

Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Metode Art Therapy Untuk Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa yang Kecanduan Menonton Drama Korea di SMA Negeri 8 Pekanbaru

Nadhifah Asilah Putrianfi¹ Elni Yakub² Non Syafriaedi³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email: nadhifah.asilah3056@student.unri.ac.id¹ elni.yakub@lecturer.unri.ac.id²
non.syafriaedi@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Siswa yang kecanduan menonton drama korea memiliki dampak negatif dari kebiasaan ini, salah satunya menyebabkan penyesuaian diri menjadi rendah. Sehingga perlu adanya layanan bimbingan dan konseling seperti bimbingan kelompok serta metode pembelajaran yang menarik seperti art therapy yang dapat membantu siswa untuk lebih baik dalam peningkatan penyesuaian dirinya. Penelitian ini berjudul "Pengaruh bimbingan kelompok dengan metode art therapy untuk peningkatan penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama korea di SMA Negeri 8 Pekanbaru". Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat dan perbedaan penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode art therapy, dan pengaruh bimbingan kelompok dengan metode art therapy untuk peningkatan penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama korea. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Subjek penelitian menggunakan teknik purposive sampling, yaitu siswa kelas XI SMAN 8 Pekanbaru yang memiliki penyesuaian diri yang rendah. Adapun pengumpulan data dalam penelitian ini melalui penyebaran Pretest dan Posttest mengenai penyesuaian diri. Kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut: (1) Penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama korea sebelum diberikan bimbingan kelompok dengan metode art therapy lebih dari separuh masih dalam kategori rendah. Sedangkan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode art therapy sebagian besar penyesuaian diri siswa dalam kategori tinggi. (2) Terdapat perbedaan yang signifikan penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama korea sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode art therapy. (3) Bimbingan kelompok dengan metode art therapy berpengaruh dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama korea.

Kata Kunci: Art therapy, Bimbingan Kelompok, Penyesuaian Diri



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi ini, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa dampak signifikan terhadap kehidupan sosial dan budaya masyarakat, termasuk dikalangan remaja. Salah satu fenomena yang mencolok adalah meningkatnya popularitas drama korea di indonesia, yang tidak hanya menjadi sumber hiburan tetapi juga mempengaruhi gaya hidup dan pola pikir remaja. Banyak siswa yang terpengaruh oleh konten drama korea, baik dari segi nilai-nilai sosial maupun perilaku, yang dapat berdampak pada penyesuaian diri mereka di lingkungan sekolah. Drama Korea atau K-Drama telah menjadi salah satu bentuk hiburan yang sangat populer di Indonesia terutama dikalangan remaja. Meskipun menonton drama korea dapat memberikan hiburan dan pelarian dari stres, kecanduan terhadap drama ini dapat menyebabkan dampak negatif. Hasil penelitian Elni Yakub (2023), menyebutkan bahwa kecanduan menonton drama korea dapat menyebabkan gangguan dalam penyesuaian diri seperti mengabaikan tanggung jawab, menurunnya prestasi

akademik, dan berkurangnya interaksi sosial di dunia nyata. Pada hasil penelitian Hidayat (2021), juga menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kecanduan menonton drama korea cenderung mengalami isolasi sosial, rendahnya kepercayaan diri, dan kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Menurut Desmita (2017), penyesuaian diri merupakan proses dimana individu belajar bereaksi terhadap dirinya dan lingkungannya dengan cara-cara yang matang dan efisien, serta mampu mengatasi konflik mental dan frustrasi. Dalam konteks pendidikan, penyesuaian diri siswa sangat penting untuk mencapai kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik. Namun, fenomena kecanduan menonton drama korea dikalangan remaja telah menjadi perhatian karena dapat mempengaruhi penyesuaian diri mereka secara signifikan. Penelitian dari Yulian & Isnaen (2021), Siswa yang terjebak dalam kecanduan ini sering kali mengabaikan tanggung jawab akademik mereka, seperti tugas sekolah dan persiapan ujian. Waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar sering kali dihabiskan untuk menonton drama, yang pada akhirnya berdampak pada prestasi akademik mereka. Sejalan dengan hasil penelitian dari Desi (2022), menunjukkan bahwa ada hubungan langsung antara waktu yang dihabiskan untuk menonton drama korea dengan penurunan penyesuaian diri siswa di sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada Guru BK dan beberapa wali kelas di kelas XI di SMAN 8 Pekanbaru tanggal 3 juli 2023, didapatkan pada siswa kelas XI.3 yang kecanduan menonton drama korea. Hal ini menjadi masalah karena kecanduan menonton drama korea membuat siswa malas berinteraksi dengan orang banyak bahkan keluarganya sendiri, terlalu asik menonton drama korea sehingga membuat siswa rela begadang dan mengurangi waktu tidurnya. Padahal, kurang tidur tidak baik untuk kesehatan karena dapat menurunkan daya tahan tubuh dan meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah kesehatan, seperti depresi, gangguan kecemasan, dan tekanan darah tinggi (Bella,2022). Selain itu, didapati juga siswa yang terjebak dalam kecanduan menonton drama korea mengalami penurunan prestasi akademik. Dikarenakan, siswa tersebut yang sebelumnya mendapatkan nilai baik tiba-tiba mengalami penurunan signifikan setelah mulai menghabiskan banyak waktu untuk menonton drama. Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan pendekatan yang efektif dalam membantu siswa yang kecanduan menonton drama Korea sekaligus meningkatkan penyesuaian diri mereka. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok. Menurut Prayitno (2017), Bimbingan kelompok adalah layanan dari bimbingan konseling yang diberikan kepada siswa secara langsung dan bersama sama. Hal ini berguna untuk melakukan pengembangan pribadi. Sejalan dengan hasil penelitian Syahrul (2015) ada peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum mendapatkan layanan dan sesudah mendapatkan layanan. Dengan demikian hal itu menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VII MTs. Darussalam Anrong Appaka.

Dalam upaya meningkatkan penyesuaian diri siswa tersebut, peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy*. *Art therapy* merupakan proses kreatif dalam pembuatan karya seni yang dapat menjadi sarana dalam penyembuhan dan pemulihan, serta merupakan bentuk komunikasi nonverbal dari pikiran dan perasaan seseorang. Sehingga, Siswa yang cerdas secara emosionalnya tentu akan mampu mengelola emosi dengan baik serta mudah dalam mencari jalan keluar ketika sedang dihadapi masalah (Malchiodi, 2011). *Art therapy* adalah bentuk terapi yang menggunakan proses kreatif untuk membantu individu mengekspresikan perasaan, menyelesaikan konflik emosional, dan meningkatkan kesadaran diri. Penelitian Mulyawan (2023), juga menunjukkan bahwa *art therapy* efektif dalam meningkatkan pengelolaan emosi dan keterampilan sosial. Oleh karena

itu, bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* adalah pendekatan yang efektif untuk membantu siswa dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama korea. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Metode *Art Therapy* Untuk Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa Yang Kecanduan Menonton Drama Korea di SMAN 8 Pekanbaru”.

Berdasarkan pada latar belakang diatas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Bagaimanakah tingkat penyesuaian diri pada siswa yang kecanduan menonton drama korea sebelum dan sesudah dilakukan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy*? Apakah terdapat perbedaan tingkat penyesuaian diri pada siswa yang menonton drama korea sebelum dan sesudah dilakukan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy*? Seberapa besarkah pengaruh bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* untuk peningkatan penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama korea di SMAN 8 Pekanbaru? Berdasarkan Rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri pada siswa yang kecanduan menonton drama korea sebelum dan sesudah dilakukan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy*. Untuk mengetahui perbedaan penyesuaian diri pada siswa yang kecanduan menonton drama korea sebelum dan sesudah dilakukan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy*. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* untuk peningkatan penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama korea di SMAN 8 Pekanbaru.

Kajian Hasil Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Fathia, Alfiandy Warih Handoyo, dan Putri Dian Dia Conia (2022) dengan judul Pengembangan Modul Layanan Konseling Individu Berbasis *Art therapy* untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Korban *Bullying*, menunjukkan bahwa media modul layanan konseling individu dan teknik *art therapy* untuk mereduksi kecemasan sosial siswa korban *bullying* mendapatkan kategori sangat layak karena memenuhi kriteria pembuatan modul, seperti *self intructional, self contained, stand alone, adaptif, dan user friendly*
2. Penelitian yang dilakukan oleh Natri Sutanti (2015), menunjukkan bahwa *art therapy group* sebagai layanan bimbingan di TK dapat meningkatkan perilaku prososial siswa Kelompok B di TK Harapan.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Dhian Riskiana Putri, Anindra Desfi Chantika Fillianto, dan Jagad Banabsyah Iriyanto (2021), *art therapy* mampu mengurangi kecemasan, stress, ataupun gangguan mental yang dirasakan oleh remaja. Hasil ini juga tidak didapatkan dengan sekali ataudua kali pelaksanaan terapi, tetapi harus dilakukan lebih dari lima kali baru akan mendapatkan hasilnya.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Lilis Lela Sandy, Yuyun Wahyuni, dan AM Masruri (2022) menunjukkan bahwa *Art therapy* dan *Self esteem* terhadap hasil belajar siswa sangat signifikan. Dengan menggunakan *Art therapy* permasalahan belajar dan psikologis siswa MAN 1 Kabupaten Serang dapat di selesaikan dan *self-esteem* siswa menjadi tinggi sehingga hasil belajar siswa meningkat.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Anasari Indah Imani dan Anwar Anwar (2023) menunjukkan bahwa konsep diri remaja pengkecanduan drama Korea 153 subjek (69,5%) remaja tergolong sedang, sebanyak 35 subjek dengan persentase 15,9% tergolong tinggi, dan 32 orang dengan persentase 14,5% memiliki golongan rendah.
6. Penelitian yang dilakukan oleh Anifa Tuzzuhroh Nurbaiti (2019) menunjukkan bahwa teknik *art therapy* berpengaruh terhadap pengelolaan siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bantul.

7. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Alimudin, Yuline, dan LuhurWicaksono (2019) menunjukkan bahwa dampak menonton drama Korea pada peserta didik kelas VIII MTs N 2 Pontianak mencapai 74% dengan kategori “Cukup Tinggi”.
8. Penelitian yang dilakukan oleh Sang Ayu Made Chyntia Putri Astuti, dkk (2022) menunjukkan bahwa implementasi *art therapy* efektif dalam membantu siswa kelas IX di SMPK 1 Harapan untuk melakukan manajemen stres terhadap academic stressor yang didapatkan selama masa sekolah melalui kegiatan menggambar dan mewarnai.
9. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Linda Fitria 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Bimbingan kelompok dengan menggunakan *art therapy* juga dapat digunakan untuk mereduksi stress akademik yang dialami mahasiswa karena dengan *art therapy* anggota kelompok dapat mengekspresikan apa yang dirasakan melalui gambar dan mewarnai.
10. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Vivin Fitriyani (2023), menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam mengembangkan sikap penyesuaian diri siswa
11. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hanifah (2022), Hasil menunjukkan bahwa *art therapy* efektif dalam membantu pasien mengekspresikan perasaan dan mengatasi masalah kejiwaan. Kegiatan ini memberikan ruang bagi pasien untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari terapis serta teman sebaya.
12. Hasil penelitian oleh Dede Rahmat Hidayat (2023) menunjukkan bahwa setelah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan *art therapy* selama enam pertemuan, terdapat peningkatan signifikan dalam kontrol diri siswa pengkecanduan drama Korea. Sebelum intervensi, banyak siswa berada dalam kategori rendah dalam hal kontrol diri, tetapi setelah mengikuti sesi *art therapy*, hampir seluruhnya berpindah ke kategori tinggi
13. Hasil penelitian oleh Panggabean (2023), menunjukkan bahwa *art therapy* dapat membantu siswa mengelola kecanduan mereka terhadap drama Korea dan meningkatkan kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial dan akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2010), penelitian eksperimen merupakan suatu metode untuk mencari pengaruh variabel independen (berupa treatment) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalkan. Jadi dapat disimpulkan bahwa, penelitian eksperimen ini merupakan metode penelitian yang mana peneliti bisa mengetahui apakah variabel satu dengan yang lain berpengaruh atau variabel X berpengaruh terhadap variabel Y. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel X adalah Bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* dan variabel Y adalah Penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama korea. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Experimental Design* dengan bentuk design *One Group Pretest-Posttest Design*. Design penelitian tersebut terdapat *Pretest* sebelum diberikan perlakuan, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Tempat yang digunakan untuk melakukan penelitian ialah SMAN 8 Pekanbaru. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September hingga Oktober 2023.

Subjek dalam penelitian ini adalah kelas XI di SMAN 8 Pekanbaru yaitu siswa yang kecanduan menonton drama korea yang memiliki penyesuaian diri rendah. Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu teknik *purposive sampling*, karena dalam pemilihan subjek didasarkan atas pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penarikan sampel, penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah 10 orang siswa yang memenuhi kriteria tersebut. Pada penentuan

subjek peneliti menetapkan kriteria inklusi, adapun tahapan pemilihan subjek penelitian dilakukan dengan langkah berikut: Peneliti memberikan pretest penyesuaian diri untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama korea kepada seluruh siswa kelas XI.3 SMA Negeri 8 Pekanbaru yang terindikasi memiliki kelas dengan penyesuaian diri yang rendah. Peneliti akan menganalisis hasil pretest penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama korea. Didapatkan subjek penelitian yang memiliki hasil pretest penyesuaian diri yang rendah untuk dapat diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy*.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket/kuesioner dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono,2010). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan angket penyesuaian diri yang akan dibagikan sebelum pemberian *treatment* (*Pretest*) untuk melihat kondisi awal penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama korea dan menyebarkan kembali skala penyesuaian diri tersebut setelah pemberian *treatment* (*Posttest*) untuk melihat penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama korea setelah diberikan treatment.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diuraikan berdasarkan tujuan penelitian, yaitu tingkat penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama korea sebelum dan sesudah dilaksanakan layanan bimbingan kelompok, selanjutnya perbedaan tingkat penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama korea sebelum dan sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok, serta pengaruh bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* terhadap penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama korea.

Tingkat Penyesuaian Diri Siswa yang Kecanduan Menonton Drama Korea Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Metode *Art therapy*

Tingkat penyesuaian diri siswa di SMA Negeri 8 Pekanbaru kelas XI sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* dapat dilihat pada jumlah skor yang diperoleh sebelum dan sesudah diberikan layanan, tingkat penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama korea dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Penyesuaian Diri Siswa yang Kecanduan Menonton Drama Korea Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Metode *Art therapy*

Kategori	Interval	Sebelum Treatment		Sesudah Treatment	
		F	%	F	%
Tinggi	105-140	-	-	6	60%
Sedang	70-104	2	20%	4	40%
Rendah	35-69	8	80%	-	-
Jumlah		10	100%	10	100%

Sumber: Olahan data penulis 2024

Berdasarkan tabel 1 Menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa sebelum dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* berada di kategori rendah sebesar 80% sebanyak 8 siswa, lalu disusul dengan kategori sedang sebesar 20% sebanyak 2 siswa. Namun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* tingkat penyesuaian diri siswa tertinggi berada di kategori tinggi sebesar 60% sebanyak 6 siswa, lalu disusul dengan kategori sedang sebesar 40% sebanyak 4 siswa.

Tabel 2. Tingkat Penyesuaian Diri Siswa yang Kecanduan Menonton Drama Korea Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Metode *Art Therapy*

	SA	53	Rendah	94	Sedang
	FA	61	Rendah	124	Tinggi
Tinggi 105-140	SM	73	Sedang	127	Tinggi
Sedang 70-104	RD	58	Rendah	95	Sedang
Rendah 35-69	DA	61	Rendah	98	Sedang
	RP	70	Sedang	130	Tinggi
	RM	56	Rendah	99	Sedang
	FQ	60	Rendah	122	Tinggi
	HA	64	Rendah	124	Tinggi
	NS	61	Rendah	124	Tinggi

Sumber : Olahan Data Penulis 2025

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa jumlah skor sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode art therapy mengalami peningkatan terhadap penyesuaian diri siswa yang kecanduan drama Korea, yang sebelumnya berada pada kategori sebagian besar rendah dan setelah diberikan layanan berada pada kategori tinggi dan sedang. Begitu juga siswa yang sebelum diberikan layanan berada pada kategori sedang dan setelah diberikan layanan berada pada kategori tinggi. Hal ini diartikan bahwa masing-masing siswa mengalami peningkatan tingkat penyesuaian diri yang kecanduan drama Korea. Tingkat penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama Korea sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode art therapy dapat dilihat pada persentase setiap indikator penyesuaian diri dari 10 orang siswa.

Perbedaan Penyesuaian Diri Siswa yang Kecanduan Menonton Drama Korea Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Metode *Art therapy*

Untuk mengetahui perbedaan penyesuaian diri sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy*, maka terlebih dahulu dilakukan perhitungan uji *wilcoxon* dengan menggunakan *spss* versi 27 *for windows* yang memperoleh hasil berikut:

Tabel 3. Perbedaan antara Penyesuaian Diri Siswa yang Kecanduan Menonton Drama Korea Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Metode *Art therapy*

	N		Mean Rank	Sum of Ranks
POS TEST - PRETEST	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

Sumber: Olahan data penulis 2024

Berdasarkan tabel 3, dijelaskan bahwa data hasil uji *wilcoxon signed rank test* terdapat perubahan nilai sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. *Positive ranks* dengan nilai N 10 diartikan bahwa seluruh sampel tersebut mengalami peningkatan hasil dari *pretest* ke *posttest*. Mean ranks atau rata-rata peningkatan sebesar 5.00 dan *Sum of ranks* 55.00 serta *Ties* adalah 0 berarti tidak terdapat kesamaan antara nilai *pretest* dan *posttest*.

Tabel 4. Test Statistics Pretest-Posttest

Z	-2.807 ^b
Asymp. Sig. (2- tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test.

b. Based on negative ranks

Dari kriteria wilcoxon dengan taraf signifikan yang digunakan yaitu, $\alpha = 0,05$, maka berdasarkan uji wilcoxon dengan spss menunjukkan bahwa nilai sig $0,005 < 0,5$. $0,005$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan perbedaan yang signifikan sebelum dengan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* terhadap penyesuaian diri siswa.

Pengaruh bimbingan Kelompok Dengan Metode *Art therapy* Untuk Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa Yang Kecanduan Menonton Drama Korea

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa secara individu yang kecanduan menonton drama korea maka digunakan uji *N-gain* ternormalisasi dengan Microsoft Excel. Perolehan hasil *N-gain Score* dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji N-Gain Ternormalisasi

Kelompok Eksperimen			
Nama	Pretest	Posttest	N-GainScore
SA	53	94	0,47
FA	61	124	0,8
SM	73	127	0,81
RD	58	95	0,45
DA	61	98	0,47
RP	70	130	0,86
RM	56	99	0,51
FQ	60	122	0,78
HA	64	125	0,8
NS	61	124	0,8
Σ	617	1138	6,75
Mean	61,7	113,8	0,675

Sumber : Olahan data penulis 2024

Berdasarkan hasil analisis yang telah dirangkum pada Tabel 4.4, hasil perhitungan rata-rata pretest dan posttest memperoleh mean ($61,7 < 113,8$) terdapat peningkatan karena hasil posttest lebih besar daripada hasil pretest yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dipaparkan, terlihat bahwa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy*, tingkat penyesuaian diri siswa kelas XI di SMAN 8 Pekanbaru sebagian besar berada di kategori rendah. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama korea sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* sebanyak 8 kali pertemuan. Hal ini juga dapat diketahui dari penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama korea sebelum diberikan treatment berada pada kategori rendah dan sedang kemudian setelah diberikan *treatment* berada pada kategori sedang dan tinggi. Penyesuaian diri siswa yang rendah yang kecanduan menonton drama korea ditandai dengan siswa yang cenderung kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya, kecemasan atau depresi terutama jika merasa tidak dapat memenuhi ekspektasi akademik atau sosial karena terlalu banyak menonton drama korea, mengalami penurunan dalam fokus dan konsentrasi pada kegiatan akademik, serta kurangnya tanggung jawab terhadap tugas dan kewajiban mereka. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Elni

Yakub, Tri Umari, Munawir, dan Nahdatul Fitri (2023), bahwa siswa SMA yang kecanduan menonton drama korea menunjukkan bahwa keseluruhan aspek dari penyesuaian diri berada pada kategori sangat rendah. Namun, dengan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* dapat membantu siswa meningkatkan penyesuaian dirinya. Hal ini dapat dilihat dari perubahan siswa yang cenderung lebih aktif dalam berinteraksi dengan teman sebaya, siswa memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi mereka, terlebih dalam mengatasi kecemasan atau stres mereka menjadi lebih tenang dan dapat menghadapi situasi baru tanpa merasa tertekan. Siswa lebih aktif berpartisipasi dalam diskusi kelas, menjawab pertanyaan, dan terlibat dalam kegiatan pembelajaran lainnya, dan siswa juga cenderung menunjukkan perilaku positif, seperti menghormati aturan sekolah, tidak melanggar tata tertib, dan bertanggung jawab terhadap tugas-tugas mereka.

Dari hasil penelitian, terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama korea sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rifa Hidayat (2014) bahwa *art therapy* efektif dalam meningkatkan konsep diri anak, yang berarti *art therapy* dapat membantu meningkatkan penyesuaian diri siswa. Oleh karena itu, dalam pemberian layanan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* siswa dapat belajar berkolaborasi dan berkomunikasi dengan teman sebaya mereka. Ini sangat penting bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, karena metode *art therapy* dapat menciptakan ruang aman untuk berbagi pengalaman dan membangun kohesi kelompok. Hasil pengolahan data pada penelitian ini juga menunjukkan bahwasanya terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy*. Layanan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* berpengaruh terhadap penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama korea dikarenakan pemberian layanan disesuaikan dengan aspek-aspek dari penyesuaian diri itu sendiri. Melalui layanan bimbingan kelompok, siswa yang pada mulanya memiliki penyesuaian diri yang rendah mampu membagikan pengalaman dan mendiskusikan tantangan yang mereka alami dalam penyesuaian diri. Saling berdiskusi dengan anggota lain sehingga dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan dukungan satu sama lain. Hal ini sejalan dengan penelitian Vivin Fitriyani (2023), bahwa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok rata-rata nilai penyesuaian diri berada di angka 183,58%, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok rata-rata nilai penyesuaian diri meningkat menjadi 197,58% menunjukkan peningkatan sebesar 14%. Ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam mengembangkan sikap penyesuaian diri siswa. *American Art therapy Association* (Malchiodi, 2007: 18) mencatat bahwa terapi seni didasarkan pada keyakinan bahwa "proses kreatif pembuatan seni adalah penyembuhan dan peningkatan kehidupan." Dengan kata lain, pengelolaan emosi marah yang dialami siswa setelah diberikan teknik *art therapy* menunjukkan terjadinya perubahan ke arah yang lebih baik yaitu menemukan hal-hal positif dalam tindakan yang mereka lakukan berdasarkan hasil evaluasi setelah dilakukannya bimbingan kelompok. Maka dari itu, layanan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* merupakan layanan yang tepat yang dapat membantu meningkatkan penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama korea.

KESIMPULAN

Dari hasil dan pembahasan yang telah dilakukan dan dicapai, maka dapat diambil kesimpulan berikut: Tingkat penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama korea sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* berada pada kategori rendah. Sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* berada pada kategori sebagian besar tinggi. Terdapat perbedaan pada penyesuaian diri siswa

yang kecanduan menonton drama korea sebelum dan sesudah diberikan layanan berupa bimbingan kelompok dengan metode *art therapy*. Besar pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan metode *art therapy* terhadap penyesuaian diri siswa berada pada kategori sedang.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan, dan kesimpulan, maka rekomendasi dalam penelitian ini yaitu: Kepada guru BK hendaknya dapat memberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode yang lebih bervariasi lagi dalam membantu siswa meningkatkan penyesuaian diri. Kepada Sekolah diharapkan hasil penelitian ini menjadi kajian dan evaluasi terkait penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama korea dan dapat diterapkan layanan pada pelaksanaan Bimbingan Konseling di sekolah. Kepada siswa, untuk mempertahankan penyesuaian diri yang sudah berada pada kategori tinggi, dan bagi siswa yang masih memiliki penyesuaian diri kategori sedang untuk dapat meningkatkannya. Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini bisa menjadi bahan rujukan dalam mengembangkan penelitian lebih mendalam, terutama mengenai pengaruh bimbingan kelompok terhadap penyesuaian diri siswa yang kecanduan menonton drama korea dengan metode yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. 2009. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Aditama.
- Ali, M & M. Asrori. (2011). Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik.
- Ali, M & M. Asrori. (2018). Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik.
- Astuti, S. A. M. C. P., dkk (2022). Menggambar dan mewarnai sebagai bentuk implementasi art therapy dalam manajemen stres akademik. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2), 171-183.
- Buchalter, S. (2014). *Raising self-esteem in adults: an eclectic approach with art therapy, CBT and DBT based techniques*. Jessica Kingsley Publishers.
- Christina Blomdahl, Suzanne Guregård, Marie Rusner & Helle Wijk (2022) *Recovery From Depression—A 6-Month Follow-up of a Randomized Controlled Study of Manual- Based Phenomenological Art Therapy for Persons With Depression*, *Art Therapy*, 39:1, 13-23.
- Desi (2022). "Dampak Menonton Drama Korea terhadap Identitas Diri Remaja." *Jurnal Psikologi*.
- Desmita, D. (2019). Psikologi perkembangan peserta didik. Remaja Rosdakarya. Gibson, Robert L. & Mitchell, Marianne H.(2010). *Bimbingan dan konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Desmita. (2017). Psikologi Perkembangan Peserta Didik; Panduan bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak, Usia SD, SMP, dan SMA. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hamdi, M., & Rasimin. (2017). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hendriati Agustiani, "Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja", (Bandung: PT Refika Aditama, 2006), 146-147.
- Herpina dan Amri, Amsal. (2017). Dampak Ketergantungan Menonton drama Korea Terhadap Perilaku Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Syiah Kuala. *Jurnal ilmiah mahasiswa FISIP Unsyiah*,
- Heryadi, N. F., Handoyo, A. W., & Conia, P. D. D. (2022). Pengembangan Modul Layanan Konseling Individu Berbasis Art Therapy Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Korban Bullying. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(3), 438-444.
- Hidayah, R. (2014). "Pengaruh Terapi Seni terhadap Konsep Diri Anak." *Makara Hubs-Asia*, 18(2), 89-96.

- Hidayat et al. (2021). "Pengaruh Kecanduan Menonton Drama Korea Terhadap Penyesuaian Diri Siswa.
- Hidayat, Dede Rahmat. (2018). *Konseling di Sekolah Pendekatan Pendekatan Kontemporer*. Jakarta. Prenadamedia Group.
- Ilmi, N. N. (2021). *Tingkat Identitas Diri Pada Remaja Pecinta Drama Korea Di Smk Nurul Huda Nupaguyangan (Doctoral dissertation, IAIN Purwokerto)*.
- Imani, D. A. I., & Anwar, A. (2023). *Konsep Diri pada Remaja Pengkecanduan Drama Korea*. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, 1(1).
- Juntika Nurihsan. (2006). *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama
- Laird, L., & Mulvihill, N. (2022). *Assessing the extent to which art therapy can be used with victims of childhood sexual abuse: a thematic analysis of published studies*. *Journal of child sexual abuse*, 31(1), 105-126.
- Liz Hartz MA, ATR & Lynette Thick (2005) *Art Therapy Strategies to Raise Self- Esteem in Female Juvenile Offenders: A Comparison of Art Psychotherapy and Art as Therapy Approaches*, *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 22:2, 70-80..
- Malchiodi, C. A. (Ed.). (2011). *Handbook of art therapy*. Guilford Press. Mousavi, M., & Sohrabi, N. (2014). *Effects of art therapy on anger and self-esteem in aggressive children*. *Procedia-social and behavioral sciences*, 113, 111-117.
- Mulyawan (2023). "Art Therapy dalam Bimbingan Kelompok." *Jurnal Psikologi*.
- Nawawi, dkk (2021). *Pengaruh Tayangan K-Drama (Korean Drama) terhadap Motivasi Belajar*. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3:6, 4439 - 4447
- Nurbaiti, A. T. (2019). *Pengaruh Teknik Art Therapy Terhadap Pengelolaan Emosi Marah Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Bantul*. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 91-102.
- Nurismawan, S., & Winingsih, E. (2020). *Penerapan Konseling Individu Strategi Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Menonton drama Korea pada Peserta Didik Kelas X MIA 7 SMA Negeri 2 Lamongan*. *Jurnal BK UNESA*, 11(3)
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Yang Berhasil*. PT Raja Grafindo Persada. Depok
- Putri, D. R., Fillianto, A. D. C., & Iriyanto, J. B. (2021). *Implementasi Art Therapy Untuk Meningkatkan Coping Stress Terkait Permasalahan Perkembangan di Usia Remaja*. *Jurnal Talenta*, 10(2).
- Sandy, L. L., Wahyuni, Y., & Masruri, A. M. (2022). *Pengaruh Art Therapy dan Self-Esteem Terhadap Hasil Belajar Siswa*. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(1), 734-740.
- Serafini, T.E., & Adam, G.R. (2002). *Functions of Identity: Scale Construction and Validation*. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 2(4), p. 363-391.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental : Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset
- Sugiyono, S. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (A. Nuryanto (ed.))*. Alfabeta. CV
- Sugiyono, (2010). *Metode Penelitian pendidikan (Kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarelawan, I.M., Indratno, T.S., & Ayu. S. M (2024). *N-Gain vs Stacking : Analisis Perubahan Abilitas Peserta Didik Dalam Desain One Group Pretest-Posttest*. *Suryacahya*
- Sutanti, N. (2015). *Meningkatkan perilaku prososial dengan menggunakan art therapy group pada siswa kelompok B TK Harapan Gandok Sleman*. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(7).
- Syahrul, M. (2015). "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa." *Journal of EST*, 1(1), 46-60.
- Yakub, E., Umari, T., & Munawir, N.F. (2023). "Adjustment of College Students and High School

- Students Who Like Watching Korean Dramas." *Jurnal Konseling dan Pendidikan*.
- Yuliyani & Isnaen (2021). "Penyesuaian Diri Siswa SMA Pengkecanduan Drama Korea." *Jurnal Edukasi*
- Zuroida, A., & Grahani, F. O. (2022). Art Therapy dalam Upaya Menurunkan Kecenderungan Agresi pada Remaja Awal. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1212-1218.