

**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK RESTRUKTURISASI
KOGNITIF DALAM MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL SISWA KELAS VII-A
DI SMP NEGERI 23 MEDAN T.P 2013/2014”**

RAHMADIATI

Guru SMP Negeri 23 Medan
rahmadiati@gmail.com

ABSTRAK

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana mereduksi kecemasan sosial siswa kelas VII-A SMP Negeri 23 Medan Tahun Pelajaran 2013/2014 setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok teknik reskonstrukturisasi kognitif? Penelitian ini bertujuan untuk Untuk mengetahui penurunan kecemasan sosial siswa kelas VII-A di SMP Negeri 23 Medan Tahun Pelajaran 2013/2014. Subjek dalam penelitian ini 27 siswa kelas VII-A SMP Negeri 23 Medan Tahun Ajaran 2013/2014. Jenis penelitian ini adalah PTK. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket.

Data test awal (*pre-test*) siklus I diperoleh rata-rata 60,07 sedangkan setelah pemberian bimbingan kelompok teknik reskonstrukturisasi kognitif (*post-test*) Siklus I diperoleh rata-rata 59,59, artinya rata-rata siswa setelah mendapat layanan bimbingan kelompok teknik reskonstrukturisasi kognitif lebih rendah daripada sebelum mendapat (60,07> 59,59), artinya ada penurunan kecemasan sosial siswa Tahun Ajaran 2013/2014. Tetapi penurunan yang terjadi belum signifikan. Ada kelemahan yang terjadi pada siklus I, jadi peneliti melakukan Siklus II. Pada siklus II diperoleh rata-rata (*pre-test*) siklus II 45,14 dan pada *post-tes Siklus II diperoleh rata-rata 31,81*.

Kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok teknik reskonstrukturisasi kognitif mengurangi kecemasan sosial siswa kelas VII-A di SMP Negeri 23 Medan T.P 2013/2014.

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa dimana anak sedang berkembang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Dalam rentang waktu ini anak akan banyak mengalami masalah dalam menuju kedewasaannya. Masalah dengan lingkungan sekolah, lingkungan tempat tinggal, masalah dalam belajar, dan tidak kalah penting masalah dalam sosial. Kecemasan sosial adalah ketakutan pada situasi dan ada saat berinteraksi dengan orang lain yang secara otomatis dapat membawa pada

perasaan, penilaian, evaluasi dan rendah diri. Dengan kata lain, kecemasan sosial adalah ketakutan dan kecemasan yang dinilai dan dievaluasi negatif oleh orang lain, yang menyebabkan perasaan tidak mampu, malu, penghinaan, dan depresi.. Begitu juga halnya dengan siswa/siswi SMP Negeri 23 Medan terkhusus Kelas VII-A mereka juga terkadang mengalami hambatan dalam berinteraksi dengan sekitarnya, masi banyak siswa yang mengalami kecemasan sosial yang ditandai dengan adanya siswa yang masih takut mengungkapkan

pendapatnya di kelas, siswa yang tidak berani bertanya kepada guru bahkan teman sekelas ketika ada pelajaran yang tidak atau kurang dimengerti oleh siswa tersebut. Mungkin siswa malu, atau takut ditertawaan oleh siswa yang lainnya, bahkan masih ada siswa yang kurang dapat bersosialisasi dengan teman sekelasnya.. Kecemasan siswa tersebut berdampak pada psikologis siswa/siswi tersebut sehingga pada akhirnya jika tidak dapat diselesaikan dengan baik oleh siswa dan juga berdampak pada prestasi belajar siswa. Pada penelitian ini peneliti ingin siswa/siswi kelas VII-A di SMP Negeri 23 Medan dengan kecemasan sosial dapat dikurangi, dengan cara membimbing siswa untuk mempraktekan pemikiran-pemikiran serta tindakan-tindakan yang realistis dan positif Oleh karena itu judul penelitian ini adalah *“Implementasi Bimbingan Kelompok Teknik Restrukturisasi kognitif dalam Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Kelas VII-A di SMP Negeri 23 Medan T.P 2013/2014”*

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah pada latar belakang, maka yang menjadi identifikasi masalah dalam mereduksi kecemasan sosial dengan pemberian layanan

bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif adalah:

1. Kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya sosialisasi
2. Kurangnya kepedulian guru-guru membantu siswa mengurangi kecemasan sosial
3. Kurangnya kegiatan layanan bimbingan konseling yang dilakukan
4. Kegiatan layanan yang diberikan biasanya hanya ceramah saja dan menasehati serta pemberian informasi saja. Jarang dilakukan bimbingan kelompok
5. Siswa tidak mampu mengatasi masalah sosial yang dialaminya.

1.3. Batasan Masalah

Dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi siswa, maka peneliti membatasi masalah sesuai dengan kemampuan yang peneliti miliki, antara lain:

1. Subyek penelitian ialah siswa kelas VII-A SMP Negeri 23 Medan Tahun Pelajaran 2013/2014
2. Layanan yang diberikan ialah layanan bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif
3. Adapun pokok permasalahan dalam pengambilan data penelitian ialah kecemasan sosial pada siswa.
4. Kurikulum yang digunakan adalah KTSP

1.4. Rumusan Masalah

Yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana mereduksi kecemasan sosial siswa kelas VII-A SMP Negeri 23 Medan Tahun Pelajaran 2013/2014 setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok teknikreskonstrukturisasi kognitif?
2. Bagaimanakah aktivitas siswa kelas VII-A SMP Negeri 23 Medan pada saat mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik reskonstrukturisasi kognitif?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui penurunan kecemasan sosial siswa kelas VII-A di SMP Negeri 23 Medan Tahun Pelajaran 2013/2014
2. Untuk melihat keterlibatan siswa kelas VII-A di SMP Negeri 23 Medan dalam mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik reskonstrukturisasi kognitif

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi guru Bk untuk meningkatkan kembali layanan bimbingan konseling,

khususnya bimbingan konseling kelompok. Menambah referensi guru dalam melaksanakan kegiatan bimbingan konseling

2. Bagi siswa dapat mengurangi kecemasan sosial yang dimilikinya sehingga dapat lebih berani dan lebih aktif dalam kegiatan sekolah maupun kegiatan sosial.

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Defenisi kecemasan sosial

Kecemasan sosial adalah istilah untuk ketakutan, masa gugup dan kecemasan yang dirasakan seseorang saat melaukan interaksi sosial, dengan orang lain (Gilian butler, 2008:1). Kecemasan sosial “menyerang” saat seseorang berfikir. jika remaja melakukan sesuatu, remaja akan diberi label negatif oleh orang lain atau berfikir dirinya akan melakukan suatu yang memalukan dihadapan orang lain.

Kecemasan sosial adalah kecemasan yang dihasilkan dari kemungkinan atau adanya evolusi interpersonal yang nyata atau membayangkan situasi sosial (Scancler & Leary, 1983: 14).

2.2.. Bimbingan Kelompok

2.2.1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok di sekolah merupakan suatu keigiatan menyampaikan informasi kepada sekelompok

individu dalam membantu penyusunan rencana dan pengambilan keputusan yang tepat. Pengertian diatas menekankan pada kegiatan pemberian informasi dalam suasana kelompok dan adanya penyusunan rencana untuk mengambil keputusan.

Menurut Gadza, 1978 dalam Prayitno (1994:309)“mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gadza juga mengemukakan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan social”.

2.2.2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Tujuan bimbingan kelompok yang dikemukakan oleh Tohirin (dalam Nidya Damayanti, 2012:41), adalah sebagai berikut:

- a) Tujuan umum
Tujuan umum dari layanan bimbingan kelompok adalah untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa).
- b) Tujuan khusus
Tujuan khusus bimbingan kelompok bermaksud untuk

mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yaitu peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para siswa.

2.2.3. Komponen Layanan Bimbingan Kelompok

Prayitno (2004) mengemukakan bahwa ada dua komponen penting dalam kelompok yaitu pemimpin kelompok, dan anggota kelompok.

(1). Pemimpin kelompok, memberi kesempatan dalam mengambil kesimpulan dan keputusan.

2. Anggota kelompok,

2.2.4. Teknik-Teknik Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (1995 ; 2004) tehnik–tehnik bimbingan kelompok antara lain: (1) teknik pertanyaan dan jawaban, para anggota menulis jawaban atas suatu pertanyaan pada selembur kertas yang disediakan oleh pemimpin kelompok. Cara ini dapat merupakan awal dari usaha anggota untuk mengungkapkan diri sendiri. (2) teknik perasan dan tanggapan, (3)teknik permainan kelompok, Permainan kelompok yang efektif bercirikan (1) sederhana, (2)menggembirakan,

(3) menimbulkan suasana rileks tanpa melelahkan, (4) meningkatkan keakraban, (5) diikuti oleh semua anggota kelompok.

2.2.5. Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok

Tahap-tahap perkembangan kelompok dalam bimbingan melalui pendekatan kelompok sangat penting yang pada dasarnya tahapan perkembangan kegiatan bimbingan kelompok sama dengan tahapan yang terdapat dalam konseling kelompok. Prayitno (1995) tahap-tahap bimbingan kelompok ada empat tahap, yaitu:

1. Tahap pembentukan atau tahap permulaan,
2. Tahap peralihan,
3. Tahap kegiatan,
4. Tahap pengakhiran (terminasi),

2.3 Teknik restrukturisasi kognitif

Syamsul Yusuf (2004: 209) menjelaskan, remaja sebagai seorang individu yang sedang berada dalam proses berkembang atau menjadi (*on becoming*), yaitu berkembang ke arah kematangan atau kemandirian. Guna mencapai kematangan, remaja memerlukan bimbingan karena remaja masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang diri dan lingkungan sekitar. Proses

perkembangan remaja tidak selalu berlangsung secara mulus, atau bebas dari masalah. Artinya, proses perkembangan tidak selalu berjalan dalam alur yang lurus atau searah dengan potensi, harapan, dan nilai-nilai yang dianut.

METODE PENELITIAN

3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian

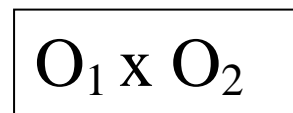
- a. Lokasi Penelitian
Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 23 Medan
- b. Waktu penelitian
Penelitian ini dilakukan pada bulan September sampai Desember 2013

3.2. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VII-A SMP Negeri 23 Medan.

3.3. Desain Penelitian

Desain Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain Pre-tes dan Pos-tes yang polanya sebagai berikut :



$O_1 \times O_2$ (Arikunto 1995:508)

Gambar 3.1 Rancangan Penelitian Pre-Test Dan Post-Test

Di dalam desain ini tes dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberikan bimbingan

kelompok/pretes (o_1) dan setelah diberikan bimbingan kelompok, postes (o_2)

3.4. Jenis Penelitian

Penelitian ini berbentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Lewin dalam Aqib (2006 : 21) menyatakan bahwa dalam satu siklus terdiri atas empat langkah, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), observasi (*observing*) dan refleksi (*reflecting*). Aqib, 2006 : 31)

3.5. Operasional Variabel Penelitian

Untuk menghindari kesalahpahaman dan lebih mengarahkan penelitian sehingga tujuan penelitian dapat tercapai, maka dilakukn operasional variabel penelitian sebagai berikut:

- a. Layanan Bimbingan Kelompok teknik restrukturisasi kognitif yang dimaksud dalam penelitian ini adalah layanan pemecahan masalah yang dihadapi oleh seorang individu yang dilakukan dalam format kelompok dengan memerankan suatu peranan tertentu dari suatu situasi masalah.
- b. Kecemasan sosial yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keadaan dimana satu kebutuhan tidak bisa dipenuhi, tujuan tidak bisa tercapai tetapi menimbulkan

situasi positif seperti, mobilitas dan peningkatan aktifitas, karena adanya rangsangan akibat rintangan, individu memperbesar keuletannya, kerja kerasnya, keberaniannya, tekatnya untuk menyelesaikan masalahnya.

3.6. Instrumen Penelitian

Instrument pengumpulan data yang digunakan untuk mengetahui minat belajar siswa adalah angket. Menurut Arikunto (2009) angket adalah “kumpulan dari pertanyaan yang diajukan secara tertulis kepada seseorang atau yang dalam hal ini disebut responden dan cara menjawabnya dilakukan secara tertulis”.

3.7. Teknik Analisis Data

Langkah-langkah pengolahan data sebagai berikut:

1. Merekapitulasi nilai pretes sebelum tindakan dan nilai tes akhir siklus I dan siklus II
2. Menghitung nilai rerata atau persentase hasil angket siswa sebelum dilakukan bimbingan kelompok teknik restrukturisasi dengan hasil angket siswa setelah dilakukan tindakan pada siklus I dan siklus II untuk mengetahui adanya peningkatan hasil angketkecemasan sosial siswa.
3. Penilaian

- a. Data nilai hasil belajar (kognitif) diperoleh dengan menggunakan rumus:

$$\text{Nilai Siswa} = \frac{\text{Jlh jawaban benar}}{\text{Jlh seluruh soal}} \times 100$$

(Slameto,2001:189)

- b. Nilai rata-rata siswa dicari dengan rumus sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

(Subino,1987:80)

Keterangan :

\bar{X} = Nilai rata-rata

Σ = Jumlah nilai X

N = Jumlah peserta tes

- c. Untuk menganalisis data-data hasil observasi aktivitas belajar siswa selama proses belajar mengajar digunakan persamaan:

$$\text{Persentase Aktivitas} = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimum}} \times 100 \%$$

Hasil ini akan dibagi dalam empat kategori yang diberikan oleh tabel berikut :

Tabel 3.2

Kategori Aktivitas Siswa

Persentase Aktivitas	Kategori
81 %-100 %	Sangat aktif
71 %-80 %	Aktif
61 %-70 %	Cukup Aktif
0- 60%	Kurang Aktif

3.8 Prosedur Penelitian

Berdasarkan observasi yang peneliti dapatkan, bahwa kecemasan sosial siswa masih tinggi, maka prosedur penelitian yang penulis rencanakan dalam mereduksi kecemasan sosialsiswa pada tersebut adalah sebagai berikut

a. Tahap Perencanaan

1. Melakukan konsultasi
2. Menyusun angket kecemasan sosialsiswa
3. Merencanakan tindakan yang akan dilakukan untuk mengatasi kelemahan yang terjadi.

b. Tahap Tindakan

1. Melaksanakan bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif.
2. Melakukan evaluasi hasil bimbingan, yaitu dengan cara memberikan angket untuk mengetahui kecemasan sosial siswa.
3. Melakukan pengolahan data kecemasan sosial siswa

c. Tahap Observasi

Selama proses pelaksanaan pembelajaran berlangsung, peneliti juga melakukan pengamatan (observasi) terhadap perilaku atau respon siswa yang dibantu melalui angket.

d. Tahap Refleksi

1. Mengadakan refleksi,.
Dari hasil analisis Siklus

I, bahwa masih terdapat beberapa siswa yang kecemasan sosialnya masih sangat tinggi.

2. Melakukan refleksi. Dari hasil analisis siklus II ternyata kecemasan sosialnya makin menurun.

3.9. Jadwal Penelitian

Penelitian dilakukan mulai bulan September s/d Desember 2014

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian

4.1.1 Siklus I

A. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembimbingan yang terdiri dari, rencana pembimbingan 1 dan 2, instrumen penagihan pengelolaan hasil belajar dan alat-alat pembimbingan yang mendukung. Seluruh perangkat diperoleh melalui analisis dan diskusi antara peneliti dengan pembimbing serta pendamping penelitian dari Universitas Negeri Medan.

B. Tahap kegiatan dan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan bimbingan untuk Siklus I dilaksanakan dalam dua pertemuan di kelas VII-A SMP Negeri 23 Medan.

a. Pre-test Siklus I

Peneliti menyebarkan angket. Dari 29 responden didapat skor tertinggi 76 dan skor terendah 60, dengan rata-rata (M) = 68,209.

Hasil perhitungan data pretest yang diperoleh dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel: 4.1 Hasil Pre-test Siklus I

No	Statistik	Kelas Eksperimen
1	N	27
3	Rata-rata	60,07
6	Maksimum	89
7	Minimum	50

b. Post-test Siklus I

Post-tes diberikan untuk melihat hasil awal tingkat kecemasan sosial yang dimiliki siswa kelas VII-A di SMP Negeri 23 Medan. Dari 27 responden didapat skor tertinggi 86 dan skor terendah 50, dengan rata-rata (M) = 59,59. Hasil perhitungan data pretest yang diperoleh dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

No	Statistik	Kelas Eksperimen
1	N	27
2	Rata-rata	59,59
3	Maksimum	86
4	Minimum	50

4.1.2 Siklus II

a. Pre-test Siklus II

b. Post-test Siklus II

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian dengan jumlah responden 27 orang terdapat skor tertinggi 45 dan skor terendah 31, dengan rata-rata (M) = 101,79. Hasil perhitungan data *post-test* yang

diperoleh dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel: 4.5 Hasil Post-test Siklus II

No	Statistik	Kelas Eksperimen
1	N	27
3	Rata-rata	31,81
6	Maksimum	45
7	Minimum	31

Berdasarkan tabel 4.1 dan tabel 4.2, rata-rata data *Pre-test* lebih tinggi dari pada rata-rata data *Post-test*. Jadi, ada penurunan kecemasan sosial siswa kelas VII-A di SMP Negeri 23 Medan. Kecemasan sosial siswa kelas VII-A di SMP Negeri 23 Medan pada siklus II ini mengalami penurunan yang cukup signifikan. Penurunan yang terjadi sudah maksimal.

4.1.3. Data Aktivitas Siswa

Berdasarkan data hasil pengamatan diketahui bahwa siswa mulai aktif selama proses kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik reskonstruktivasi kognitif berlangsung. Dibuktikan dengan peningkatan kualitas aktivitas belajar siswa. Peningkatan kualitas aktivitas belajar siswa disajikan dalam table 4.8 dibawah ini

Tabel 4.8 Skor aktivitas belajar siswa

Siklus I				
No	Aktivitas	Jlh	Rata-Rata	Proporsi
1	Menulis, membaca	66	16,5	41%
2	Mengerjakan	44	11	28%
3	Bertanya pada teman	20	5	13%

4	Bertanya pada guru	14	3,5	9%
5	Yang tidak relevan	16	4	10%
Siklus II				
No	Aktivitas	Jumlah	Rata-Rata	Proporsi
1	Menulis, membaca	46	11,5	26%
2	Mengerjakan	81	20,25	45%
3	Bertanya pada teman	28	7	16%
4	Bertanya pada guru	21	5,25	12%
5	Yang tidak relevan	4	1	2%

4.2. Pembahasan Penelitian

Hasil angket yang telah diperoleh menunjukkan peningkatan reaksi frustrasi positif siswa kelas VIII-3 di SMP Negeri 2 Medan telah sesuai dengan yang diharapkan peningkatan yang terjadi ialah 64,86 %. Rata-rata pada siklus I hasil *Pre-test* ialah 36,93 dan hasil angket pada post-test siklus II ialah sebesar 101,79%.

Pada penilaian data aktivitas siswa pengamat mengamati keseluruhan siswas kelas VIII-3 SMP Negeri 2 Medan yang berjumlah 36 orang, hal ini berbeda dengan jumlah siswa dalam penilaian angket yang hanya 29 orang . Dalam penilaian aktivitas, ketujuh siswa yang telah memiliki sikap reaksi frustrasi positif yang baik dimaksukkan dalam penilaian aktivitas dikarenakan guru ingin melihat keaktifan siswa daalm kegiatan bimbingan kelompok teknik sosiodrama walaupun tingkat reaksi frustrasi positifnya sudah tinggi

Merujuk pada tabel 4.5 terlihat dari aktivitas individual menulis dan membaca sebesar 41% dan aktivitas mempraktekkan dalam kegiatan bimbingan kelompok teknik sosiodrama hanya mencapai 28%. Hal ini dimaksudkan agar semua anggota kelompok siap untuk mempraktekkan kegiatan sosiodrama mengenai reaksi frustrasi positif. Aktivitas bertanya pada teman sebesar 13%. Aktivitas bertanya kepada guru 9% dan aktivitas yang tidak relevan dengan KBM sebesar 10%. Nilai - nilai ini memperlihatkan beberapa hal diantaranya, ketika siswa mengikuti kegiatan bimbingan kelompok teknik sosiodrama yang terlihat bingung dalam pelaksanaannya sehingga peneliti kewalahan melayani pembimbingan tiap kelompok. Sementara beberapa siswa tidak aktif dalam melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok teknik sosiodrama, siswa tersebut hanya berdiam diri, seolah-olah tidak mau tahu dan hanya melakukan kegiatan menulis dan membaca. Kemudian ada beberapa kelompok yang masih bingung dan tampak belum bisa menarik kesimpulan dari kegiatan bimbingan kelompok teknik sosiodrama sehingga yang dilakukan, mereka hanya mengamati kelompok yang sedang dibimbing guru..

Merujuk pada tabel 4.5 pada siklus II aktivitas menulis dan membaca turun menjadi 26% yang sepertinya mengindikasikan bahwa

masih ada beberapa siswa lebih tertarik berdiam diri dengan hanya duduk dan menulis-nulis tidak ikut bekerja. Aktivitas mempraktekkan dalam kegiatan bimbingan kelompok teknik sosiodrama yang meningkat menjadi 46% menunjukkan perbaikan yang terjadi dalam proses kegiatan bimbingan kelompok teknik sosiodrama meskipun tidak sebaik yang diharapkan. Sementara aktivitas bertanya pada teman naik menjadi 16% dan bertanya pada guru naik menjadi 12%. Ini mengindikasikan siswa sudah mulai tidak malu/canggung bertanya pada guru dan memecahkan masalah dengan berdiskusi terlebih dahulu. Aktivitas yang tidak relevan dengan KBM pada siklus II menurun menjadi 2%.

Dengan demikian terjadi peningkatan reaksi frustrasi positif siswa kelas VIII-3 di SMP Negeri 2 Medan Tahun Pelajaran 2013/2014, dilihat dari hasil angket diatas, dengan meningkatnya reaksi frustrasi positif siswa kelas VIII-3 di SMP Negeri 2 Medan maka Siklus II dikatakan berhasil mengoptimalkan keterlibatan siswa dalam pengelolaan layanan bimbingan kelompok teknik realita.

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan perkembangan hasil yang dicapai masing-masing siklus, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bimbingan kelompok teknik sosiodrama dapat meningkatkan reaksi frustrasi positif siswa kelas VIII-3 di SMP Negeri 2 Medan Tahun Pelajaran 2013/2014 pada mata pelajaran Bahasa Indonesia
2. a. Data aktivitas siswa menurut pengamatan pengamat pada Siklus I antara lain membaca/membaca (41%), bekerja (28%), bertanya sesama teman (13%), bertanya kepada guru (9%), dan yang tidak relevan dengan KBM (10%).
b. Data aktivitas siswa menurut pengamatan pada Siklus II antara lain membaca/membaca (26%), bekerja (45%), bertanya sesama teman (16%), bertanya kepada guru (12%), dan yang tidak relevan dengan KBM (2%).

5.2 Saran

Sehubungan dengan simpulan hasil yang diperoleh ini, diharapkan dapat menjadi salah satu informasi yang dapat dimanfaatkan oleh:

1. Para pendidik terutama para guru BK yang langsung melaksanakan penelitian ini dapat merasakan dan mengetahui bahwa peningkatan reaksi frustrasi positif siswa merupakan hal yang cukup sulit dan membutuhkan waktu relatif lama, oleh karenanya perhatian dan dukungan para guru sangat dibutuhkan oleh para siswa dalam mempertahankan dan meningkatkan reaksi frustrasi positif yang telah ada pada diri masing-masing siswa.
2. Para siswa diharapkan dapat mempertahankan reaksi frustrasi positif yang telah mampu terbentuk dengan tetap mempertahankan pengalaman-pengalaman dalam kegiatan bimbingan kelompok teknik sosiodrama yang mendatangkan keberhasilan dan berusaha untuk mengelola dengan meminimalkan perilaku-perilaku yang mendatangkan kegagalan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib, Z., (2006), Penelitian Tindakan Kelas. Yrama Widya, Bandung
- Arikunto, Suharsini. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno & Erman Amti. 1994. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: P2LPTK Depdikbud.
- Prayitno & Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan*

Konseling. Jakarta: Rineka
Cipta

Slameto., (2010), *Belajar dan
Faktor-Faktor yang
Mempengaruhinya,*
Penerbit Rineka Cipta,
Jakarta.

Sukidin, dkk., (2002), *Manajemen
Penelitian Tindakan
Kelas, Insan Cendekia,*
Surabaya.

Sukmadinata, N., (2001),
*Pengembangan
Kurikulum Teori dan
Praktek, Remaja
Rosdakarya, Bandung.*

Syah, M., (2003), *Psikologi
Kependidikan
Perangkat Sistem
Pengajaran Modul,
Remaja Rosdakarya,
Bandung.*