com

Correspondent Author: Masnurrima Heriansyah, masnurrima@fkip.unmul.ac.id

Doi : [10.31316/gcouns.v8i01.5314](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5314)

Abstrak

Penelitian bertujuan pengembangan panduan keterampilan *self-concept* dengan teknik psikodrama untuk mencegah perilaku *bullying* pada peserta didik. Jenis penelitian menggunakan *research and development* melalui tahap *analysis, design, development, implementation* dan *evaluation*. Teknik pengumpul data menggunakan skala konsep diri dalam perundungan. Subjek uji coba produk menggunakan uji ahli sebanyak 3 orang dan uji calon pengguna sebanyak 3 orang. Analisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian pengembangan panduan keterampilan *self-concept* dengan teknik psikodrama untuk mencegah perilaku perundungan pada peserta didik yang dikembangkan memiliki ketepatan dan kelayakan digunakan berdasarkan uji ahli dengan kategori sangat baik sebesar 88% dan uji calon pengguna masuk kategori sangat baik sebesar 89%. Penyusunan panduan meliputi kerangka acuan, petunjuk panduan, isi panduan, pemakaian bahasa, rencana layanan dan desain panduan. Simpulan penelitian adalah pengembangan panduan keterampilan *self-concept* dengan teknik psikodrama untuk mencegah perilaku perundungan pada peserta didik memenuhi kriteria dan layak digunakan dan dimanfaatkan oleh konselor dalam memberikan bantuan.

Kata kunci: panduan keterampilan *self-concept*, psikodrama, perundungan

Abstract

The research aims to develop self-concept skill guides using psychodrama techniques to prevent bullying behavior in students. This type of research uses research and development through the stages of analysis, design, development, implementation and evaluation. The data collection technique uses a self-concept scale in bullying. The product trial subjects used 3 expert tests and 3 potential user tests. Analysis uses descriptive statistics. The results of the research on the development of a self-concept skills guide using psychodrama techniques to prevent bullying behavior in students were developed to have accuracy and suitability for use based on expert tests with a very good category of 88% and tests for potential users in the very good category of 89%. The preparation of the guide includes terms of reference, guideline, content of the guide, application of language, service plan and design guide. The conclusion of the research is that the development of a self-concept skills guide using psychodrama techniques to prevent bullying behavior in students meets the criteria and is suitable for use and utilization by counselors in providing assistance.

Keywords: *bullying, psychodrama, self-concept skills guide*

Info Artikel

Diterima Agustus 2023, disetujui September 2023, diterbitkan Desember 2023



PENDAHULUAN

Perundungan merupakan tiga dosa besar di dalam Pendidikan selain intoleransi dan kekerasan seksual. Perundungan memberikan dampak negative bagi korban meliputi dampak fisik, psikis dan sosial. Berdasarkan survei Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi tahun 2022 yaitu 24,4% potensi *bullying* terjadi di Sekolah (Kumpuran.com, 2022). Sedangkan Menurut KPAI tahun 2022 terdapat 226 kasus kekerasan fisik, psikis dan perundungan (bbc.com, 2023). Perundungan atau *bullying* adalah perilaku negatif yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang yang dapat merugikan orang lain (Wiyani, 2012).

Berdasarkan data skala perilaku *bullying* menunjukkan bahwa remaja atau peserta didik pernah mengalami perilaku *bullying* verbal sebesar 60%, perilaku *bullying* fisik sebesar 15% dan *bullying* relasi sebesar 15% dan *cyberbullying* 10%. Data menunjukkan bahwa *bullying* merupakan kasus yang pernah terjadi pada peserta didik. Perundungan berdampak jangka panjang bagi korban dan memberikan gangguan psikis yang terus-menerus dan menimbulkan gejala traumatis maupun depresi.

Berdasarkan Riset yang dilakukan National Institute of Occupational Health menyebut *bullying* merupakan penyebab bunuh diri yang paling sering dilupakan. Sebabnya, *bullying* bisa memicu depresi, gangguan jiwa yang berhubungan erat dengan kecenderungan untuk bunuh diri (health.detik.com, 2023).

Kondisi perundungan yang terus meningkat setiap tahun menunjukkan belum selesainya perilaku *bullying* bagi peserta didik, hal ini sangat mengkhawatirkan karena remaja dalam proses perkembangan dan proses menemukan identitas diri yang positif.

Identitas diri yang positif dapat terbentuk apabila remaja melalui proses pembentukan yang sesuai dengan kebahagiannya dan terhindar dari dampak negatif yang mempengaruhinya. Dalam menangani kasus *bullying* perlu penguatan dari segi pencegahan dengan membentuk kemampuan diri remaja dalam menghadapi kondisi *bullying* sehingga remaja mampu mengontrol setiap perilaku *bullying* yang mengganggu kehidupan mereka.

Konsep diri adalah suatu kondisi dimana individu mampu mempersiapkan diri, mampu berinteraksi dengan kondisi diluar diri dan memiliki kesadaran diri (Corey, 2019). Kondisi ketidakstabilan konsep diri terjadi pada remaja karena berada di fase kritis atau tidak stabil sehingga mempengaruhi dalam tindakan dan pengelolaan diri.

Berdasarkan data yang peroleh melalui skala konsep diri pada remaja menunjukkan bahwa masih ditemukan konsep diri rendah dalam aspek penerimaan fisik sekitar 45%, aspek psikologis sebesar 55% dan aspek kesadaran diri 56%. Oleh sebab itu untuk mereduksi berbagai hal yang muncul akibat *bullying* maka diperlukan strategi penguatan konsep diri sehingga individu dapat mencegah berbagai hal negatif. Strategi yang dapat dilakukan adalah melakukan pengembangan panduan keterampilan konsep diri bagi remaja.

Pengembangan panduan keterampilan konsep diri akan di kombinasikan dengan teknik psikodrama. Teknik psikodrama merupakan Teknik permainan peran agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep pada dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya (Corey, 2019).

Melalui pengembangan panduan keterampilan konsep diri melalui teknik psikodrama di harapkan remaja memiliki kekuatan baik dari aspek fisik, psikis dan kesadaran diri, pengelolaan diri sehingga dapat mencegah *bullying*. Penelitian ini bertujuan menghasilkan panduan bagi konselor dalam pengembangan keterampilan

kONSEP DIRI MELALUI TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENCEGAH PERILAKU PERUNDUNGAN ATAU *bullying*. Penelitian ini fokus pada riset dengan tema Pendidikan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *research and development* (*R&D*). Penelitian *research and development* merupakan penelitian yang bertujuan untuk menghasilkan produk. Dalam penelitian ini produk yang dihasilkan adalah pengembangan panduan keterampilan *self-concept* dengan teknik psikodrama untuk mencegah perilaku perundungan atau *bullying* pada peserta didik. Penelitian pengembangan ini menggunakan model ADDIE yaitu *analysis design, development, implementation* dan *evaluation*.

Prosedur penelitian ini disesuaikan dengan model pengembangan ADDIE, yaitu sebagai berikut: 1) Analysis (Analisis), tahap ini berfungsi untuk mendefinisikan secara detail mengenai perincian pengembangan (rancangan). Analisis yang dilakukan yaitu analisis konsep diri peserta didik. Analisis konsep diri yang dilakukan dalam penelitian ini melalui pengukuran skala konsep diri. 2) Design (Desain), tahap ini kegiatan ini meliputi proses mendesain produk yaitu panduan dan kelengkapannya. Panduan yang di kembangkan berdasarkan hasil analisis konsep diri seperti kerangka teori, petunjuk, isi panduan, prosedur penerapan, desain panduan dan kualitas panduan. 3) Development (Pengembangan), tahap development hal yang dilakukan adalah: a) Penulisan draf panduan, b) Pengembangan instrumen penilaian dan 3) Penulisan lembar validasi produk. 4) Implementation (Pelaksanaan), tahap ini dilakukan dengan melakukan pengujian produk (panduan) kepada ahli dan pengguna untuk melihat kelayakan dan kesesuaian panduan untuk di gunakan. 5) Evaluation (Evaluasi), tahap evaluasi yaitu tahap perbaikan setelah dilakukannya tahap implementasi (pelaksanaan) berdasarkan uji validasi ahli dan pengguna.

Sumber dalam penelitian yaitu 3 orang ahli yang memvalidasi panduan dari segi teori dan materi 3 orang pengguna/konselor dari segi kegunaan panduan. Instrumen pengumpul data dalam penelitian ini adalah menggunakan Skala konsep diri. Skala konsep diri di uji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis data diproses secara deskriptif untuk mendeskripsikan hasil penilaian skor ahli dan pengguna.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dimulai dengan melakukan pengukuran terhadap konsep diri peserta didik dalam menghadapi perilaku perundungan, setelah dilakukan pengukuran dan mengetahui kondisi peserta didik selanjutnya akan dilanjutkan dengan proses pengembangan panduan keterampilan *self-concept* dengan teknik psikodrama untuk mencegah perilaku *bullying* pada peserta didik. Pendistribusian data konsep diri pada peserta didik di paparkan pada tabel di bawah ini:



Tabel 1.
Distribusi Konsep Diri Peserta Didik Menghadapi Perundungan

No	Tingkat Konsep Diri	Laki-laki	Perempuan	Mahasiswa	
				Jumlah	Persentase (%)
1	Tinggi	20	30	50	27,18%
2	Sedang	10	15	25	13,59%
3	Rendah	60	49	109	59,23%
Total		90	94	184	100%

Berdasarkan distribusi data konsep diri menunjukkan bahwa ketika terjadi perundungan terhadap peserta didik, kondisi konsep diri mereka berada di dalam kategori rendah. Ini menunjukkan bahwa kestabilan konsep diri dalam menghadapi perundungan perlu di tingkatkan.

Kondisi konsep diri peserta didik berdasarkan data pengukuran perlu diberikan penguatan melalui pengembangan diri. Dalam mengembangkan konsep diri maka di susun panduan keterampilan *self-concept* dengan teknik psikodrama untuk mencegah perilaku *bullying* pada peserta didik. Proses penyusunan panduan tersebut dilakukan dengan langkah-langkah: 1) Analisis, pada tahap ini dilakukan dalam pengembangan panduan keterampilan *self-concept* dengan teknik psikodrama untuk mencegah perilaku *bullying* pada peserta didik. Penelitian di mulai dengan melakukan analisis konsep diri peserta didik dengan hasil kategori rendah sebesar 59,23%, kategori sedang 13,59% dan kategori tinggi 27,18%. 2) Desain, pada tahap ini di lakukan kajian teori dan materi tentang penyusunan kerangka panduan keterampilan *self-concept* dengan teknik psikodrama untuk mencegah perilaku *bullying* pada peserta didik meliputi halaman judul, kata pengantar, daftar isi, pendahuluan, rasional, tujuan, sasaran, petunjuk penggunaan pandua, peran konselor, peran konseli, prosedur peranan, daftar Pustaka dan instrumen. 3) Tahap pengembangan, pada tahap ini draf panduan keterampilan *self-concept* dengan teknik psikodrama untuk mencegah perilaku *bullying* pada peserta didik sudah siap dan akan dilakukan uji ahli dan uji pengguna. Peneliti melakukan distribusi panduan yang di kembangkan kepada 3 Ahli sesuai dengan kepaikarannya khususnya di bidang bimbingan dan konseling serta 3 pengguna yaitu konselor. 4) Implementation, pada tahap ini dilakukan dengan melakukan pengujian produk (panduan) kepada ahli dan pengguna untuk melihat kelayakan dan kesesuaian panduan untuk di gunakan. Hasil dari ahli dan pengguna di distribusikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 2.
Uji Validasi Ahli

No	Aspek	Persentase (%)
1	Panduan disajikan secara runtut	90
2	Kerangka acuan Panduan	90
3	Petunjuk umum dan khusus Panduan	90
4	Isi Panduan	85
5	Prosedur penerapan Panduan	85
6	Kejelasan penggunaan Bahasa	85
7	Panduan membantu konselor dalam mencegah perundungan	90



8	Desain panduan	85
9	Jenis dan ukuran huruf	90
10	Kualitas panduan	90
Total		88

Distribusi uji validasi ahli menunjukkan bahwa panduan keterampilan *self-concept* dengan teknik psikodrama untuk mencegah perilaku *bullying* pada peserta didik presentasi sebesar 88% artinya bahwa panduan yang dikembangkan sangat sesuai, tepat dan layak digunakan.

Tabel 3.
Uji Validasi Pengguna

No	Aspek	Percentase (%)
1	Panduan disajikan secara runtut	94
2	Kerangka acuan panduan	92
3	Petunjuk umum dan khusus panduan	90
4	Isi panduan	90
5	Prosedur penerapan panduan	85
6	Kejelasan penggunaan Bahasa	86
7	Panduan membantu konselor dalam melaksanakan pencegahan perundungan	90
8	Desain panduan	87
9	Jenis dan ukuran huruf	86
10	Kualitas panduan	90
Total		89

Distribusi uji validasi pengguna menunjukkan bahwa panduan keterampilan *self-concept* dengan teknik psikodrama untuk mencegah perilaku *bullying* pada peserta didik angka presentasi sebesar 89% artinya bahwa panduan yang dikembangkan memiliki kualitas penggunaan.

Dalam tahap evaluasi terdapat beberapa masukan dalam pengembangan panduan keterampilan *self-concept* dengan teknik psikodrama untuk mencegah perilaku *bullying* pada peserta didik antara lain: 1) Perlu Desain yang lebih menarik, 2) Kesiapan sarana prasarana pendukung 3) Pelatihan bagi konselor dalam penggunaan panduan.

Penyusunan panduan keterampilan *self-concept* dengan teknik psikodrama untuk mencegah perilaku *bullying* pada peserta didik berdasarkan kondisi yang terjadi dan merupakan kebutuhan bagi peserta didik. Konsep diri adalah konsep seseorang tentang dirinya sendiri dengan sebuah deskripsi yang menyeluruh dan mendalam yang bisa diberikannya seoptimal mungkin (Reber, 2010). Terbentuknya konsep diri akan membantu peserta didik untuk memperkuat asertif maupun pencegahan bagi dirinya. Panduan yang di kembangkan melalui proses lima tahap meliputi *analysis, design, development, implementation* dan *evaluation*. Panduan di lengkapi dengan petunjuk pelaksanaan dan penggunaan sehingga dapat membantu konselor di Sekolah.

Penelitian ini di perkuat oleh penelitian Rahim dan puluhulawa (2018) Pengembangan Panduan Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengembangkan Kecerdasan



Sosial Siswa. Penelitian Hartinah dan Setyawan (2019) Pengembangan Panduan Bimbingan Keterampilan Kerjasama Berbasis Permainan Tradisional Balbudih untuk Siswa SMP. Penelitian Santi dan Abdat dan Makhmudah (2017) Pengembangan Panduan Mind Mapping untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar.

Perbedaan penelitian yang dilakukan dengan peneliti sebelumnya adalah pada konstek panduan yang dikembangkan dan subyek penelitian. Hasil penelitian menghasilkan panduan yang dapat digunakan konselor sekolah dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling.

KESIMPULAN

Panduan keterampilan *self-concept* dengan teknik psikodrama untuk mencegah perilaku *bullying* pada peserta didik yang dikembangkan memenuhi kriteria sesuai dan layak digunakan bagi konselor Sekolah berdasarkan prosedur pengembangan dan selain itu perlu dikembangkan panduan-panduan lain yang berfokus pada kebutuhan peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Az. 2022. 98 Persen Anak dan Remaja Tahu Internet. <https://kominfo.go.id/indeks.php/content/detail/3836/98/berita>, di akses 23 Maret 2022).
- Corey, G. 2019. Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: Reflika Aditama.
- Ghufron, N & Risnawita S. 2010. Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hidajat, M. 2015. Dampak Media Sosial dalam Cyber Bullying. ComTech: Computer, Mathematics and Engineering Applications, 6(1), 72. <https://doi.org/10.21512/comtech.v6i1.2289>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. 2022. 24,4% Potensi Bullying Terjadi di Sekolah. Di akses dari <https://kumparan.com/kumparannews/survei-kemendikbud-ada-24-4-potensi-bullying-terjadi-di-sekolah-1xrtJpvCyAs>
- KPAI. 2022. Pada tahun 2022 ada 226 kasus kekerasan fisik, psikis, termasuk perundungan. Di akses dari <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-62257471>
- Mulyana, D. 2010. Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar. Bandung: Remaja Rosdakaya.
- Myers, G. 2012. Psikologi Sosial. Jakarta: Salemba Humanika.
- National Institute of Occupational Health. 2023. Bullying merupakan penyebab bunuh diri yang paling sering dilupakan. Di akses dari <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3562684/trauma-karena-bullying-risikonya-depresi-hingga-bunuh-diri>
- Prasty, D. 2022. Jumlah Pengguna Media Sosial di Indonesia Tahun 2022. <https://www.suara.com/teknologi/2022/02/23/191809/jumlah-pengguna-media-sosial-indonesia-capai-1914-juta-per-2022>, di akses 23 Maret 2022.
- Prayitno. 2017. Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Rahim, M., & Puluhulawa, M. (2018). Pengembangan panduan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan kecerdasan sosial siswa. Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling, 4(2).
- Rakhmat, J. 2016. Psikologi Komunikasi. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Reber, S. 2010. Kamus Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.



- Santi, V. P., Abdat, C. H., & Mahmudah, U. (2017). Pengembangan panduan mind mapping untuk meningkatkan keterampilan belajar. *Consilium: Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*, 5(2).
- Setyawan, A. D., & Hartinah, S. (2019). Pengembangan Panduan Bimbingan Keterampilan Kerjasama Berbasis Permainan Tradisional Balbudih untuk Siswa SMP. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 1(2), 109-121.
- Unicef U-Report. 2021. Sebanyak 45 % Remaja pernah Mengalami Cyberbullying. <https://www.antaranews.com/berita/2431825/korban-cyberbullying-kian-meningkat-di-kalangan-anak-anak-dan-remaja>, diakses 23 Maret 2022.
- UNICEF. 2020. UNICEF poll: More than a third of young in 30 countries report being a victim of online bullying. [Online] Tersedia di: <https://www.unicef.org/press-releases/unicef-poll-more-third-youngpeople-30-countries-report-being-victim-online-bullying> (Diakses 24 Januari 2020).
- Wiyani, N. 2012. *Save Our Children From School Bullying*. Jogjakarta: AR-RUZZ Media.

