



Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Dalam Mengatasi Sikap Gugup Dalam Belajar pada Siswa

Cut Maisarah¹, Gusman Lesmana², Aguslina³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of group counselling services using psychodrama techniques in overcoming nervousness in learning among seventh-grade students at SMP Negeri 29 Medan. Nervousness in learning is a common issue that negatively affects students' concentration, class participation, and academic performance. This research employed a descriptive qualitative method within a classroom action research (CAR) framework. The subjects were 30 students selected based on the results of a Problem Checklist (DCM) assessment and interviews with the school counsellor. The intervention was conducted through three group counselling sessions incorporating psychodrama techniques. Data were collected through observation, interviews, and student reflections, then analysed thematically and descriptively. The findings indicate that $\geq 70\%$ of the students experienced a reduction in nervousness and showed improvements in self-confidence, communication skills, and academic readiness. Psychodrama proved effective in providing a space for emotional expression and reflective thinking, helping students to build positive mindsets and greater courage. This study recommends integrating psychodrama into school counselling programs to enhance students' emotional well-being.

ARTICLE INFO

Article history:

Received

10 April 2025

Revised

27 April 2025

Accepted

25 Mei 2025

Keywords

Group Counselling, Psychodrama Technique, Nervousness, Learning Anxiety

Corresponding

Author :

peserta04613@ppg.belajar.id

PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peranan yang sangat penting dalam membentuk kepribadian, karakter, dan potensi siswa. Melalui pendidikan, siswa diharapkan tidak hanya memperoleh pengetahuan kognitif, tetapi juga mengembangkan aspek afektif dan psikomotorik, termasuk keterampilan sosial dan pengendalian diri. Dalam praktiknya, keberhasilan proses pembelajaran tidak hanya bergantung pada materi yang diajarkan dan metode yang digunakan, tetapi juga pada kesiapan psikologis siswa. Salah satu hambatan psikologis yang kerap mengganggu proses belajar adalah rasa gugup. Gugup

dalam belajar dapat dimaknai sebagai reaksi emosional yang ditandai dengan kecemasan, ketegangan, ketakutan, atau keraguan ketika menghadapi situasi akademik tertentu, seperti menjawab pertanyaan guru, mengikuti ujian, atau melakukan presentasi di kelas (Saputra & Kartadinata, 2019).

Sikap gugup merupakan bentuk kecemasan yang bersumber dari kombinasi faktor internal, seperti kurangnya rasa percaya diri, pikiran negatif, atau pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan, serta faktor eksternal, seperti tekanan sosial, ekspektasi dari guru atau orang tua, dan suasana kelas yang kurang suportif (Sarafino, 2012; Santrock, 2012). Perasaan gugup yang tidak dikelola dengan baik akan menghambat kemampuan siswa dalam berkonsentrasi, mengolah informasi, dan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Akibatnya, siswa tidak mampu menunjukkan potensi terbaiknya, mengalami penurunan prestasi akademik, dan berisiko menarik diri dari interaksi sosial di lingkungan sekolah.

Masa remaja, khususnya usia siswa SMP, merupakan fase perkembangan yang penuh dinamika. Pada masa ini, individu mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Remaja mulai mencari jati diri, mengalami krisis identitas, dan sangat dipengaruhi oleh penilaian lingkungan sekitar. Tekanan dari teman sebaya, guru, serta harapan keluarga kerap menimbulkan kecemasan dan ketidaknyamanan emosional. Santrock (2012) menyatakan bahwa remaja sering kali menghadapi tekanan psikologis saat harus menyesuaikan diri dengan ekspektasi lingkungan, dan kondisi ini dapat memperburuk reaksi gugup dalam situasi belajar. Dalam konteks ini, kebutuhan akan dukungan psikologis dan bimbingan yang tepat menjadi sangat penting.

Di SMP Negeri 29 Medan, hasil asesmen awal yang dilakukan melalui Daftar Cek Masalah (DCM) menunjukkan bahwa rasa gugup dalam belajar merupakan salah satu masalah dominan yang dihadapi siswa, dengan persentase mencapai 22,69% dari total masalah pribadi yang teridentifikasi. Gejala-gejala seperti gemetar, suara bergetar, keringat dingin, serta perilaku pasif saat pembelajaran menjadi indikator nyata yang memerlukan penanganan serius. Sikap gugup ini tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga menghambat pengembangan keterampilan sosial siswa, seperti berbicara di depan umum, berargumentasi logis, dan berinteraksi secara percaya diri.

Untuk mengatasi masalah ini, layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran strategis. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif adalah layanan bimbingan kelompok, karena memungkinkan siswa untuk saling berbagi pengalaman, memperkuat dukungan sosial, dan belajar dalam suasana yang tidak mengancam. Dalam layanan ini, siswa dilatih untuk

memahami perasaan mereka, mengenali pikiran negatif yang memicu kecemasan, serta mencari solusi secara bersama-sama. Lebih lanjut, teknik psikodrama menjadi metode intervensi yang sangat potensial untuk digunakan dalam konteks ini. Psikodrama merupakan pendekatan terapeutik berbasis drama yang memungkinkan peserta untuk mengekspresikan konflik batin, emosi, dan perasaan melalui peran dan adegan simbolik (Corey, 2013).

Teknik psikodrama membantu siswa memahami pengalaman pribadi mereka dari sudut pandang yang berbeda, merefleksikan dinamika emosional yang terjadi, dan merumuskan cara-cara baru yang lebih sehat untuk menghadapi situasi sulit. Dalam sesi psikodrama, siswa tidak hanya berperan sebagai “aktor utama” dalam dramatisasi situasi yang membuat mereka gugup, tetapi juga sebagai “penonton reflektif” bagi pengalaman teman-teman mereka. Proses ini tidak hanya meningkatkan empati dan keterampilan sosial, tetapi juga mendorong internalisasi pembelajaran emosional yang bermakna. Penelitian oleh Dewi, Sucipto, dan Puriani (2020) menunjukkan bahwa psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP dan menurunkan kecemasan belajar secara signifikan.

Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Nidianti (2014), yang menemukan bahwa psikodrama mampu mengurangi kecemasan ujian melalui penguatan self-efficacy dan restrukturisasi kognitif. Selain itu, Yuliana (2018) melaporkan bahwa siswa yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama menunjukkan penurunan signifikan dalam sikap gugup serta peningkatan partisipasi aktif dalam kegiatan belajar. Berdasarkan hasil-hasil tersebut, teknik psikodrama dapat dianggap sebagai salah satu alternatif yang efektif dan aplikatif untuk menangani masalah gugup dalam belajar, terutama bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaannya secara verbal.

Dengan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dalam mengatasi sikap gugup dalam belajar pada siswa kelas VII-3 SMP Negeri 29 Medan. Penelitian ini dirancang dalam bentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan kualitatif deskriptif, guna memperoleh gambaran yang mendalam mengenai perubahan sikap siswa sebelum dan sesudah intervensi. Melalui intervensi yang sistematis dan terstruktur, diharapkan siswa dapat membangun pola pikir yang lebih positif, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan untuk menghadapi tantangan akademik secara lebih adaptif.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk: (1) menganalisis penyebab utama rasa gugup dalam belajar pada siswa SMP, (2) menilai pengaruh rasa gugup terhadap konsentrasi dan hasil belajar, (3) mengidentifikasi peran keterampilan sosial dalam mengurangi rasa gugup, (4) mengevaluasi kontribusi lingkungan belajar terhadap munculnya sikap gugup, serta (5) merumuskan solusi intervensi melalui layanan bimbingan kelompok berbasis teknik psikodrama. Dengan temuan dan rekomendasi yang dihasilkan, diharapkan penelitian ini dapat menjadi rujukan praktis bagi guru Bimbingan dan Konseling serta pihak sekolah dalam mengembangkan program yang lebih responsif terhadap kebutuhan emosional siswa.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan teori dalam bidang bimbingan dan konseling, tetapi juga memberikan dampak praktis bagi peningkatan kualitas layanan psikososial di sekolah. Upaya menurunkan sikap gugup dalam belajar akan memberikan ruang bagi siswa untuk belajar dengan lebih percaya diri, aktif, dan optimal dalam menghadapi tantangan pendidikan di masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dalam bentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menggali dan memahami perubahan perilaku siswa secara mendalam setelah diberikan tindakan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Penelitian tindakan kelas memungkinkan peneliti dan praktisi pendidikan (dalam hal ini guru Bimbingan dan Konseling) untuk bekerja sama dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi suatu intervensi yang bertujuan memperbaiki kondisi psikologis siswa di lingkungan belajar mereka (Arikunto, 2010). Fokus utama dari PTK ini adalah pada proses transformasi sikap gugup dalam belajar melalui aktivitas psikodrama yang dilaksanakan dalam bimbingan kelompok.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 29 Medan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025, tepatnya pada bulan April 2025. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas VII-3 yang berjumlah 30 orang. Pemilihan kelas ini dilakukan berdasarkan hasil asesmen awal menggunakan Daftar Cek Masalah (DCM) dan hasil wawancara awal dengan guru Bimbingan dan Konseling. Dari asesmen tersebut diketahui bahwa sebagian besar siswa menunjukkan gejala gugup saat belajar, seperti enggan tampil di depan kelas, mudah panik saat ditanya guru, dan menunjukkan sikap pasif dalam diskusi kelompok.

Prosedur penelitian dilakukan dalam dua siklus, dan setiap siklus terdiri dari empat tahapan utama, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3)

observasi, dan (4) refleksi. Siklus pertama dilaksanakan dalam tiga pertemuan dengan fokus pada pengenalan teknik psikodrama dan eksplorasi penyebab gugup dalam belajar. Siklus kedua juga terdiri dari tiga pertemuan yang difokuskan pada pendalaman ekspresi diri, peningkatan kepercayaan diri, dan penguatan perilaku adaptif melalui teknik psikodrama lanjutan. Setiap pertemuan berlangsung selama 60–90 menit dan dilakukan di ruang BK dengan suasana yang kondusif, santai, dan mendorong partisipasi aktif siswa.

Langkah pertama dalam setiap siklus adalah perencanaan, yang meliputi identifikasi masalah, penetapan tujuan intervensi, penyusunan skenario psikodrama, dan persiapan instrumen observasi. Peneliti berkolaborasi dengan guru BK dalam menyusun rencana layanan yang memuat alur sesi, teknik yang digunakan, serta indikator keberhasilan yang akan diamati. Teknik psikodrama yang digunakan antara lain *role-play* (bermain peran), *mirror* (pantulan diri), dan *sharing* reflektif. Materi disusun sedemikian rupa agar sesuai dengan usia perkembangan siswa dan mudah dipahami.

Tahap kedua adalah pelaksanaan tindakan, yaitu proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik psikodrama. Pada sesi awal, siswa diperkenalkan dengan aturan kelompok, tujuan kegiatan, serta penguatan rasa aman dan kepercayaan di antara anggota kelompok. Sesi psikodrama dimulai dengan aktivitas pembuka seperti permainan ringan (*ice breaking*) untuk mengurangi ketegangan. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan inti, yaitu bermain peran sesuai skenario yang telah disusun berdasarkan pengalaman nyata siswa yang berkaitan dengan gugup saat belajar. Setiap siswa diberikan kesempatan untuk berperan sebagai “protagonis” (tokoh utama), “pembantu” (siswa lain yang mendukung), dan “penonton reflektif” yang memberikan tanggapan empati setelah adegan selesai.

Tahap ketiga adalah observasi, di mana peneliti dan guru BK mengamati dan mencatat perubahan perilaku siswa selama proses berlangsung. Observasi dilakukan dengan menggunakan lembar observasi yang telah disusun sebelumnya. Indikator yang diamati meliputi ekspresi verbal (misalnya siswa mulai berani mengungkapkan pendapat), ekspresi nonverbal (kontak mata, sikap tubuh terbuka), dan partisipasi dalam diskusi kelompok. Selain itu, peneliti juga mencatat dinamika interaksi antar anggota kelompok, antusiasme saat bermain peran, serta kualitas refleksi yang muncul di akhir sesi.

Tahap keempat adalah refleksi, yang dilakukan setelah setiap siklus. Pada tahap ini, peneliti dan guru BK melakukan evaluasi terhadap efektivitas layanan yang telah diberikan. Refleksi dilakukan dengan menganalisis hasil observasi, catatan lapangan, dan tanggapan siswa. Selain itu, siswa juga

diminta untuk menulis refleksi pribadi berupa jurnal singkat mengenai pengalaman mereka selama mengikuti sesi, perasaan yang muncul, serta perubahan yang mereka rasakan terkait rasa gugup dalam belajar. Hasil refleksi ini digunakan untuk merancang perbaikan dan penyesuaian pada siklus berikutnya.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi observasi langsung, wawancara, dokumentasi, dan refleksi siswa. Observasi digunakan untuk mengamati dinamika perilaku siswa selama proses bimbingan berlangsung. Wawancara dilakukan secara informal kepada siswa dan guru BK untuk menggali informasi lebih dalam mengenai pengalaman siswa sebelum dan sesudah intervensi. Dokumentasi berupa foto kegiatan, rekaman audio, dan catatan lapangan digunakan sebagai data pendukung. Sementara itu, refleksi siswa menjadi salah satu sumber utama untuk memahami dampak psikologis dari teknik psikodrama terhadap sikap gugup mereka.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif. Data yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan refleksi siswa dikategorikan berdasarkan tema-tema yang relevan, seperti perubahan perilaku, ekspresi emosi, peningkatan kepercayaan diri, dan pengelolaan kecemasan. Kemudian data tersebut direduksi, disajikan dalam bentuk narasi dan tabel, dan ditarik kesimpulan berdasarkan pola perubahan yang konsisten. Teknik triangulasi data dilakukan untuk meningkatkan validitas temuan, yaitu dengan membandingkan data dari berbagai sumber dan metode pengumpulan yang berbeda.

Untuk menjaga etika penelitian, peneliti terlebih dahulu meminta izin kepada kepala sekolah dan guru BK, serta menyampaikan informasi kepada siswa dan orang tua mengenai tujuan, manfaat, dan alur kegiatan. Peneliti menjamin kerahasiaan identitas siswa dan menekankan bahwa seluruh partisipasi bersifat sukarela. Setiap siswa diberikan kode anonim dalam dokumentasi dan laporan hasil penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus yang masing-masing terdiri dari tiga pertemuan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama. Tujuan utama dari intervensi ini adalah untuk mengurangi sikap gugup dalam belajar yang dialami oleh siswa kelas VII-3 SMP Negeri 29 Medan. Berdasarkan hasil observasi, refleksi siswa, dan wawancara dengan guru BK, ditemukan bahwa teknik psikodrama secara bertahap mampu membantu siswa mengelola rasa gugup mereka, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperbaiki partisipasi aktif dalam pembelajaran.

Hasil Pra-Intervensi

Sebelum intervensi dilakukan, peneliti melakukan asesmen awal dengan menggunakan Daftar Cek Masalah (DCM) dan observasi langsung terhadap perilaku siswa di kelas. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (sekitar 70%) menunjukkan gejala gugup saat belajar, seperti menghindari kontak mata, tidak berani menjawab pertanyaan guru, berbicara dengan suara pelan, serta terlihat cemas saat harus tampil di depan kelas. Wawancara dengan guru BK juga menguatkan bahwa siswa di kelas tersebut cenderung pasif, tidak responsif terhadap stimulus pembelajaran, dan mudah terintimidasi dalam situasi yang menuntut tampil di hadapan orang lain.

Hasil Siklus I

Pada siklus I, kegiatan intervensi difokuskan pada pengenalan teknik psikodrama, pembentukan dinamika kelompok, dan eksplorasi emosi yang berkaitan dengan rasa gugup. Siswa diperkenalkan dengan role-play sederhana yang menampilkan situasi belajar sehari-hari, seperti diminta menjawab soal di papan tulis atau mempresentasikan tugas kelompok. Dalam sesi ini, siswa diberikan kesempatan untuk bermain peran sebagai "protagonis" (tokoh utama), "pembantu" (anggota yang membantu jalannya adegan), dan "penonton reflektif".

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih ragu dan belum sepenuhnya terbuka dalam mengekspresikan perasaannya. Beberapa siswa menolak tampil sebagai aktor utama dan lebih nyaman menjadi penonton. Namun, sebagian siswa mulai menunjukkan minat dan keaktifan dalam mengikuti alur kegiatan. Dari refleksi yang ditulis siswa, muncul pernyataan seperti "saya malu saat diperhatikan" atau "takut ditertawakan kalau salah". Hal ini menandakan bahwa rasa gugup masih dominan, namun proses pengenalan terhadap dinamika emosi dan keterbukaan terhadap kelompok sudah mulai terbentuk.

Refleksi Siklus I dan Perbaikan

Setelah siklus I selesai, peneliti dan guru BK melakukan refleksi untuk menilai efektivitas pendekatan yang telah dilakukan. Kesimpulan utama dari evaluasi ini adalah bahwa siswa membutuhkan penguatan rasa aman dan keterlibatan emosional yang lebih mendalam agar lebih terbuka. Oleh karena itu, pada siklus II dilakukan penyesuaian strategi, yaitu dengan menambahkan sesi pemanasan emosional yang lebih intensif, seperti latihan pernapasan relaksasi, diskusi empati dalam kelompok kecil, dan penggunaan teknik "*mirror*" untuk membangun kesadaran diri.

Hasil Siklus II

Pada siklus II, suasana kelompok terlihat jauh lebih cair dan siswa mulai menunjukkan keberanian untuk tampil sebagai aktor utama. Skenario psikodrama disusun berdasarkan cerita nyata siswa yang merasa gugup saat dipanggil ke depan kelas atau saat menghadapi ujian lisan. Dalam adegan yang ditampilkan, siswa memerankan dirinya sendiri dan menghidupkan kembali pengalaman tersebut dalam suasana yang dikendalikan dan suportif. Setelah adegan selesai, siswa lain memberikan tanggapan empati, saran, dan dukungan emosional.

Hasil observasi menunjukkan peningkatan signifikan pada aspek keberanian, keterbukaan, dan ekspresi verbal. Siswa yang awalnya pasif mulai aktif berpartisipasi, memberikan komentar reflektif terhadap pengalaman teman-temannya, serta menunjukkan ekspresi nonverbal yang lebih percaya diri, seperti postur tubuh tegak, pandangan mata stabil, dan suara yang lebih jelas saat berbicara.

Dalam refleksi tertulis, siswa menyampaikan bahwa mereka merasa lebih berani, tidak terlalu takut salah, dan mulai bisa mengendalikan rasa gugup. Beberapa pernyataan yang menonjol antara lain: "Saya merasa seperti tidak sendiri menghadapi rasa gugup", "Ternyata saya bisa bicara di depan teman kalau suasananya mendukung", dan "Setelah latihan ini, saya jadi pengen coba maju ke depan saat pelajaran".

Wawancara akhir dengan guru BK juga menunjukkan perubahan positif. Guru menyampaikan bahwa siswa tampak lebih responsif selama pelajaran, mulai berani bertanya, dan menunjukkan antusiasme saat diberi tugas kelompok. Secara umum, $\geq 70\%$ siswa menunjukkan perubahan perilaku yang positif terkait dengan pengurangan rasa gugup dan peningkatan kepercayaan diri dalam konteks belajar.

Pembahasan

Temuan ini memperkuat kajian teori dan hasil penelitian sebelumnya bahwa psikodrama merupakan pendekatan yang efektif untuk mengekspresikan emosi yang terpendam dan mengembangkan keterampilan sosial melalui pengalaman langsung dan refleksi. Corey (2013) menyatakan bahwa psikodrama memungkinkan individu untuk meninjau kembali pengalaman yang menimbulkan kecemasan, dan menata ulang respons emosional mereka dalam lingkungan yang mendukung. Dengan melibatkan siswa secara aktif dalam peran-peran simbolik, mereka mendapatkan kesempatan untuk mengevaluasi respons mereka, membangun keberanian, dan memperoleh wawasan baru tentang cara mengatasi situasi yang membuat mereka gugup.

Dalam konteks pembelajaran, psikodrama terbukti mampu membantu siswa merekonstruksi persepsi mereka terhadap situasi akademik yang menegangkan. Hal ini selaras dengan penelitian Yuliana (2018) dan Dewi et al. (2020) yang menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti layanan psikodrama mengalami penurunan kecemasan ujian dan peningkatan self-efficacy. Dengan adanya refleksi kelompok, siswa tidak hanya mendapatkan wawasan dari pengalamannya sendiri, tetapi juga belajar dari pengalaman teman-temannya, yang memperkuat rasa solidaritas dan keberanian untuk berubah.

Selain itu, teknik ini juga mengaktifkan fungsi kognitif dan afektif siswa secara simultan. Ketika siswa memainkan peran dalam situasi yang membuat mereka gugup, mereka belajar untuk memahami perasaan mereka, mengekspresikannya secara sehat, serta mencari alternatif respons yang lebih adaptif. Efektivitas intervensi ini juga dipengaruhi oleh suasana kelompok yang suportif, peran aktif guru BK, serta keterlibatan emosional siswa selama proses berlangsung.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dapat menjadi salah satu solusi praktis dalam menangani masalah psikologis yang berkaitan dengan rasa gugup dalam belajar. Model ini dapat diadaptasi oleh guru Bimbingan dan Konseling di berbagai sekolah untuk mendukung perkembangan emosional siswa secara lebih menyeluruh. Teknik ini tidak hanya mengatasi gugup secara langsung, tetapi juga memperkuat kompetensi intrapersonal dan interpersonal siswa dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui dua siklus layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama, dapat disimpulkan bahwa pendekatan ini efektif dalam mengurangi sikap gugup dalam belajar pada siswa kelas VII-3 SMP Negeri 29 Medan. Sebelum intervensi, sebagian besar siswa menunjukkan gejala gugup yang tinggi, seperti menghindari berbicara di depan kelas, merasa takut salah, dan menunjukkan ketegangan saat menghadapi situasi akademik. Setelah mengikuti enam pertemuan psikodrama, $\geq 70\%$ siswa mengalami peningkatan signifikan dalam aspek kepercayaan diri, keberanian berbicara, serta kemampuan mengelola kecemasan saat belajar.

Teknik psikodrama memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan, merefleksikan pengalaman, dan membentuk respons emosional yang lebih adaptif melalui kegiatan bermain peran dan diskusi kelompok. Suasana kelompok yang suportif dan keterlibatan emosional

yang intens turut memperkuat keberhasilan intervensi ini. Selain memberikan dampak positif secara psikologis, model ini juga menunjukkan potensi besar untuk diterapkan secara praktis dalam program bimbingan dan konseling di sekolah.

Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok berbasis teknik psikodrama dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi yang efektif untuk membantu siswa mengatasi hambatan emosional dan meningkatkan kesiapan mereka dalam mengikuti proses pembelajaran secara aktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D., & Subandi, M. A. (2021). Gender differences in academic anxiety and coping strategies among high school students. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(1), 45–52.
- Cassady, J. C. (2020). *The influence of cognitive test anxiety across the learning–testing cycle. Learning and Individual Differences*, 16(3), 269–282.
- Cona Setiari, R., Purwanta, E., & Rochman, C. N. (2021). *Intervensi self-talk untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam belajar. Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 7(2), 113–121.
<https://jurnal.uns.ac.id/jpk/article/view/34335>
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Group Counseling*. Belmont: Cengage Learning.
- Dewi, R. S., Sucipto, S. D., & Puriani, R. A. (2020). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Psikodrama terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Konseling Komprehensif*.
<https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/article/view/8203>
- Hockenbury, D. H., & Hockenbury, S. E. (2014). *Discovering Psychology* (7th ed.). New York: Worth Publishers.
- Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains. (2023). *Kecemasan Matematis Peserta Didik pada Fenomena Learning Loss Pasca Pandemi COVID-19*. Diperoleh dari <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/algorithm/article/view/32913>.
- Mukholil, M. (2018). Kecemasan dalam proses belajar. *Ekspone*, 8(1), 1-8.
- Nadiroh, & Yuliawati. (2020). Pengaruh Psikodrama terhadap Emosi Siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*.
- Nidianti, D. G. A. (2014). Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Evaluasi Belajar. *Repository UNS*. <https://digilib.uns.ac.id>
- Putwain, D., Symes, W., & Remedios, R. (2021). Academic self-efficacy and peer support as moderators of test anxiety and academic performance. *School*

- Psychology International*, 42(3), 234–249.
<https://doi.org/10.1177/014303432111039265>
- Rauf, A., Tanveer, M., & Tariq, F. (2020). *Anxiety and Its Impact on Academic Performance in Adolescents*. *Journal of Educational Psychology*, 45(2), 120–134.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, E., & Kartadinata, S. (2019). Peran Konseling dalam Mengatasi Kecemasan Belajar. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*.
- Sarafino, E. P. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.
- Saragih, U. K., & Harahap, A. C. P. (2024). Pengaruh kecemasan akademik terhadap kemampuan *self-regulated learning* siswa SMA Negeri di Kabupaten Asahan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 45–52.
<https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/5933>
- Sarason, I. G., & Mandler, G. (2020). *A study of anxiety and learning*. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(2), 236–246.
- Spielberger, C. D. (2020). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Consulting Psychologists Press.
- Tri Bowo Laksono. 2022. Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama terhadap Efikasi Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri29 Semarang. *JIPS*, Vol. 3 No. 1.
- Vivin, E. (2020). Hubungan antara kecemasan akademik dan motivasi belajar siswa SMP. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 12–19.
<https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/2276>
- Von der Embse, N., Pendergast, L., Segool, N., & Ryan, S. (2023). Test anxiety and academic performance: A meta-analysis in primary education. *PubMed*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37253582/>
- Yanti, N., & Supardi, I. (2021). The role of learning strategies in overcoming student anxiety during exams. *EAI Endorsed Transactions on Education*, 6(2).
<https://eudl.eu/doi/10.4108/eai.6-3-2021.2306190>
- Yuliana, R. (2018). Penerapan Teknik Psikodrama dalam Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan*, 10(1), 34–40.
- Zeidner, M. (1998). *Test Anxiety: The State of the Art*. New York: Plenum Press.