

Paket Pelatihan Psikodrama untuk Mengatasi Kecemasan Komunikasi Interpersonal Siswa

Devi Permatasari¹, Eva Kartika Wulan Sari²
Universitas PGRI Kanjuruhan Malang^{1,2}
e-mail: devipermatasari@unikama.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima: 24 Januari 2024

Revisi: 23 Maret 2024

Disetujui: 13 Juni 2024

Dipublikasikan: 30 Juni 2024

Keyword

Psikodrama

Kecemasan

Komunikasi Interpersonal

Abstract

This study produced a psychodrama training guidebook through group guidance to overcome interpersonal communication anxiety in students of SMAN Kota Malang. The method used in the study is development which has ten stages that have been modified into seven stages, including information gathering, planning, initial product development, initial product trials, product revision, main field trials, and main product revisions based on the assessment of six experts (stage 4), including material assessment, obtained an average score of 3.6. Media assessment obtained an average score of 3.6, it can be concluded that this guidebook is appropriate for use. Language assessment obtained an average score of 3.9, it can be concluded that in terms of language use, this guidebook is quite appropriate for use. While the assessment of product user tests (stage 6) by five Counselors at five different schools, obtained an average score of 3.7, it can be concluded that this guidebook has been tested directly by Counselor teachers at school so this guidebook is quite appropriate for use by counselors as a guideline in overcoming interpersonal communication anxiety in high school students. This guide has been revised according to the advice given by the expert so that the psychodrama training guide through group guidance to overcome interpersonal communication anxiety in students is categorized as very useful, very appropriate, very easy, very interesting, and very feasible to use. Suggestions for further researchers are expected to be able to develop the resulting development media by using trials on students to determine the level of effectiveness.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY-SA



Pendahuluan

Bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok (Nursalim & Suradi, 2002). Secara umum dapat dikatakan sebagai salah satu teknik bimbingan, bimbingan kelompok mempunyai prinsip, kegiatan, dan tujuan yang sama dengan bimbingan (Romlah, 2001). Bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu individu menemukan dirinya, mengarahkan diri, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Hal tersebut didukung oleh pernyataan (Laksono, 2022) bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok, bimbingan kelompok ditujukan untuk bisa meningkatkan komunikasi verbal siswa-siswi. Tujuan utama dari bimbingan kelompok adalah pada proses, dimana semua anggota kelompok bisa belajar tentang nilai, etika serta norma social, seperti menghargai pendapat orang dengan anggota lain, memberi kesempatan dan meningkatkan kemampuan bersosialisasi dengan orang lain.

Pada studi lapangan yang dilaksanakan peneliti di SMAN 1 Malang, SMAN 3 Malang, SMAN 4 Malang, SMAN 9 Malang dan SMAN 10 Malang, menyampaikan dari hasil wawancara dengan konselor bahwa bimbingan kelompok sudah di lakukan di sekolah dengan menggunakan teknik diskusi, teknik tanya jawab, ceramah, role play, pemberian tugas seperti (mind mapping, gambar, pamlet, dan penayangan video pendek), namun belum pernah melakukan teknik psikodrama dengan waktu jangka pendek dan belum adanya buku panduan psikodrama yang dapat digunakan di sekolah.

Hal ini diperkuat dengan hasil angket *need assesment* yang disebarkan kepada 86 siswa pada ke 5 sekolah, menunjukkan bahwa ada 67,4% siswa yang memahami kecemasan komunikasi interpersonal, 91,9% siswa yang perlu diberikan layanan bimbingan kelompok, 24% siswa yang memilih melakukan konseling dengan Konselor, 30% siswa yang memilih melakukan pelatihan untuk mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal dan materi mengenai kecemasan komunikasi interpersonal. Serta 55,8% siswa perlu diberikan buku panduan pelatihan mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal, 25,6% siswa perlu diberikan gambar, 11,6% siswa perlu diberikan pamlet, 41,9% siswa perlu diberikan penayangan video pendek dan 32,6% siswa perlu diberikan ilustrasi kasus untuk mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal. Berdasarkan hasil *need assesment* dapat disimpulkan bahwa terdapat 55,8% dari 86 siswa SMAN Kota Malang perlu diberikan panduan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal.

Psikodrama merupakan salah satu Teknik dalam bimbingan kelompok (Fauziah et al., 2024) yang berfungsi untuk keperluan terapi bagi konflik-konflik sosial (Damanik, 2016). Lebih jelasnya, teknik psikodrama merupakan bagian dari teknik bimbingan kelompok (Ernawati & Setiawaty, 2021) yang difokuskan untuk menangani masalah sosial yang dialami oleh individu (Laksono, 2022). Permasalahan sosial yang dimaksud yaitu permasalahan yang berhubungan dengan perilaku hubungan sosial individu (Sari, 2020) termasuk ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan (Risal & Alam, 2021) dan kemampuan interaksi sosial siswa (Aini & Nursalim, 2012).

Psikodrama merupakan suatu cara untuk membantu memecahkan masalah siswa melalui drama (Hamidi & Hasanpour Khademi, 2022). Pernyataan tersebut dapat dimaknai bahwa psikodrama dapat membantu siswa dalam memecahkan masalah khususnya permasalahan sosial. Psikodrama merupakan keseluruhan prosedur pengalaman kelompok untuk mengeksplorasi permasalahan sosial dan transformasi konflik antar kelompok (Pires et al., 2021). Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa fokus masalah yang dibahas dalam pelaksanaan psikodrama yaitu untuk memecahkan permasalahan sosial (Krüger, 2024).

Selain itu psikodrama digunakan untuk mencapai tujuan yang mengarah pada kehidupan sosial. Sehubungan dengan itu maka materi yang disampaikan melalui teknik psikodrama bukan materi yang bersifat konsep-konsep yang harus dimengerti dan dipahami, tetapi berupa fakta, nilai dan Melalui permainan psikodrama, remaja diajak untuk mengenali, merasakan suatu situasi tertentu sehingga mereka dapat menemukan sikap dan tindakan yang tepat seandainya menghadapi situasi yang sama. Diharapkan akhirnya mereka memiliki sikap dan keterampilan yang diperlukan dalam mengadakan penyesuaian sosial. Kehidupan remaja membutuhkan banyak kemampuan berinteraksi, bergaul, dan berkembang bersama teman, karena pada tahap remaja adalah sedang membangun kehidupan sosial yang diperlukan untuk kehidupan yang akan datang (Anjani & Lestari, 2018). Oleh karena itu, setiap remaja dituntut untuk dapat melakukan komunikasi interpersonal dengan baik (Mataputun & Saud, 2020). Remaja dengan kemampuan komunikasi interpersonal yang baik akan dapat mengungkapkan perasaan-perasaan dan emosi terkait dengan masalah yang dihadapinya agar tidak menimbulkan konflik (Gumilang, 2016). Kebutuhan akan komunikasi interpersonal juga menjadi semakin besar mengingat bahwa keterampilan pengambilan keputusan pada masa remaja masih terbatas (Arjanggi, 2017). Namun pada kenyataannya, masih banyak siswa yang tidak mampu melakukan komunikasi interpersonal dengan baik disebabkan adanya hambatan dalam komunikasi salah satunya kecemasan berkomunikasi, yang menggambarkan reaksi negatif dalam bentuk kecemasan yang dialami seseorang dalam pengalaman komunikasinya (Permatasari & Sari, 2024), baik itu kecemasan berbicara di muka umum maupun kecemasan komunikasi interpersonal (Fikrah et al., 2023).

(Loureiro et al., 2020) McCroskey menegaskan individu yang mengalami kecemasan komunikasi interpersonal akan menjadi takut, gugup, tegang, kaku, serta kehilangan topik pembicaraan dalam menjalin percakapan antar pribadi, situasi lingkungan baru, seseorang yang baru dikenal dan kecemasan komunikasi terhadap individu yang mempunyai tingkatan status lebih tinggi (Beatty & Pascual-Ferrá, 2015). Pada kondisi tersebut individu cenderung menghindari situasi komunikasi yang ragu, takut salah, serta tidak punya keberanian untuk menyampaikan informasi yang ingin dikemukakan (Badriyah, 2020). Reaksi hambatan komunikasi tersebut dilihat manifestasinya melalui reaksi negatif atas kecemasan berkomunikasi pada percakapan umum, rapat, kelompok kecil dalam diskusi, maupun interaksi secara langsung (Agrawal & Krishna, 2021). Dengan demikian tujuan penelitian ini yaitu mengembangkan paket pelatihan psikodrama untuk mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal siswa SMA.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini adalah pengembangan dengan langkah-langkah sebagai berikut (Gall et al., 2014): 1) pengumpulan informasi, 2) perencanaan, 3) pengembangan produk awal, 4) uji coba produk awal dengan cara menguji pada 1 sampai 5 sekolah dengan melibatkan 6-12 subjek, 5) revisi produk hasil uji coba produk awal, 6) uji coba lapangan utama dengan cara menguji pada 5 sampai 15 sekolah dengan melibatkan 30-100 subjek, dan 7) revisi produk utama. Dari sepuluh desain (Gall et al., 2014), peneliti hanya melaksanakan sampai pada tahap ketujuh. Hal ini dikarenakan penulis tidak turun kelapangan secara langsung untuk menangani peserta didik, sebab calon pengguna produk ini adalah konselor sekolah dan pada akhirnya penulis hanya melakukan perbaikan dan penyempurnaan produk melalui serangkaian hasil uji.

Instrumen yang digunakan pertama adalah need assessment yang bertujuan menetapkan perlunya pelaksanaan penelitian. Need assessment dilakukan dengan melakukan instrument angket kebutuhan siswa dan pedoman wawancara yang di sebarakan kepada siswa pada enam SMAN terbaik di Kota Malang, diantaranya SMAN 1 Kota Malang, SMAN 2 Kota Malang, SMAN 3 Kota Malang, SMAN 4 Kota Malang, SMAN 9 Kota Malang, dan SMAN 10 Kota Malang. Teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui hasil data need assessment adalah menggunakan prosentase. Hasil need assessment menunjukkan bahwa siswa memerlukan panduan ini, oleh sebab itu peneliti melanjutkan proses penelitian.

Instrument pengumpulan data yang kedua adalah: (1) skala penilaian uji ahli BK, Uji media BK, uji ahli bahasa dan uji pengguna terhadap buku panduan yang sudah disusun sebelumnya, kemenarikan buku panduan, ketepatan isi dari buku panduan yang ditetapkan berdasarkan indikator setiap aspek, dan (2) Skala Kecemasan Komunikasi interpersonal yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang telah dikembangkan dan dimodifikasi berdasarkan *Personal Report Communication Apprehension* (PRCA-24) yang dibuat oleh James C. McCroskey (Marcel, 2022) yang diadaptasi kedalam bahasa Indonesia, serta lembar saran yang diisi oleh konselor.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penilaian panduan dengan teknik psikodrama melalui bimbingan kelompok dilakukan secara kuantitatif dengan mencari rata-rata dari setiap uji ahli yang dilaksanakan, dan secara kualitatif diperoleh dari komentar dari hasil penilaian produk.

Hasil dan Pembahasan

Penilaian Uji Ahli Materi

Uji ahli materi bertujuan untuk menguji kelayakan materi panduan pelatihan psikodrama melalui bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal pada siswa SMAN Kota Malang yang telah dikembangkan yang terdiri dari lima aspek yaitu ketepatan, Kebermanfaatan, kemudahan dan kemenarikan materi/ isi, kelayakan. Uji ahli materi dilakukan

pada tanggal 17 November 2023. Dosen uji ahli materi melibatkan 3 dosen penguji yakni Ibu leny Latifah, M.Pd. Kons selaku uji ahli materi 1, Ibu Laily Tiarani Soedjanto S.Psi., M.Pd selaku uji ahli materi 2, dan ibu Romia Hari Susanti, M.Pd selaku uji ahli materi 3 yang memiliki keahlian di bidang layanan bimbingan dan konseling. Data-data kuantitatif hasil penilaian ahli terhadap panduan pelatihan psikodrama melalui bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal pada siswa SMA secara lengkap dan terperinci dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Interpretasi Uji Ahli Materi Penilaian Ahli Materi

Tabel skala	Interpretasi
0-1	Tidak tepat/tidak mudah/tidak berguna/tidak layak/tidak menarik
1,01-2	Kurang tepat/kurang mudah/kurang berguna/kurang layak/kurang menarik
2,01-3	Tepat/mudah/berguna/layak/menarik
3,01-4	Sangat tepat/sangat mudah/sangat berguna/sangat layak/sangat menarik

Tabel 2. Penilaian Ahli Materi

No	Aspek yang dinilai	Penilaian			Skor rata-rata
		Ahli 1	Ahli 2	Ahli 3	
A. KEBERMANFAATAN					
1	Kebermanfaatan prosedur pelaksanaan teknik psikodrama	4	4	4	4
2	Kebermanfaatan uraian pelaksanaan <i>treatment</i> disetiap pertemuan	4	4	4	4
3	Kebermanfaatan RPLBK disetiap pertemuan	4	4	4	4
4	Kebermanfaatan materi bagi layanan BK	4	4	4	4
5	Kebermanfaatan kisi-kisi <i>instrument</i>	4	4	4	4
6	Kebermanfaatan skala kecemasan komunikasi interpersonal	4	4	4	4
7	Kebermanfaatan selingan/ <i>ice breaking</i> disela-sela kegiatan	4	4	4	4
Skor total					28
Rata-rata skor total					4
Prosentase hasil kriteria Kebermanfaatan					100%
Kriteria					Sangat berguna
B. KEMUDAHAN					
1	Kemudahan pelaksanaan <i>treatment</i> disetiap pertemuan	3	4	3	3,3
2	Kemudahan pemahan uraian materi setiap topik pada panduan	4	4	4	4
3	Kemudahan bahasa yang digunakan dalam panduan	4	4	3	3,7
4	Kebermanfaatan pada bahan materi (RPLBK) pada setiap pertemuan	4	4	3	3,7
5	Kemudahan pemahaman pada refleksi dan penilaian pada panduan	4	4	3	3,7
6	Kemudahan menjalankan/melakukan <i>ice breaking</i> pada setiap pertemuan	4	4	3	3,7
Skor total					22,1
Rata-rata skor total					3,7
Prosentase hasil kriteris kemudahan					92,6%
Kriteria					Sangat mudah
C. KETEPATAN					
1	Ketepatan isi pedoman dengan tujuan pelayanan	4	3	3	3,3
2	Ketepatan metode yang digunakan	4	4	3	3,7
3	Ketepatan penggunaan teknik psikodrama	3	4	3	3,3
4	Ketepatan uraian pelaksanaan <i>treatment</i> setiap pertemuan	4	3	3	3,3
5	Ketepatan tahapan metode yang digunakan	3	3	3	3
6	Ketepatan penilaian /evaluasi	4	3	3	3,3

Permatasari, dkk (Paket Pelatihan Psikodrama....)

No	Aspek yang dinilai	Penilaian			Skor rata-rata
		Ahli 1	Ahli 2	Ahli 3	
7	Ketepatan <i>instrument</i> kecemasan komunikasi interpersonal	4	3	3	3,3
Skor total					23,2
Rata-rata skor total					3,31
Prosentase hasil kriteria ketepatan					82,8%
Kriteria					Sangat tepat
D. KEMENARIKAN					
1	Kemenarikan desain cover panduan (warna tampilan)	3	3	3	3
2	Kemenarikan desain isi panduan	4	3	3	3,3
3	Kemenarikan isi materi dalam panduan	4	3	3	3,3
4	Kemenarikan RPLBK disetiap pertemuan	4	3	4	3,6
5	Kemenarikan selingan /ice breaking disela-sela kegiatan	4	3	3	3,3
Skor total					16,5
Rata-rata skor total					3,3
Prosentase hasil kriteria kemenarikan					82,6%
Kriteria					Sangat menarik
E. KELAYAKAN					
1	Kelayakan penggunaan bahasa	4	4	3	3,6
2	Kelayakan struktur kalimat	4	4	3	3,6
3	Kelayakan materi layanan disetiap pertemuan	4	4	3	3,6
4	Kelayakan teknik yang digunakan	4	4	3	3,6
5	Kelayakan RPLBK disetiap pertemuan	4	4	3	3,6
6	Kelayakan pertanyaan refleksi yang diberikan	4	4	3	3,6
7	Kelayakan pedoman untuk digunakan dalam pelaksanaan layanan	4	4	3	3,6
Skor total					25,2
Rata-rata skor total					3,6
Prosentase hasil kriteria kelayakan					90%
Kriteria					Sangat layak

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata uji ahli materi dari ahli materi 1, 2 dan 3 terhadap aspek Kebermanfaatan mendapat skor rata-rata 4,0 aspek kemudahan mendapat skor rata-rata 3,7 aspek ketepatan mendapat skor rata-rata 3,31 aspek kemenarikan mendapat skor rata-rata 3,3 dan aspek kelayakan mendapat skor rata-rata 3,6. Total rata-rata dari ketiga ahli uji materi adalah 3,6 dan disimpulkan bahwa buku panduan pelatihan psikodrama melalui bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal pada siswa SMA sangat berguna, sangat mudah, sangat tepat, sangat menarik dan sangat layak.

Secara kualitatif data hasil uji ahli materi terhadap panduan pelatihan psikodrama melalui bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal pada siswa SMA adalah berupa catatan kritik, dan saran. Berdasarkan uji ahli materi, catatan kritik dan saran dalam panduan pelatihan psikodrama melalui bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal pada siswa SMA sebagai berikut, catatan kritik dan saran dari uji ahli materi 1. Untuk pelaksanaan psikodrama sebaiknya tidak terlalu lama mengingat kondisi siswa perlu dilihat dulu (mungkin lelah, lapar) namun hal tersebut kembali ke kondisi di lapangan. Kesimpulan akhir dalam uji ahli materi adalah sebagai berikut:

1. Uji ahli materi 1 dan 2: Berterima, tepat dan layak sehingga dapat digunakan sebagai dasar untuk melaksanakan tahap selanjutnya tanpa perbaikan.

2. Uji ahli materi 3: Cukup berterima, cukup tepat, dan cukup layak namun masih perlu diperbaiki dan disempurnakan sesuai saran yang diberikan

Hasil Penilaian Uji Ahli Media

Panduan psikodrama melalui bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal pada siswa yang telah dibuat kemudian dilakukan penilaian oleh ahli media pada tanggal 17 November 2023. Dosen uji ahli media adalah Ibu Ajeng Intan Nur Rahmawati, M.Pd selaku uji ahli media 1 dan Bapak Imam Ariffudin, M.Pd selaku uji ahli media 2 yang memiliki keahlian dibidang layanan bimbingan dan konseling.

Penilaian dari ahli media dilakukan dengan menggunakan diskusi langsung dan instrumen penilaian. Data dari hasil penilaian dan diskusi langsung dengan ahli media mengenai isi model buku panduan tersebut memberikan beberapa penilaian saran dan masukan bagi penyempurnaan panduan psikodrama melalui bimbingan kelompok mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal pada siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Interpretasi Uji Ahli Media

Tabel Skala	Interpretasi
0-1	Tidak tepat/tidak mudah/tidak berguna/tidak layak/tidak menarik
1,01-2	Kurang tepat/kurang mudah/kurang berguna/kurang layak/kurang menarik
2,01-3	Tepat/mudah/berguna/layak/menarik
3,01-4	Sangat tepat/sangat mudah/sangat berguna/sangat layak/sangat menarik

Tabel 4. Penilaian Ahli Media

No	Aspek Yang Dinilai	Penilaian		Skor rata-rata
		Ahli 1	Ahli 2	
A. KEBERMANFAATAN				
1	Kebermanfaatan pendahuluan pada panduan	4	4	4
2	Kebermanfaatan gambar dalam menunjang isi pada buku panduan	4	3	3,5
3	Tingkat Kebermanfaatan desain pada panduan	4	4	4
4	Tingkat Kebermanfaatan huruf dalam panduan	4	3	3,5
5	Kebermanfaatan variasi warna pada panduan	4	3	3,5
6	Manfaat pemberian ilustrasi gambar yang sesuai dengan materi	3	4	3,5
		Skor total		22
		Rata-rata skor total		3,7
		Prosentase hasil kriteria Kebermanfaatan		92,6%
		Kriteria	Sangat berguna	
B. KEMUDAHAN				
1	Kemudahan pemahaman uraian materi setiap topik pada panduan	4	3	3,5
2	Kemudahan dalam memahami bahasa dalam panduan	4	3	3,5
3	Tingkat kemudahan pemahaman petunjuk penggunaan panduan	4	3	3,5
4	Tingkat kemudahan pemahaman rumusan tujuan pada setiap topik pertemuan	3	4	3,5
5	Tingkat kemudahan bahan materi (skenario dan RPLBK) dalam setiap topik pertemuan	4	4	4
6	Tingkat kemudahan pemahaman pada refleksi diri dan komitmen pada setiap pertemuan	4	4	4
7	Tingkat kemudahan petunjuk pelatihan dalam panduan	4	4	4
8	Kemudahan pelaksanaan <i>ice breaking</i> pada setiap pertemuan	4	4	4
		Skor total		30

Permatasari, dkk (Paket Pelatihan Psikodrama....)

No	Aspek Yang Dinilai	Penilaian		Skor rata-rata
		Ahli 1	Ahli 2	
		Rata-rata skor total		3,8
		Prosentase hasil kriteria kemudahan		95%
		Kriteria		Sangat mudah
C. KETEPATAN				
1	Ketepatan alokasi waktu pada materi yang disampaikan	4	4	4
2	Ketepatan pemilihan huruf pada cover panduan	3	3	3
3	Ketepatan pemilihan warna dan gambar pada cover panduan	3	3	3
4	Ketepatan pemilihan ukuran huruf pada panduan	3	3	3
5	Ketepatan gambar dan warna pada setiap materi	4	3	3,5
6	Kesesuaian bahasa yang digunakan pada panduan	3	3	3
7	Kesesuaian daftar isi dengan halaman	4	4	4
8	Kesesuaian isi skenario dengan RPLBK yang tersedia	4	4	4
		Skor total		27,5
		Rata-rata skor total		3,4
		Prosentase hasil kriteria ketepatan		85%
		Kriteria		Sangat tepat
D. KEMENARIKAN				
1	Kemenarikan tampilan gambar pada cover panduan	3	3	3
2	Kemenarikan tampilan warna pada cover panduan	3	3	3
3	Kemenarikan desain cover panduan	3	3	3
4	Kemenarikan bentuk tulisan dalam uraian materi pada panduan	4	3	3,5
5	Tingkat kemenarikan gambar dalam panduan	3	3	3
6	Kemenarikan bentuk tulisan pada kover panduan untuk konselor	4	3	3,5
7	Kemenarikan isi materi disetiap pertemuan	4	3	3,5
		Skor total		22,5
		Rata-rata skor total		3,2
		Prosentase hasil kriteria kemenarikan		80%
		Kriteria		Sangat menarik
E. KELAYAKAN				
1	Kelayakan penggunaan panduan bagi konselor	4	4	4
2	Kelayakan prosedur pelaksanaan bagi siswa SMA	4	4	4
3	Kelayakan teori yang disajikan sebagai bahan pelayanan bimbingan kelompok	4	3	3,5
4	Kelayakan prosedur evaluasi pelaksanaan pada panduan	4	3	3,5
5	Kelayakan sampul dari buku panduan penerapan sebagai pegangan konselor	4	3	3,5
		Skor total		18,5
		Rata-rata skor total		3,7
		Prosentase hasil kriteria kelayakan		92,6%
		Kriteria		Sangat layak

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata uji ahli media dari ahli media 1 dan 2 terhadap aspek Kebermanfaatan mendapat skor rata-rata 3,7 aspek kemudahan mendapat skor rata-rata 3,8 aspek ketepatan mendapat skor rata-rata 3,4 aspek kemenarikan mendapat skor rata-rata 3,2 dan aspek kelayakan mendapat skor rata-rata 3,7. Total rata-rata dari kedua uji ahli media adalah 3,6 dan dapat di simpulkan bahwa panduan pelatihan psikodrama melalui bimbingan kelompok

Permatasari, dkk (Paket Pelatihan Psikodrama....)

untuk mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal siswa SMA sangat berguna, sangat mudah, sangat tepat, sangat layak, dan sangat menarik.

Secara kualitatif data hasil uji ahli media terhadap perangkat buku panduan adalah berupa saran, masukan dan rekomendasi ahli. Berdasarkan uji ahli media, saran dalam perbaikan pengembangan panduan psikodrama melalui bimbingan kelompok mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal pada siswa adalah sebagai berikut:

1. Catatan Kritik dan Saran
 - a) Ketika meletakkan gambar di panduan harus diberikan *copy right* agar tidak menjiplak, spasi pada daftar pustaka di buat seperti standar penulisan (bisa menggunakan mandeley)
 - b) Font terlalu kecil, line space terlalu besar
 - c) Cover buat yang lebih menarik
2. Ketepatan Akhir (kesimpulan)
 - a) Berterima, tepat dan layak sehingga dapat digunakan sebagai dasar untuk melaksanakan tahap selanjutnya tanpa perbaikan
 - b) Telah di revisi sesuai catatan dan masukan.

Hasil Penilaian Uji Ahli Bahasa

Uji ahli bahasa bertujuan untuk menguji kelayakan materi panduan pelatihan psikodrama melalui bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal pada siswa SMA yang telah dikembangkan yang terdiri dari lima aspek yaitu ketepatan, Kebermanfaatan, kemudahan, kelayakan dan kemenarikan materi/ isi. Uji ahli media dilakukan pada tanggal 20 November 2023. Dosen uji ahli adalah Bapak Suryantoro, M.Pd. yang memiliki keahlian di bidang bahasa dan sastra Indonesia.

Penilaian dilakukan menggunakan diskusi langsung dan angket penilaian uji ahli. Data dari hasil angket penilaian dan diskusi langsung dengan ahli mengenai isi panduan tersebut memberikan penilaian, saran dan masukan bagi penyempurnaan panduan sebagai berikut:

Tabel 5. Interpretasi Uji Ahli Bahasa

Tabel Skala	Interpretasi
0-1	Tidak tepat/tidak mudah/tidak berguna/tidak layak/tidak menarik
1,01-2	Kurang tepat/kurang mudah/kurang berguna/kurang layak/kurang menarik
2,01-3	Tepat/mudah/berguna/layak/menarik
3,01-4	Sangat tepat/sangat mudah/sangat berguna/sangat layak/sangat menarik

Tabel 6. Penilaian Uji Ahli Bahasa

No	Aspek yang dinilai	Penilaian Ahli 1	Skor rata-rata
A. KEBERMANFAATAN			
1	Kebermanfaatan kata pengantar pada buku panduan	4	4
2	Kebermanfaatan pendahuluan pada buku panduan	4	4
3	Kebermanfaatan petunjuk penggunaan buku panduan	4	4
4	Kebermanfaatan desain buku panduan	4	4
5	Kebermanfaatan variasi warna pada buku panduan	4	4
6	Tingkat Kebermanfaatan pemilihan model huruf dalam panduan	4	4
		Skor total	24
		Rata-rata skor total	4,0
		Prosentase hasil kriteria Kebermanfaatan	100%
		Kriteria	Sangat berguna

No	Aspek yang dinilai	Penilaian Ahli 1	Skor rata-rata
B. KEMUDAHAN			
1	Kemudahan bahasa yang digunakan dalam panduan	4	4
2	Kemudahan pemahamn uraian materi dan scenario setiap topik dalam panduan	4	4
3	Tingkat kemudahan pemahaman petunjuk penggunaan panduan	4	4
4	Tingkat kemudahan pemahaman rumusan tujuan pada topik disetiap pertemuan	4	4
5	Kemudahan melaksanakan <i>ice breaking</i> pada setiap pertemuan	4	4
		Skor total	20
		Rata-rata skor total	4,0
		Prosentase hasil kriteria kemudahan	100%
C. KETEPATAN			
1	Ketepatan pemilihan huruf pada cover panduan	3	3
2	Ketepatan pemilihan warna dan gambar pada cover panduan	3	3
3	Ketepatan pemilihan ukuran huruf pada panduan	4	4
4	Ketepatan gambar dan warna pada setiap materi	4	4
5	Kesesuaian bahasa yang digunakan pada panduan	4	4
6	Kesesuaian daftar isi dengan halaman	4	4
7	Kesesuaian isi scenario dengan RPLBK yang tersedia	4	4
8	Kesesuaian pengaturan spasi antara aris dan alinea	4	4
		Jumlah	30
		Rata-rata	3,8
		Prosentase hasil kriteria ketepatan	95%
D. KEMENARIKAN			
1	Kemenarikan tampilan gambar pada cover panduan	3	3
2	Kemenarikan tampilan warna pada cover panduan	3	3
3	Kemenarikan desain pada cover panduan	3	3
4	Kemenarikan bentuk tulisan dalam materi pada panduan	4	4
5	Tingkat kemenarikan gambar dalam panduan	4	4
6	Kemenarikan bentuk tulisan pada cover panduan untuk konselor	4	4
7	Kemenarikan isis materi disetiap pertemuan	4	4
8	Kemenarikan <i>ice breaking</i> pada setiap pertemuan	4	4
		Skor total	29
		Rata-rata skor total	3,6
		Prosentase hasil kriteria kemenarikan	90%
		Kriteria	Sangat menarik

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata uji ahli bahasa terhadap aspek Kebermanfaatan mendapat skor rata-rata 4,0 aspek kemudahan mendapat skor rata-rata 4,0 aspek ketepatan mendapat skor rata-rata 3,8 aspek kemenarikan mendapat skor rata-rata 3,6. Total rata-rata dari uji ahli bahasa adalah 3,9 yang berarti panduan pelatihan psikodrama melalui bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal pada siswa SMA sangat berguna, sangat mudah, sangat tepat, dan sangat menarik.

1. Catatan kritik dan saran
 - a. Langkah-langkah pada skenario pelaksanaan harus konsisten
 - b. Istilah asing harus ditulis dengan huruf miring
 - c. Perhatikan cara penulisan yang tepat
2. Ketepatan akhir (kesimpulan) Berterima, tepat dan layak sehingga dapat digunakan sebagai dasar untuk melakukan tahap selanjutnya tanpa perbaikan

Permatasari, dkk (Paket Pelatihan Psikodrama....)

Hasil Uji Coba Lapangan Awal

Pada bagian ini panduan pelatihan psikodrama melalui bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal pada siswa dibuat kemudian dilakukan penilaian oleh uji pengguna produk pengembangan. Uji pengguna produk dilakukan oleh 5 Konselor dari 5 sekolah. SMA Negeri 1 Malang pada tanggal 17 januari 2024 Konselor pengguna produk adalah Bapak Ardi Wira Kusuma, S.Pd SMAN 3 Malang pada tanggal 17 januari 2024 Konselor uji pengguna produk adalah Ibu Dra Yunia Kenny AB, M. Pd SMAN 4 Malang pada tanggal 17 januari 2024 Konselor uji pengguna produk adalah Ibu Evva, S.Pd SMAN 9 Malang pada tanggal 17 januari 2024 Konselor uji pengguna produk adalah Ibu Dwi Ajeng Setyani, M.Pd SMAN 10 Malang pada tanggal 25 januari 2024 Konselor uji pengguna produk adalah Ibu Ninik Hartati Novita Defi S.Pd yang memiliki keahlian dibidang layanan bimbingan dan konseling. Penilaian dari calon pengguna produk dilakukan dengan menggunakan diskusi langsung. Data dari hasil diskusi langsung dengan calon pengguna produk mengenai isi buku panduan tersebut memberikan beberapa penilaian saran dan masukan bagi penyempurnaan panduan pelatihan psikodrama melalui bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal pada siswa adalah sebagai berikut:

Penilaian dilakukan menggunakan diskusi langsung dan angket penilaian uji pengguna. Data dari hasil angket penilaian dan diskusi langsung dengan pengguna mengenai isi panduan tersebut memberikan penilaian, saran dan masukan bagi penyempurnaan panduan sebagai berikut:

Tabel 7. Interpretasi Uji Ahli pengguna

Tabel Skala	Interpretasi
0-1	Tidak tepat/tidak mudah/tidak berguna/tidak layak/tidak menarik
1,01-2	Kurang tepat/kurang mudah/kurang berguna/kurang layak/kurang menarik
2,01-3	Tepat/mudah/berguna/layak/menarik
3,01-4	Sangat tepat/sangat mudah/sangat berguna/sangat layak/sangat menarik

Tabel 8. Penilaian Uji Ahli pengguna

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian uji ahli pengguna produk dari setiap konselor sekolah					Skor rata-rata
		SMAN 1	SMAN 3	SMAN 4	SMAN 9	SMAN 10	
A. KEBERMANFAATAN							
1	Kesesuaian tingkat kebermanfaatan buku panduan bagi konselor	4	4	4	3	3	3,6
2	Kebermanfaatan pendahuluan dan petunjuk penggunaan pada buku panduan	4	4	4	4	3	3,8
3	Kesesuaian tingkat kebermanfaatan buku panduan dalam membantu konselor memberikan layanan BK	4	4	4	4	3	3,8
4	Kebermanfaatan jadwal kegiatan dan alokasi waktu yang digunakan	4	3	4	3	3	3,4
5	Kebermanfaatan RPLBK dan uraian materi disetiap layanan	4	3	4	4	3	3,6
6	Kebermanfaatan materi dalam bulku panduan sesuai dengan kebutuhan siswa	4	4	4	4	3	3,8
7	Kebermanfaatan <i>instrument</i> kecemasan komunikasi interpersonal	4	4	4	4	3	3,8
8	Kebermanfaatan selingan/ <i>ice breaking</i> pada setiap pertemuan	4	4	4	3	3	3,6
Skor total							29,4

Permatasari, dkk (Paket Pelatihan Psikodrama....)

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian uji ahli pengguna produk dari setiap konselor sekolah					Skor rata-rata
		SMAN 1	SMAN 3	SMAN 4	SMAN 9	SMAN 10	
Rata-rata skor total						3,7	
Prosentase hasil kriteria Kebermanfaatan						92,6%	
Kriteria						Sangat berguna	
B. KEMUDAHAN							
1	Kemudahan pemahaman uraian materi setiap topic pada panduan	4	4	4	4	3	3,8
2	Tingkat kemudahan pemahaman rumusan tujuan pada topic setiap pertemuan	4	4	4	3	3	3,6
3	Tingkat kemudahan bahan materi (scenario dan RPLBK) dalam setiap topik pertemuan	4	4	4	4	3	3,8
4	Tingkat kemudahan pemahaman pada refleksi isi, diri dan komitmen pada setiap pertemuan	4	4	4	4	3	3,8
5	Kemudahan membawa dan mempelajari panduan dalam setiap kondisi	4	4	4	4	3	3,8
6	Tingkat kemudahhan panduan sebagai pedoman bagi konselor dalam memberikan layanan BK dengan teknik psikodrama	3	3	4	4	3	3,4
7	Kemudahan langkah-langkah pelatihan dalam panduan	3	3	4	4	3	3,4
8	Sistematika atau urutan materi yang disampaikan dalam panduan	3	4	4	4	3	3,6
9	Kemudahan bahasa yang mudah dipahami dan dimengerti oleh konselor	4	4	4	4	3	3,8
Skor totgal						33	
Rata-rata skor total						3,7	
Prosentase hasil kriteria kemudahan						92,6%	
Kriteria						Sangat mudah	
C. KETEPATAN							
1	Ketepatan alokasi waktu terhadap materi yang disampaikan	4	4	4	3	3	3,6
2	Ketepatan pemilihan warna dan gambar pada cover panduan	3	4	4	3	3	3,4
3	Ketepatan pemilihan ukuran huruf pada panduan	3	4	3	4	3	3,4
4	Ketepatan tujuan dan Kebermanfaatan yang hendak dicapai	4	4	4	4	3	3,8
5	Ketepatan prosedur pelaksanaan pelatihan pada setiap pertemuan	4	4	4	4	3	3,8
6	Ketepatan pemilihan strategi menggunakan bimbingna kelompok	4	4	4	4	3	3,8
7	Ketepatan langkah-langkah dalam melaksanakan perlakuan teknik psikodrama	4	4	4	4	3	3,8
Skor total						25,6	
Rata-rata skor total						3,7	
Prosentase hasil kriteria ketepatan						92,6%	
Kriteria						Sangat	

Permatasari, dkk (Paket Pelatihan Psikodrama....)

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian uji ahli pengguna produk dari setiap konselor sekolah					Skor rata-rata
		SMAN 1	SMAN 3	SMAN 4	SMAN 9	SMAN 10	
							tepat
D. KEMENARIKAN							
1	Bagaimana kemenarikan judul panduan	4	4	4	4	3	3,8
2	Kemenarikan tampilan warna pada panduan	4	3	4	3	3	3,4
3	Bagaimana tingkat kemenarikan tampilan desain panduan	4	4	4	4	3	3,8
4	Kemenarikan desain cover panduan	3	4	4	4	3	3,6
5	Kemenarikan bentuk tulisan dan materi pada panduan	4	4	3	4	3	3,6
6	Tingkat kemenarikan gambar dalam panduan	3	4	4	4	3	3,6
7	Kemenarikan bentuk tulisan dalam cover panduan untuk konselor	3	4	4	4	3	3,6
8	Kemenarikan <i>ice breaking</i> pada setiap pertemuan	4	4	4	3	4	3,8
						Skor total	29,2
						Rata-rata skor total	3,7
						Prosentasi hasil kriteria kemenarikan	92,6%
						Kriteria	Sangat menarik

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata skor dari uji calon pengguna produk (Konselor) dari SMAN 1 Malang, SMAN 3 Malang, SMAN 4 Malang, SMAN 9 Malang, SMAN 10 Malang terhadap aspek Kebermanfaatan mendapatkan skor rata-rata 3,7 aspek kemudahan mendapatkan skor rata-rata 3,7 aspek ketepatan 3,7 dan aspek kemenarikan 3,7. Total nilai skor rata-rata dari uji pengguna produk (konselor/ Guru BK) adalah 3,7 yang berarti panduan pelatihan psikodrama melalui bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal pada siswa SMA sangat berguna, sangat mudah, sangat tepat dan sangat menarik. Berdasarkan penilaian uji pengguna produk saran ataupun masukan terhadap pengembangan produk sebagai berikut:

1. Tampilan warna pada buku panduan bisa diceraikan, secara keseluruhan buku sudah bagus untuk menjadi buku panduan. Bisa di implementasikan disekolah-sekolah sebagai bahan literasi konselor.
2. Besar huruf yang digunakan agak kecil dan bentuk huruf tidak konsisten.

Pengembangan panduan pelatihan psikodrama melalui bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal pada siswa SMA dikembangkan dengan menggunakan model pengembangan (Gall et al., 2014) dengan 7 tahapan. Adapun tahap tersebut adalah tahap pertama pengumpulan informasi, dilakukan dengan *need assessment* dan wawancara yang bertujuan menetapkan perlunya pengembangan panduan kegiatan psikodrama melalui bimbingan kelompok mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal pada siswa SMA. Tahap kedua adalah perencanaan yang meliputi: menyusun rencana penelitian, merumuskan tujuan yang ingin dicapai, menyusun langkah-langkah penelitian. Tahap ketiga adalah pengembangan produk awal yang meliputi: mengembangkan bahan pembelajaran, proses pembelajaran, dan instrument evaluasi. Tahap keempat adalah uji coba produk awal yang meliputi melakukan uji ahli/validitas produk uji ahli yang dimaksudkan adalah uji ahli isi/konten 3, uji ahli media BK 2, dan uji ahli bahasa 1. Tahap kelima adalah revisi produk dimana peneliti melakukan perbaikan dan penyempurnaan suatu produk berdasarkan rekomendasi hasil uji ahli. Tahap keenam adalah uji

coba lapangan utama yaitu dengan melakukan uji utama dengan konselor sekolah. Tahap ketujuh adalah revisi produk utama/penyempurnaan produk.

Penelitian pengembangan yang telah dilaksanakan dengan menghasilkan produk berupa panduan psikodrama melalui bimbingan kelompok mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal pada siswa SMA. Penelitian pengembangan ini dibuat dengan tujuan: a) menghasilkan panduan yang dapat digunakan oleh Konselor serta sebagai salah satu alternatif panduan bimbingan dan layanan informasi dan klasikal yang bertujuan untuk mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal siswa, b) membantu siswa dalam mengambil langkah yang jelas sebagai referensi untuk menambah pengetahuan dalam mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal.

Pembaharuan dalam penelitian ini adalah penggunaan teknik psikodrama dimana teknik yang digunakan khusus mendramatisasikan untuk menggambarkan situasi kecemasan komunikasi interpersonal. Dalam panduan yang saya kembangkan terdapat 6 konselor sebagai uji ahli produk yaitu 3 konselor untuk uji materi, 2 konselor untuk uji media dan 1 konselor sebagai uji bahasa. Pembaharuannya juga terdapat pada desain dalam produk panduan dimodifikasi dengan sentuhan-sentuhan misalkan dalam produk buku panduan yang sudah peneliti buat dalam lembar refleksi setelah melakukan psikodrama terdapat lembar pengalam diri dimana dalam lembar tersebut terdapat pertanyaan yang berkaitan dengan pengalaman mereka peroleh ketika memerankan tokoh yang diperankan. Selain itu dalam observasi penelitian dilakukan pada lima sekolah yaitu SMAN 1 Malang, SMAN 3 Malang, SMAN 4 Malang, SMAN 9 Malang dan SMAN 10 Malang. Observasi yang dilakukan pada setiap sekolah diambil satu kelas. Produk yang di validitas dilakukan oleh 6 konselor yaitu uji ahli materi 3, uji ahli media 2 dan uji ahli bahasa. Produk ini sudah dapat digunakan di sekolah SMAN Kota Malang karena karena sudah melalui uji pengguna berdasarkan klaster sekolah.

Buku panduan psikodrama melalui bimbingan kelompok yang di kembangkan dianggap layak karena sudah melakukan penilaian dari uji lapangan dilakukan agar produk yang dikembangkan memiliki nilai ketepatan, Kebermanfaatan, kelayakan, kemenarikan dan kemudahan. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Lambie et al., 2018) bahwa validasi yang dilakukan oleh ahli bertujuan untuk memberikan penilaian dan menentukan kelayakan dari panduan yang telah dikembangkan.

Pada isi materi buku panduan yang dikembangkan oleh peneliti memiliki ketepatan uraian materi serta urutan pemaparan konsep bimbingan kelompok teknik psikodrama, ketepatan teknik psikodrama dengan pengentasan masalah kecemasan komunikasi interpersonal, ketepatan uraian prosedur pelaksanaan teknik psikodrama melalui bimbingan kelompok. Hal tersebut didukung dengan pendapat (Ilbay, 2016) yang mengemukakan bahwa materi yang diberikan harus baru, menarik, bermanfaat, sesuai kebutuhan, jelas, dan mudah dipahami. Isi materi merupakan bagian penting dalam panduan ini karena panduan merupakan media BK yang digunakan konselor dalam memberikan layanan bimbingan kelompok kepada siswa, maka dari itu materi yang disajikan dalam panduan harus sesuai dengan kebutuhan sehingga panduan dapat digunakan dengan maksimal (Jeong & Kim, 2017).

Berdasarkan penilaian uji ahli dari aspek Kebermanfaatan, kemudahan, ketepatan, kelayakan, dan kemenarikan panduan psikodrama melalui bimbingan kelompok mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal pada siswa SMA sudah sangat sesuai dengan kelima aspek tersebut. Dari aspek Kebermanfaatan panduan pengembangan ini sudah sangat berguna bagi konselor. Pernyataan ini didukung dengan hasil uji ahli yang dilakukan dengan para ahli dan calon pengguna produk. Selain itu panduan ini juga bermanfaat bagi konselor dalam memudahkan membantu siswa SMA mengatasi kecemasan komunikasi interpersonalnya. Dari aspek kelayakan panduan pengembangan ini sangat tepat untuk digunakan konselor sekolah berdasarkan penilaian

uji ahli dan uji calon pengguna produk. Dari aspek kemenarikan, pengembangan panduan ini dibuat dengan desain sangat menarik, baik dari segi isi maupun fisik. Pernyataan diatas juga didukung dengan hasil uji ahli yang sudah peneliti lakukan dan hasilnya adalah panduan sangat menarik. Dari segi isi, dalam penyusunan panduan didalamnya disertai RPLBK, skenario psikodrama, refleksi, dan evaluasi dalam mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal siswa.

Kelemahan dalam mengembangkan produk ini peneliti belum melakukan uji kepada kelompok kecil/siswa, serta panduan yang dikembangkan oleh peneliti hanya membuat satu cerita dan RPL yang digunakan dalam setiap pertemuan belum disesuaikan dengan kurikulum yang diterapkan disekolah.

Simpulan

Penelitian ini berjudul “Paket Pelatihan Psikodrama untuk Mengatasi Kecemasan Komunikasi Interpersonal Siswa” adalah pengembangan buku panduan penerapan teknik psikodrama. Panduan psikodrama melalui bimbingan kelompok ini akan digunakan oleh Konselor sekolah sebagai upaya dalam mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal siswa dalam berinteraksi terhadap sesama di lingkungan sekitarnya, di sekolah maupun di rumah. Produk yang dikembangkan berupa buku panduan psikodrama melalui bimbingan kelompok mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal siswa yang berisi tentang tahap-tahap dalam bimbingan kelompok dan teknik psikodrama dari tahap pembentukan hingga tahap pengakhiran. Kemudian dalam isinya terdapat empat bagian dalam buku panduan ini, yaitu pendahuluan, prosedur pelaksanaan, evaluasi dan penutup. Berdasarkan penilaian ahli materi, ahli media, ahli bahasa dan uji pengguna produk (konselor) penerapan teknik psikodrama yang dikembangkan memiliki penilaian sangat berguna, sangat mudah, sangat tepat, sangat layak dan sangat menarik. Maka dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan ini sangat layak dan telah memenuhi syarat keberterimaan secara teoritis dan praktis dalam aspek Kebermanfaatan, kemudahan, ketepatan, kelayakan dan kemenarikan.

Daftar Pustaka

- Agrawal, S., & Krishna, S. M. (2021). Communication apprehension and psychological well-being of students in online learning. *Behavioral Sciences*, 11(11). <https://doi.org/10.3390/bs11110145>
- Aini, L. K., & Nursalim, M. (2012). Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan kemampuan interaksi sosial siswa di lingkungan sekolah.
- Anjani, A., & Lestari, S. B. (2018). Komunikasi Antar Pribadi dalam Hubungan Berpacaran yang Menimbulkan Konflik Kekerasan Psikis. *Interaksi Online*, 6(4), 501–513.
- Arjangga, R. (2017). Identifikasi permasalahan pengambilan keputusan karir remaja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 22(2), 28–35.
- Badriyah, S. (2020). Konseling Kelompok dengan Teknik Thought Stopping untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 19–25.
- Beatty, M. J., & Pascual-Ferrá, P. (2015). Communication Apprehension. *The International Encyclopedia of Interpersonal Communication*, 1–9. <https://doi.org/10.1002/9781118540190.wbeic099>
- Damanik, A. S. K. (2016). Psikodrama untuk menurunkan tingkat stres pada siswa akselerasi. *Permatasari, dkk (Paket Pelatihan Psikodrama....)*

Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 3(2), 325–342.

- Ernawati, I., & Setiawaty, D. (2021). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viid Di Smp Negeri 11 Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 220–225.
- Fauziah, S., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2024). Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Untuk Menghindari Pelecehan Seksual. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 118–127.
- Fikrah, A., Dharmayana, I. W., & Sinthia, R. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Deep Breathing terhadap Kecemasan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Lebong. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 10–18.
- Gall, M. D., Gall, J. P., Borg, W. R., & Gall, M. (Mark) D. (2014). *Applying educational research: How to read, do, and use research to solve problems of practice*. Pearson.
- Gumilang, G. S. (2016). Evaluasi Keterampilan Komunikasi Interpersonal Antara Konselor Dengan Siswa, Staf Sekolah, dan Orangtua SMKN di Kota Malang. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 1(2), 76–82.
- Hamidi, F., & Hasanpour Khademi, F. (2022). The effect of psychodrama on social anxiety and interpersonal sensitivity of secondary school teenage girls. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 23(1), 125–136.
- İlbay, A. B. (2016). The Impact of Biblio group Counseling Supported with the Story of the Little Prince upon Mindfulness. *Journal of Education and Training Studies*, 4(6), 58–68.
- Jeong, I. J., & Kim, S. J. (2017). Effects of group counseling program based on goal attainment theory for middle school students with emotional and behavioral problems. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 47(2), 199–210.
- Krüger, R. T. (2024). *Disorder-specific psychodrama therapy in theory and practice*. Springer Nature.
- Laksono, T. B. (2022). Pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama terhadap efikasi diri siswa kelas VIII Smp Negeri 29 Semarang. *Jurnal Inovasi Pembelajaran Di Sekolah*, 3(1), 137–144.
- Lambie, G. W., Mullen, P. R., Swank, J. M., & Blount, A. (2018). The counseling competencies scale: Validation and refinement. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 51(1), 1–15.
- Loureiro, M., Loureiro, N., & Silva, R. (2020). Differences of gender in oral and written communication apprehension of university students. *Education Sciences*, 10(12), 1–20. <https://doi.org/10.3390/educsci10120379>
- Marcel, M. (2022). Communication Apprehension Across the Career Span. *International Journal of Business Communication*, 59(4), 506–530. <https://doi.org/10.1177/2329488419856803>
- Mataputun, Y., & Saud, H. (2020). Analisis komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri remaja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(1), 32–37.

Permatasari, dkk (Paket Pelatihan Psikodrama.....)

-
- Nursalim, M., & Suradi, S. A. (2002). *Layanan bimbingan dan konseling*. Surabaya: Unipress.
- Permatasari, D., & Sari, E. K. W. (2024). PAKET PELATIHAN SELF TALK BAGI MAHASISWA YANG MENGALAMI COMMUNICATION APPREHENSION. *Atthiflab: Journal of Early Childhood Islamic Education*, 11(1), 154–174.
- Pires, N., Rojas, J. G., Sales, C. M. D., & Vieira, F. M. (2021). Therapeutic mask: An intervention tool for psychodrama with adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11, 588877.
- Risal, H. G., & Alam, F. A. (2021). Upaya Meningkatkan Hubungan Sosial Antar Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 1–10.
- Romlah, T. (2001). *Teori dan praktek bimbingan kelompok*. In Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sari, N. N. (2020). Pemanfaatan Teknik Psikodrama Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Keterbukaan Diri Siswa. *Empati: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 49–58.