

MODEL TERAPI SENI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA SMP JAKARTA SETELAH PANDEMI COVID 19

Safitri M¹, Sulis Mariyanti², Desy Prastyani³, Sudirman⁴

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul, Jakarta

³ Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Esa Unggul, Jakarta

⁴ SMP 1945, Jakarta

safitri@esaunggul.ac.id

Abstract

The Covid-19 pandemic that had just passed had a psychological impact on students, such as learning problems, general stress complaints, anxiety complaints, mood swing complaints, anxiety disorders and somatic complaints. This shows that students need inner strength that is able to become a protector, one of which is the resilience. Resilience can be improved through guidance and counseling in schools. It is necessary to do a fun guidance and counseling model that students can accept such as art therapy. The purpose of this study is to apply an art therapy model with psychodrama and photo visual media in guidance and counseling in order to increase student resilience. This research method is quantitative with quasi experiment. The experimental designs were resilience pre-test, psychodrama art therapy, group and individual art therapy with photo media, and resilience post-test. Resilience measurement tool based on Grotberg's theory, 42 items and coefficient of reliability is 0,915. The sampling technique is non-probability sampling, with 42 respondents from SMP 1945 Jakarta. The results of the paired t test showed that there were differences in student resilience before and after therapy, student resilience became better. Likewise, there are differences in feelings and enthusiasm after doing art therapy. Art therapy through psychodrama and photo visual media is quite effective and can be applied in the implementation of guidance and counseling in junior high schools.

Keywords: Resilience, Psychodrama, Visual art therapy, Point of You

Abstrak

Pandemi Covid-19 yang baru saja berlalu sempat memberi dampak psikologis pada Siswa, seperti masalah belajar, stress umum, kecemasan, suasana hati yang berubah-ubah, gangguan kecemasan dan keluhan somatik. Hal ini menunjukkan bahwa Siswa membutuhkan kekuatan dalam diri yang mampu menjadi tameng, salah satunya adalah resiliensi. Resiliensi dapat ditingkatkan melalui bimbingan dan konseling di sekolah. Perlu dilakukan model bimbingan dan konseling yang menyenangkan yang bisa diterima Siswa, yaitu terapi seni. Tujuan dalam penelitian ini adalah menerapkan model terapi seni dengan psikodrama dan media visual foto pada bimbingan dan konseling agar bisa meningkatkan resiliensi Siswa. Metode penelitian kuantitatif dengan kuasi eksperimen. Desain eksperimen yaitu pre tes resiliensi, terapi seni psikodrama, terapi seni kelompok dan individual dengan media foto *Point of You*, dan post test resiliensi. Alat ukur resiliensi berdasarkan teori Grotberg, terdiri 42 item dengan koefisien realibilitas 0,915. Teknik sampling non probability sampling, dengan responden 42 siswa SMP 1945 Jakarta. Hasil uji paired t test menunjukkan ada perbedaan resiliensi siswa sebelum dan setelah terapi, resiliensi siswa menjadi lebih baik. Begitu juga ada perbedaan perasaan dan semangat setelah melakukan terapi seni. Terapi seni melalui psikodrama dan media visual foto cukup efektif dan dapat diterapkan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMP.

Kata kunci: Resiliensi, Psikodrama, Terapi seni dengan media visual, *Point of You*

Pendahuluan

Pandemi Covid 19 yang baru saja berlalu, sempat membuat pemerintah mengeluarkan keputusan yang mendadak dengan meliburkan atau memindahkan proses pembelajaran dari sekolah

menjadi di rumah, membuat keliptungan banyak pihak. Peralihan cara pembelajaran ini memaksa berbagai pihak untuk mengikuti alur yang sekiranya bisa ditempuh agar pembelajaran dapat berlangsung, dan yang menjadi pilihan adalah dengan pemanfaatan

teknologi sebagai media pembelajaran daring.

Penggunaan teknologi ini juga sebenarnya bukan tanpa masalah, banyak faktor yang menghambat terlaksananya efektifitas pembelajaran daring. Menurut Nuryana, (2020), aktor-faktor yang mempengaruhi adalah penguasaan teknologi yang masih rendah, keterbatasan sarana dan prasarana, jaringan internet pembelajaran daring dan biaya jaringan internet. Tidak semua guru melek teknologi terutama guru generasi X (lahir tahun 1980 ke bawah) yang pada masa mereka penggunaan teknologi belum begitu massif. Keadaan hampir sama juga di alami oleh para siswa, tidak semua sudah terbiasa menggunakan teknologi dalam kehidupan sehari-harinya. Di sekolah pun mereka harus rebutan dalam menggunakan perangkat teknologi pendukung pembelajaran karena keterbatasan sarana yang dimiliki oleh sekolah bahkan mungkin mereka tidak dikenalkan teknologi dalam pembelajaran.

Di sisi lain kesejahteraan guru masih banyak rendah, jangankan untuk memenuhi kebutuhan sarana prasarana dalam pembelajaran daring, untuk memenuhi kebutuhan pokok keluarganya saja masih banyak guru yang kesulitan. Begitu juga pada siswa, karena tidak semua orangtua mereka mampu memberikan fasilitas teknologi kepada anak-anaknya. Bahkan kalau pun mereka punya fasilitas namun tidak digunakan untuk media pendukung pembelajaran, karena ketidaktahuan orang tua dalam membimbing anaknya untuk pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran. Juga tidak semua sekolah sudah terkoneksi ke internet sehingga guru-gurunya pun dalam keseharian belum terbiasa dalam memanfaatkannya. Apalagi terkait dengan biaya, kuota yang dibeli untuk kebutuhan internet menjadi melonjak dan banyak diantara guru juga orang tua siswa yang tidak siap untuk menambah anggaran dalam menyediakan jaringan internet.

Hasil penelitian Syah (2020), menyatakan adanya gangguan dalam proses belajar langsung antara siswa dan guru dan pembatalan penilaian belajar berdampak pada psikologis anak didik dan menurunnya kualitas keterampilan murid. Hasil ini juga didukung akan pernyataan Psikolog Klinis, DR. Indria L. Gamayanti, M.Si yang mengatakan, masalah psikologis yang saat ini dialami masyarakat Indonesia sangatlah tinggi. Dijelaskan bahwa terdapat setidaknya enam masalah psikologis tertinggi (*Keluhan Psikologis Masyarakat Selama Pandemi*, 2020). Temuan ini diperoleh berdasarkan keluhan dan hasil diagnosis oleh psikolog klinis. Setidaknya ada enam hambatan yang terjadi.

Hambatan tersebut diantaranya masalah belajar khususnya pada klien anak dan remaja (27,2%), keluhan stress umum (23,9%), keluhan kecemasan (18,9%), keluhan suasana hati yang berubah-ubah/mood swing (9,1%), gangguan kecemasan (8,8%) dan keluhan somatik (4,7%).

Siswa membutuhkan kekuatan dalam diri yang mampu menjadi tameng untuk mengurangi dampak psikologis yang dialami, salah satunya adalah faktor resiliensi diri. Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, dan meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan dalam hidup (Grotberg, 2003). Grotberg juga menyatakan resiliensi merupakan suatu kemampuan individu dalam menghadapi situasi sulit atau tekanan yang berat, dan kemudian individu dapat bangkit kembali sehingga dapat menjadi individu yang lebih kuat dan lebih baik dari masa sebelumnya. Hal ini juga sejalan dengan pendapat pendapat Hadiani *et al.*, (2017) yang menjelaskan bahwa resiliensi memiliki fungsi bagi kehidupan manusia antara lain untuk mengatasi, melewati, serta bangkit dari situasi menekan, mengalihkan dampak negatif dari situasi yang menekan menjadi dampak yang positif serta guna mencapai kehidupan yang lebih baik.

Jadi resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan, bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami dalam kehidupannya. Orang dengan resiliensi tinggi akan mencari pengalaman baru dan menantang, karena mereka belajar bahwa hal itu dapat dilalui dengan perjuangan, dengan mendorong diri sendiri sampai batas kemampuan hingga memperluas cakrawala mereka (Reivich, K., & Shatte, 2002). Dengan demikian siswa yang memiliki resiliensi tinggi diduga mampu untuk bertahan dan melawan dengan segala kondisi tekanan, seperti tekanan dalam pembelajaran daring selama pandemic covid 19. Sebaliknya, tidak menutup kemungkinan siswa yang memiliki resiliensi rendah akan cenderung sulit untuk bertahan dan melawan dengan segala tekanan dalam pembelajaran daring selama pandemic covid 19.

Grotberg (2004), menjelaskan bahwa terdapat tiga sumber resiliensi pada seseorang, yaitu: (a) *I have* yang berhubungan dengan besarnya dukungan sosial yang diperoleh dari sekitar yang dimaknai oleh orang tersebut, (b) *I am* berkaitan dengan kekuatan pribadi dalam diri seseorang yang mencakup pada

perasaan, sikap dan keyakinan pribadi serta, dan (c) *I can* berkaitan dengan usaha yang dilakukan oleh seseorang dalam memecahkan masalah. Ketiganya saling berinteraksi dan menentukan bagaimana resiliensi individu kemudian. *I Have* merupakan dukungan dari lingkungan disekitar individu. Dukungan ini berupa hubungan yang baik dengan keluarga, lingkungan sekolah yang menyenangkan, ataupun hubungan dengan orang lain di luar keluarga. Melalui *I Have*, seseorang merasa memiliki hubungan yang penuh kepercayaan. Hubungan seperti ini diperoleh dari orang tua, anggota keluarga lain, guru, dan teman-teman yang mencintai dan menerima diri anak tersebut. Jadi salah satu hubungan yang bisa mendukung resiliensi siswa adalah hubungan dengan guru melalui bimbingan dan konseling di sekolah.

Bimbingan dan konseling di sekolah mempunyai dua fungsi, yaitu fungsi pencegahan dan fungsi pengentasan. Pandemi covid-19 memberikan kesulitan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam melakukan kegiatan layanan BK di sekolah, namun juga memberikan banyak pembelajaran dan harus lebih kreatif menggunakan media pembelajaran yang dapat membantu pelayanan BK di sekolah selama masa pandemi. Konseling juga memerlukan suatu penyesuaian dengan perkembangan dari teknik terapi yang ada. Selain *humanistic therapy dan behaviour therapy*, juga ada terapi ekspresif, yang berbasis seni sebagai media konseling, yang disebut terapi seni dengan menggunakan media visual berupa foto pada kartu. Teknik ini bisa lebih mudah mengajak klien untuk menceritakan masalah yang dialami dengan menghubungkan masalah dengan gambar pada kartu yang dilihat.

Hasil Safitri dan Mariyanti (2021) menyatakan model terapi seni dengan media visual melalui gambar dari *Point of You* dalam mengatasi masalah psikologis terlihat efektif, terlihat konseli bisa menentukan pemecahan masalah yang dirasakan, ada penurunan pada nilai masalah dan kenaikan pada nilai kemampuan pemecahan masalah serta langkah yang akan dilakukan.

Menurut Grotberg (2004), salah satu faktor resiliensi adalah usia. Anak-anak yang lebih muda (di bawah usia delapan tahun) lebih tergantung pada sumber-sumber dari luar. Anak-anak lebih tua lebih tergantung pada sumber dari dalam dirinya. Oleh karena itu pelaksanaan bimbingan dan konseling yang mulai dilakukan pada siswa SMP untuk meningkatkan resiliensinya, akan membantu siswa untuk lebih siap menghadapi tantangan yang

dilaminya.

Bimbingan dan konseling yang dilakukan menggunakan bantuan visual berupa gambar-gambar dari *Point of You*. *Point of You* didirikan tahun 2006 oleh Efrat Shani dan Yaron Golan, yang menciptakan media dengan menggunakan bahasa yang berdampak di dunia saat ini, yaitu bahasa foto, yang menginspirasi dan memprovokasi pikiran. Teknik ini bisa menciptakan komunikasi yang bermakna dalam berbagai bidang, mendapatkan in sight dan memberikan dampak nyata pada kehidupan manusia. Karena semua hal disekitar memiliki banyak sudut pandang. Saat memahami sesuatu, kemungkinan perspektif yang muncul terlalu terbatas, akhirnya tidak bisa melihat, tidak bisa memutuskan, dan akhirnya tidak bisa berkomunikasi. Dengan media ini dapat menginspirasi orang untuk mencari sudut pandang baru, untuk melihat jauh kedalam dan sekitar diri. Media yang akan dipakai adalah foto dari "*The Coaching Game*", merupakan alat yang kreatif dan efektif untuk pengembangan pribadi dan profesional. Permainan yang mudah digunakan ini menampilkan kartu asosiatif, masing-masing menggambarkan gambar fotografi dan topik, disertai dengan buku yang menggugah pikiran, mengundang sudut pandang yang tak terhitung jumlahnya, membebaskan diri dari pola pemikiran yang ditetapkan, dan membuka kemungkinan baru untuk ekspansi dan pertumbuhan.

Sebagai pendekatan kepada siswa, maka dilakukan juga terapi dengan psikodrama. Psikodrama biasanya digunakan untuk terapi, yaitu agar siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang dirinya, menemukan konsep diri, menyatakan reaksi terhadap tekanan-tekanan yang dialaminya (Purnamasari & Maulia, 2019),

Siswa SMP 1945 yang berlokasi di Jl H Awaludin Jakarta Pusat, juga mengalami masalah dalam pemanfaatan teknologi sebagai media pembelajaran daring. Ekonomi keluarga yang mayoritas kekurangan, menjadikan pembelajaran selama Pandemi Covid 19 menjadi tantangan yang bisa berdampak pada masalah psikologis siswa. Meskipun saat ini pembelajaran sudah mulai kembali tatap muka, ada beberapa siswa yang tidak mendaftar kembali, dan dampak stress pada siswa masih terasa seperti kehadiran siswa yang belum maksimal. Untuk itu perlu dilakukan program bimbingan dan konseling yang tepat di sekolah, diantaranya menggunakan model terapi seni dengan psikodrama dan media visual berupa foto guna meningkatkan resiliensi siswa.

Makalah ini akan membahas apakah penerapan model terapi seni menggunakan psikodrama dan media visual foto bisa meningkatkan resiliensi siswa SMP Jakarta setelah pandemi Covid 19

Metode Penelitian

Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan kuasi eksperimen, dimana desain eksperimen sebagai berikut :

Y1	X1	X2	X3	Y2
----	----	----	----	----

Keterangan

Y1 : Pre tes resiliensi

X1 : Terapi seni dengan psiko drama

X2 : Terapi seni kelompok dengan media visual foto

X3 : Terapi seni individual dengan media visual foto

Y2 : Post tes resiliensi

Alat ukur resiliensi berdasarkan International Resilience Project Grotberg (2004), mengacu pada aspek-aspek resiliensi yaitu *I have* (dukungan eksternal), *I am* (kemampuan individu), dan *I can* (kemampuan sosial dan interpersonal). Alat ukur terdiri dari 42 aitem valid dengan koefisien realibilitas 0,915

Subjek penelitian adalah siswa SMP 1945 Jakarta kelas 1,2 dan 3 dengan teknik samplingnya adalah *non probability sampling* dengan metoda sampel jenuh

Analisa data dilakukan melalui :

- a. Gambaran diskriptif responden
- b. Analisa uji beda untuk melihat ada tidaknya perbedaan resiliensi siswa setelah terapi seni
- c. Gambaran pelaksanaan terapi seni dengan psikodrama
- d. Gambaran pelaksanaan terapi seni dengan media visual foto

Hasil dan Pembahasan

Data Siswa

Siswa berjumlah 42 siswa SMP 1945 dari kelas 7 sebanyak 12 siswa (28,6%), kelas 8 sebanyak 13 siswa (30,9%) dan kelas 9 sebanyak 17 siswa(40,5%). Mayoritas siswa berjenis kelamin laki-laki 26 siswa (61,9%) dan perempuan 16 siswa (38,1%). Siswa mayoritas adalah anak ke 2 sebanyak 15 orang (35,7%), diikuti anak ke 1 sebanyak 13 orang (31%), anak ke 4 sebanyak 7 orang (16,7%), anak ke 3 sebanyak 6 orang (14,3%) dan anak ke

6 sebanyak 1 orang (2,4%). Siswa paling banyak tinggal Bersama ayah dan ibu sebanyak 27 orang (64,3%), diikuti tinggal dengan ibu sebanyak 11 orang (26,3%), tinggal dengan kakek 3 orang (7,1 %) dan tinggal dengan ayah 1 orang (2,4%). Responden berasal dari beragam suku bangsa, paling banyak suku Betawi (Betawi, china Betawi, sunda Betawi dan jawa Betawi) sebanyak 25 siswa (57,6%), jawa 8 siswa (19,0%), Sumatera 4 siswa (9,6%), Papua dan Maluku masing-masing 1 siswa (2,4%). Hampir semua siswa mempunyai cita-cita sebanyak 40 siswa (95,2%), dan yang tidak punya cita-cita sebanyak 2 siswa (4,8%)

Uji beda Resiliensi Siswa Sebelum dan Setelah Terapi

Data resiliensi sebelum dan setelah terapi terdistribusi normal dengan masing- masing nilai sig p 0,200 (> 0,05). Sedangkan hasil uji beda paired t test mendapatkan nilai sig p 0,000 (< 0,05). Jadi ada perbedaan signifikan resiliensi siswa sebelum dan setelah terapi menggunakan psiko drama dan dengan media sosial foto. Nilai rata-rata skor resiliensi setelah terapi (123) lebih besar dari sebelum terapi (121). Hal ini memperlihatkan bahwa kegiatan terapi seni menggunakan psikodrama dan mediavisual foto membuat resiliensi siswa menjadi lebih baik Hasil ini diperoleh melalui kegiatan terapi seni psikodrama dan media visual dengan foto, dimana masing-masing terapi seni dijelaskan sebagai berikut :

Psikodrama

Sebelum memulai kegiatan psiko drama, siswa diminta menuliskan perasaan yang dirasakan (takut, cemas, biasa saja, senang dan senang sekali) dan semangat yang dimiliki dengan angka 1-10, dimana 1 sangat tidak semangat dan 10 sangat semangat.

Kegiatan psiko drama dilakukan bersama-sama dengan dimulai dari perkenalan cara grup Art Symetri mahasiswa psikologi, yaitu memperagakan gerak yang disukai (super hero, tari dsb) sambil menyebutkan nama. Setelah berkenalan dilanjutkan dengan bertepuk tangan ala gerimis sampai badai. Bercermin merupakan kegiatan lanjutan, satusiswa melakukan gerakan yang diikuti siswa lainnya seolah sedang bercermin. *Brain gym* juga dilakukan, yang menjadi *ice breaker* menyenangkan. Selanjutnya siswa diminta untuk memilih gerakan sesuai dengan perasaan (senang, sedih, marah), siswa diminta untuk berganti-ganti perasaan. Kemudian Siswa diminta untuk berkelompok dan bergaya seperti properti

misal kelompok properti ruang tamu yaitu kipas angin, lampu, , televisi dsb, atau properti kelas missal bangku, meja papan tulis dsb. Terahir dengan kelompok yang ada, siswa berdiskusi dipimpin 1 mentor untuk saling bercerita tentang cita-cita. Mentor menguatkan bahwa setiap siswa boleh mempunyai cita-cita apapun dan yakinlah bahwa

semua itu dimungkinkan untuk diraih. Acara ditutup dengan meminta siswa untuk menuliskan perasaan dan semangatnya setelah melakukan semua kegiatan.

Hasil pelaksanaan psikodrama yang mengukur perasaan siswa sebelum dan setelah kegiatan dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1

Perasaan Siswa Sebelum dan Setelah Kegiatan Psikodrama

Perasaan Sebelum Psikodrama		Perasaan Setelah Psikodrama			Total
		Biasa Saja	Senang	Senang Sekali	
Cemas		1	0	0	1
Takut		3	0	0	3
Biasa Saja		10	9	7	26
Senang		0	6	6	12
Total	4	15	13	42	

Berdasarkan tabel 1 di atas terlihat diawal kegiatan masih ada siswa yang cemas dan takut, dan belum ada yang mempunyai perasaan senang sekali. Setelah kegiatan, tidak ada siswa dengan perasaan cemas dan takut. Paling tidak siswa sudah lebih merasakan perasaan biasa saja, dan sudah lebih banyak yang senang, bahkan senang sekali Hasil Chi square perasaan siswa sebelum dan setelah pelaksanaan psikodrama menunjukkan nilai sig p 0,025 (< 0,05), jadi perasaan siswa sebelum dan setelah psikodrama tidak sama, ada perbedaan perasaan menjadi lebih baik.

Hasil uji beda semangat siswa sebelum dan setelah pelaksanaan psikodrama dengan metoda

Wilcoxon , karena data semangat siswa sebelum dan setelah psikodrama tidak terdistribusi normal, menunjukkan sig p 0,000 (< 0,05). Jadi ada perbedaan semangat siswa sebelum dan setelah pelaksanaan yang menunjukkan angka lebih tinggi.

Terapi Seni Dengan Media Visual Foto Bersama-sama Dalam Kelas

Siswa diminta untuk menyiapkan kertas dan alat tulis, lalu mengambil 2 foto terbuka dan 1 tertutup dari sekumpulan foto yang ada di depan kelas (gambar 1). Foto-foto ini dikembangkan oleh Point Of You sejak tahun 2006.



Gambar 1. Kumpulan foto saat bimbingan kelompok dengan media visual foto

Setelah itu siswa diminta untuk kembali ke tempat duduk , diminta untuk menuliskan nama, kelas dan berapa rentang kekuatan semangat yang dirasakan dalam angka 1-10 . Angka 1 menunjukkan sangat tidak semangat, angka 10 menyatakan sangat

semangat. Lalu Siswa diminta untuk menjawab pertanyaan yang diajukan:

1). Apa keberhasilan yang diperoleh selama bersekolah di SMP 1945

- 2). Apa tantangan yang dirasakan untuk melewati masa bersekolah di SMP 1945?
- 3) Apa yang harus ditambahkan agar bisa sukses belajar di SMP 1945?

Untuk menjawab pertanyaan 1 dan 2, siswa diminta untuk mengambil masing- masing 1 kartu terbukanya, melihat dengan seksama foto tersebut. Perhatikan apa yang menarik dari foto ini apakah warna, bentuk atau *background*-nya. Lihat tulisan yang ada dalam foto, apakah cocok tulisan itu dengan foto yang ada. Jika sudah diperhatikan, jawablah pertanyaan dengan mengaitkan kalimat yang ada dengan pertanyaan yang diberikan. Siswa menulis kalimat yang ada di foto, dan jawaban pertanyaan pada kertas yang sudah disiapkan.

Sama dengan pertanyaan 1 dan 2 , untuk menjawab pertanyaan 3 Siswa diminta untuk mengambil lagi 1 kartu yang tertutup, lalu melakukan proses yang sama seperti menjawab pertanyaan 1 dan 2.

Setelah menjawab ke 3 pertanyaan, siswa diminta untuk menuliskan kembali semangat yang dirasakan setelah melakukan kegiatan terapi dengan media visual foto.

Hasil rekapan siswa yang memuat jawaban siswa terlihat setiap siswa bisa mengaitkan foto yang berisi kata seperti yang ditulis miring, dengan jawaban. Setiap jawaban mengandung kata sesuai yang ada di foto (kata yang dituliskan tebal)

Terapi Seni Dengan Media Visual Foto Individual Dalam Ruang Guru BK

Terapi seni dengan media visual foto juga dilakukan secara individual dengan 2 siswa masing-masing untuk kelas 7, 8 dan 9. Bimbingan dilakukan di ruang guru BK, dengan proses sebagai berikut:

Setiap siswa diminta untuk membayangkan kembali 1 peristiwa yang terkait dengan kegagalan, lalu menceritakan bagaimana melewatinya. Kemudian siswa diberi pertanyaan seberapa kesungguhan yang telah diberikan untuk mencapai kesuksesan sampai saat ini dengan memberi angka 1-10 (nilai sangat tidak sungguh-sungguh dan 10 sangat sungguh-sungguh). Lalu adakah keinginan untuk menaikkan kesungguhan, jika ada mau sampai berapa . Untuk mencapai kenaikan yang diinginkan, siswa diminta untuk menjawab pertanyaan :

- 1) Apa tantangan yang dapat menjadi penghambat untuk mencapai hasil?
- 2) Apa yang harus ditambahkan pada diri siswa agar bisa mencapai hasil yang diinginkan

Untuk menjawab pertanyaan 1 ini, siswa diminta untuk mengambil 1 kartu yang terbuka (gambar 2), melihat dengan seksama foto tersebut. Perhatikan apa yang menarik dari foto ini apakah warna, bentuk atau *background*-nya. Lihat tulisan yang ada dalam foto, apakah cocok tulisan itu dengan foto yang ada. Jika sudah diperhatikan, jawablah pertanyaan dengan mengaitkan kalimat yang ada dengan pertanyaan yang diberikan

Untuk menjawab pertanyaan 2, siswa diminta untuk mengambil 1 foto yang tertutup, dan melakukan proses yang sama dalam menjawab pertanyaan 1.



Gambar 2. Pilihan gambar saat bimbingan individual

Setelah semua pertanyaan dijawab, terahir ditanya apakah teknik bimbingan dengan foto ini lebih mudah untuk menjawab setiap pertanyaan, semua siswa menyatakan iya. Bimbingan ditutup dengan menceritakan kisah Edison penemu bola lampu yang melewati 1000 eksperimen sebelum berhasil menemukan bola lampu. Moral cerita ini adalah mengingatkan siswa untuk tetap bersungguh-sungguh mencapai keberhasilan meskipun ada tantangan yang harus dihadapi.

Pembahasan

Hasil uji beda paired t test memperlihatkan bahwa ada perbedaan resiliensi siswa sebelum dan sesudah terapi seni menggunakan psikodrama dan media visual dengan foto. Artinya model bimbingan konseling di SMP menggunakan terapi seni dapat dijadikan sebagai salah satu metoda dalam bimbingan dan konseling di sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian Said Alhadi (dalam Safitri & Mariyanti (2021) yang menyimpulkan konseling ekspresif pada bentuk seni visual dirasa lebih mudah untuk diterapkan pada proses konseling kepada siswa, karena setiap siswa dapat mengekspresikan dirinya dan melepaskan emosi melalui seni. Dengan Gerakan pada psikodrama dan visualisasi dengan foto membuat siswa bisa memahami secara sadar permasalahan yang sedang mereka alami, sehingga siswa bisa segera memecahkan permasalahan mereka.

Hasil ini juga memperkuat kajian teoritis dalam penelitian Isna M Sholehah (dalam Safitri & Mariyanti (2021) yang menyatakan bahwa terapi seni bisa dilakukan sebagai salah satu teknik dalam bimbingan, dimana prosesnya bisa menggunakan banyak pendekatan dan intervensi mulai menggambar, membuat suatu benda, bernyanyi, bermain musik, menari, bermain drama dan membuat puisi.

Hasil penelitian lain dari Soma dan Karneli (2020), menyatakan *art therapy* sangat membantu dalam mengatasi gangguan emosi, menyelesaikan konflik, menambah wawasan, mengurangi perilaku bermasalah, serta meningkatkan kebahagiaan hidup. Dengan demikian terapi seni yang dilakukan pada siswa, bisa menguatkan resiliensi siswa.

Psikodrama dengan menghadirkan mahasiswa Psikologi yang tergabung dalam *Art Symetri* memberikan pengalaman pada siswa untuk berinteraksi dengan kelompok baru. Berawal dari pengenalan diri yang unik, siswa diajak untuk berekspresi mengeluarkan perasaan dan mengenali emosi, melatih otak kanan kiri dengan *brain gym* yang pada akhirnya bisa mengajak setiap siswa untuk memperagakan dirinya mewakili benda misal lampu, kursi dsb. Saat berdiskusi tentang cita-cita, terlihat siswa bisa berkomunikasi dengan nyaman bersama mentor masing-masing, dan merasakan kegiatan ini menyenangkan, terlihat berat berpisah dengan mentor saat diskusi dinyatakan selesai, bahkan ada yang sudah berbagi Instagram agar bisa lanjut berhubungan. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Purnamasari dan Maulia (2019), bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik psikodrama terhadap resolusi konflik siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Petarukan tahun ajaran 2018/2019.

Hasil ini juga didukung dari penelitian dari Ibad dan Arfianto (2022) menunjukkan terdapat pengaruh penggunaan terapi psikodrama terhadap kepatuhan protocol kesehatan covid-19 pasien schizoprenia. Hal ini menunjukkan untuk siswa SMP psiko drama akan mudah diterima . Dengan menentukan topik diskusi sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, akan memberi wawasan bagi siswa untuk berperilaku lebih baik.

Hasil bimbingan konseling kelompok menunjukkan hampir semua siswa bisa mengaitkan foto (gambar 3) dengan kesadaran pada dirinya.



Gambar 3. Pilihan 3 gambar untuk 3 siswa pada saat bimbingan kelompok

Berikut pembahasan hasil jawaban 3 siswa mewakili 42 siswa terhadap pertanyaan yang diberikan.

1. **Siswa U** (kelas 7) yang mempunyai semangat 5 sebelum bimbingan dan menjadi 6 setelah bimbingan. Siswa U merasakan keberhasilan dirinya **murah hati** dengan teman (*strength*), dan punya tantangan susah melihat **sudut pandang** orang lain (*stress*). Siswa U menambahkan kekuatan dengan akan **mengabaikan** omongan oranglain yang bikin sakit hati (*coping*).
2. **Siswa RA** (kelas 8) yang mempunya semangat 6 sebelum bimbingan dan menjadi 8 setelah bimbingan. RA merasa kelebihan adalah **sadar** bisa menjadi yang terbaik untuk orang di sekitarnya termasuk teman-teman disekolah (*strength*) Sedangkan tantangannya adalah **seharusnya** belajar sungguh-sungguh agar masa depannya cerah dan menjadi orang sukses (*stress*), dan harus punya **keyakinan** bahwa dirinya bisa menjadi apa yang diinginkan dan akan

membuktikan pada dunia bahwa dirinya bisa, hebat dan yang terbaik (*coping*)

3. **Siswa NMS** (kelas 9) yang mempunyai semangat 5 sebelum bimbingan dan menjadi 7,5 setelah bimbingan. NMS menjawab apa keberhasilan yang telah dicapai adalah mudah **fokus** ketika belajar (*strength*), sedangkan tantangannya adalah **takut** tidak lulus dengan nilai yang baik (*stress*), dan ingin menambahkan **kegigihan** agar bisa mencapai apa yang diinginkan (*coping*).

Jawaban 3 siswa di atas memperlihatkan bahwa siswa mampu mengenali apa kelebihan dan kekurangan dirinya, dan memberikan dorongan bagi dirinya untuk mencapai keberhasilan melalui bimbingan dengan media visual foto.

Hasil bimbingan konseling individual mengarahkan pertanyaan ke resiliensi siswa. Hasilnya terlihat bahwa siswa bisa menemukan kaitan antar foto yang diambil (gambar 4) dengan keadaan dirinya, sehingga bisa mendapatkan *insight* dalam dirinya untuk lebih baik.



Gambar 4. Foto yang diambil 2 siswa saat bimbingan individual

Hasil analisa 2 siswa sebagai berikut :

1) **Siswa A (kelas 9)** sebelum terapi dengan media foto individual memiliki nilai kesungguhan yang sudah diberikan untuk mencapai tujuan 6,5 dan berkeinginan untuk meningkatkan kesungguhannya hingga maksimal yaitu 10. Siswa A menyatakan bahwa hal yang dirasakan sebagai tantangan (hambatan) selama bersekolah yaitu tidak adanya tujuan yang jelas dari keluarga. Artinya selama ini siswa A menghayati dan merasakan bahwa support dari keluarganya sangat minim. Dukungan yang berasal dari orang-orang di sekitarnya terutama lingkungan terdekat yaitu keluarganya (*I have*) tidak cukup kuat untuk menguatkan dirinya menghadapi berbagai tekanan terkait tuntutan tugas-tugas akademik di sekolah maupun tuntutan di lingkungan sosial dan pertemanan. Namun demikian, ia terlihat mampu menyadari dan memiliki insight bahwa kegagalan bukan akhir segalanya, tetapi menurutnya kegagalan menjadi cambuk untuk meraih cita-cita yang diinginkan. Disini, siswa A terlihat bahwa ia memiliki ide-ide untuk berubah (*I can*) bagaimana harus menyelesaikan masalah akademiknya, merealisasikan ambisi dan keinginannya yaitu menjadi siswa yang berhasil (*I am*)

2) **Siswa R (kelas 8)**, sebelum terapi dengan media foto memiliki nilai nilai kesungguhan yang sudah diberikan untuk mencapai tujuan adalah 8 dan berkeinginan untuk meningkatkan kesungguhan hingga maksimal yaitu (10). Ia mengaku selama ini memiliki hambatan untuk meraih prestasi di sekolah yang bersumber dari diri sendiri (internal) yaitu kesulitan mengatur waktu. Ketidakmampuannya mengelola waktu membuatnya sering terlambat datang ke sekolah dan terlambat menyelesaikan tugas. Akan tetapi, siswa R pada akhirnya mampu

menemukan insight bahwa untuk sukses (*I am*) harus memiliki tujuan dan tujuan itu bisa diraih bila selalu focus (*I can*). Dengan kata lain R memahami bahwa support diri sendiri (*self support*) dalam bentuk *intrinsic motivation (I have)* dirasakan akan mampu merealisasikan tujuannya yaitu mencapai prestasi.

Berdasarkan data di atas siswa bisa mengaktivasi isu personal atau *recall* memori akan kejadian yang telah lalu dengan nyaman, tanpa paksaan dan prosesnya dapat dinikmati siswa (menulis bersama dalam menjawab setiap pertanyaan). Gambar dapat membuat sensasi kesenangan, ketakutan, kecemasan, atau rasa tenang. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Jeffery dkk (2020) , yang menyatakan penggunaan terapi seni telah dapat membantu meningkatkan kebersanan dalam sesi konseling. Implikasinya, terapi seni ialah salah satu teknik konseling yang bukan konvensional boleh dilakukan oleh konselor. Hasil ini juga sesuai dengan penelitian Asyifa, Surur, dan Susilo (2021) yang menyatakan sasaran penerapan *art therapy* adalah siswa usia sekolah yang tergolong anak-anak dan remaja dengan jenis kelamin laki-laki maupun Perempuan, dan *art therapy* efektif untuk menyelesaikan masalah pribadi-sosial, akademik, dan karier.

Dengan demikian terapi seni melalui psikodrama dan media visual foto dapat diterapkan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah, termasuk di Sekolah menengah pertama.

Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan uji beda *paired t test* diperoleh ada perbedaan resiliensi siswa SMP 1945 sebelum dan setelah dilakukan bimbingan konseling dengan metoda terapi seni menggunakan

psikodrama dan media visual foto, dimana rata-rata skor resiliensi siswa menjadi lebih baik.

Pelaksanaan kegiatan psikodrama efektif, memperlihatkan ada perbedaan perasaan dan semangat siswa sebelum dan setelah kegiatan.

Begitu juga kegiatan terapi dengan media visual foto baik yang kelompok dan individual terlihat efektif. Siswa bisa mengaitkan gambar dan kalimat dalam foto untuk menjawab pertanyaan yang terkait dengan keberhasilan, kekurangan dan hambatan serta ketangguhan dirinya. Ada perbedaan semangat yang dirasakan siswa pada terapi kelompok, dan ada keinginan siswa untuk memberikan usaha yang sungguh-sungguh dalam meraih impiannya. Dengan demikian metoda terapi seni dengan psikodrama dan media visualfoto ini bisa diaplikasikan dalam kegiatan bimbingan konseling yang sudah ada di SMP 1945 khususnya dan di Sekolah Menengah Pertama lainnya yang menyediakan program bimbingan dan konseling.

Disarankan agar metoda ini bisa dicoba pada lebih banyak siswa dan membuat kelas kontrol. Begitu juga seni lain dalam *art therapy* bisa dikembangkan untuk tujuan yang sama.

Daftar Pustaka

- Apdal, J., Karim, D. N. F. M., & Amat, S. (2020). Persepsi dan faktor pendorong aplikasi terapi seni dalam kalangan kaunselor pelatih. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 45(1 (SI)), 43-50.
- Asyifa, I.N., Surur, N., & Susilo, A.T. (2021). Studi Kepustakaan Penerapan Art Therapy dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 5(2), pp. 55-66. <https://dx.doi.org/10.20961/jpk.v5i2.52091>
- Christiani, Y., Mulyanto, M., & Wahida, A. (2021). Terapi Seni di Masa Pandemi Corona Virus Disease-19 (Covid-19). *Panggung*, 31(1), 519791.
- Grotberg E.H. (2003). *Resilience For Today: Gaining Strength From Adversity*. Praeger Publishers.
- Grotberg, E.H. (2004). Children And Caregivers: The Role Of Resilience. *InternacionalInternational Council Of Psychologists (ICP) Convention Jinan, China*, 1–19.
- Hadianti, S. W., Nurwati, N., & Darwis, R. S. (2017). Resiliensi remaja berprestasi dengan latar belakang orang tua bercerai. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2). 223–229. <https://Doi.Org/10.24198/Jppm.V4i2.14278>
- Ibad, M. R., & Arfianto, M. A. (2022). Pengaruh Psikodrama terhadap Peningkatan Perilaku Kepatuhan Protocol Kesehatan Covid-19 Pasien Schizophrenia. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(1), 103-110.
- Keluhan Psikologis Masyarakat Selama Pandemi*. (2020). Okezone.Com.
- Nuryana, A. N. (2020). No Title. In *Portal Kantor Wilayah Kementerian Agama*.
- Purnamasari, V., & Maulia, D. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Terhadap Resolusi Konflik Siswa. *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 21-30.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resiliency Factor: Seven Keys To Finding Your Inner Strength And Overcoming Life's Hurdles*. New York: Three Rivers Press.
- Safitri., & Mariyanti, S. (2021). Model Terapi Seni Dengan Media Visual Dalam Mengatasi Masalah Psikologis Pada Pandemi Covid 19. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 6(2), 34–53. <https://Doi.Org/10.36805/psychopedia.V6i2.2019>
- Shintia, S., & Maharani, W. (2021, June). Kemampuan Resiliensi Individu dalam Menghadapi Psychological Distress Siswa-Siswi SMA Jakarta di Masa Pandemi Covid-19. In *UNUSIA CONFERENCE* (Vol. 1, No. 1, pp. 45-54).
- Soma, Y. M., & Karneli, Y. (2020). Penerapan teknik art therapy untuk mengurangi kecemasan sosial terhadap korban cyberbullying. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(2), 67.
- Syah, R. H. (2020). Dampak Covid-19 Pada Pendidikan Di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, Dan Proses Pembelajaran. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(5). <https://Doi.Org/10.15408/Sjsbs.V7i5.15314>