

**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING
UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU HIDUP SEHAT PADA SISWA
KELAS XI SEMESTER GENAP DI SMA N 1 SRAGI PEKALONGAN
TAHUN AJARAN 2021/2022**

Nabila Dwi Nurafifah¹, Suriswo², Renie Tri Herdiani³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal
Nabiladwinurafifah@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok teknik role playing efektif untuk meningkatkan perilaku hidup sehat pada peserta didik kelas XI IPS 1 SMA N 1 Sragi Kabupaten Pekalongan Tahun Ajaran 2021/2022. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik non probability sampling dengan jenis purposive sampling. Adapun cara pengambilan data yaitu menggunakan teknik observasi, angket dan dokumentasi Berdasarkan data yang diperoleh rata-rata hasil pretes adalah 99,93 dari 14 responden. Sebaran data yang diperoleh adalah 12,875 dengan standar error 3,441, sedangkan rata-rata hasil postes adalah 126,21 dari 14 responden. Sebaran data yang diperoleh adalah 8,649 dengan standar error 2,311. Hal ini menunjukkan hasil posttest lebih baik daripada hasil pretest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai T_{hitung} 7,912 dan T_{tabel} 1,771, karena nilai T_{hitung} $7,912 > T_{tabel}$ 1,771, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing dapat meningkatkan perilaku hidup sehat pada masa pandemi Covid-19 pada peserta didik kelas XI IPS 1 SMA N 1 Sragi Kabupaten Pekalongan Tahun Ajaran 2021/2022. Adapun saran yang dapat diajukan untuk semua pihak yang berkaitan seperti sekolah dan guru bimbingan konseling adalah diharapkan dapat saling bekerja sama dalam mengatasi masalah-masalah peserta didik khususnya masalah perilaku hidup sehat di masa pasca pandemi covid-19.

Kata kunci: Perilaku Hidup Sehat, Bimbingan Kelompok, Teknik Role Playing

PENDAHULUAN

Perilaku hidup sehat merupakan sebuah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai hidup dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Kehidupan bisa dilakukan secara rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan kita dari penyakit. Tujuan perilaku hidup sehat adalah untuk menjaga tubuh agar tidak mudah sakit, dan juga bisa menjaga kesehatan mental agar tidak mudah depresi ataupun stres. Apalagi pada masa pandemi covid-19 seperti ini, perilaku hidup sehat tentunya akan sangat membantu kita untuk menjaga daya tahan tubuh. Menerapkan dan menjaga gaya hidup sehat selama pandemi covid-19 adalah hal yang penting. Selain menerapkan protokol kesehatan, ada beberapa cara lain yang perlu diterapkan perlahan ke dalam kehidupan sehari-hari bisa dilakukan yang pertama dengan cara menjaga pola makan sehat misalnya seperti konsumsi makanan sehat secara rutin setiap hari seperti makan berbagai buah dan sayuran secara teratur.

Bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan bimbingan kepada individu siswa melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas dan

dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu siswa yang menjadi peserta layanan (Tohirin, 2007:58). Bimbingan kelompok adalah suatu pemberian bantuan kepada individu atau kelompok dalam menyelesaikan masalahnya dengan cara kegiatan kelompok dan memanfaatkan dinamika kelompok yang ada dimana pimpinan kelompok memberikan informasi-informasi yang bermanfaat dalam saat pelaksanaan bimbingan kelompok. Dalam proses pelaksanaan bimbingan kelompok guru bimbingan dapat menggunakan beberapa pendekatan konseling yang ada sesuai dengan jenis permasalahan dan kebutuhan dari klien atau anggota kelompok.

Seiring dengan perkembangan zaman, layanan bimbingan kelompok telah mengalami banyak kemajuan seiring dengan itu berkembang juga persoalan yang dihadapi klien. Perkembangan layanan bimbingan dan konseling dapat dilihat dari bentuk pelayanannya yang mulai bervariasi. Salah satunya telah muncul layanan bimbingan kelompok yang memasukkan permainan dalam pelaksanaan layanannya. Ada banyak jenis permainan yang digunakan dalam jenis layanan ini, salah satunya adalah role playing. Role playing atau biasa disebut bermain peran adalah salah satu bentuk pelaksanaan layanan BK yang biasanya diterapkan pada sekelompok Siswa. Siswa yang mengikuti layanan bimbingan ini bisa berperan menjadi apapun yang dia inginkan. Role playing juga dapat membangun sosialisasi, karena permainan diterapkan pada sekelompok individu. Sehingga akan ada keterkaitan anatara satu peran dengan peran yang lain.

Dari hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan konseling di SMA N 1 Sragi kabupaten Pekalongan Tahun Ajaran 2021/2022 diketahui bahwa siswa untuk mempunyai ataupun untuk menjaga kesehatan kemudian peduli terhadap lingkungan agar sehat itu masih kurang. Sehingga masih senantiasa membutuhkan bimbingan. Sehingga untuk penelitian tentang perilaku hidup sehat selama pandemi melalui teknik Role playing Di SMA N 1 Sragi Kabupaten Pekalongan sangat dibutuhkan karena siswa nya masih kurang khususnya dikesadarannya. untuk pemahaman mengenai hidup sehat siswa sudah faham, tetapi untuk kesadarannya siswa masih kurang. Berdasarkan hasil wawancara terhadap guru bimbingan dan konseling di SMA N 1 Sragi Kabupaten Pekalongan, maka perlu adanya pemberian layanan oleh guru Bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesadaran siswa untuk menjaga kesehatannya dimasa pandemi. Salah satu layanan yang dapat diberikan adalah bimbingan kelompok dengan teknik role playing. karena berdasarkan survey peneliti bahwa di sekolah SMA N 1 Sragi Kabupaten Pekalongan belum pernah melakukan bimbingan kelompok dengan teknik Role playing.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian terkait Upaya meningkatkan perilaku hidup sehat pada masa pandemi covid-19 melalui layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik Role playing pada siswa kelas XI Semester Genap DI SMA N 1 Sragi Kabupaten Pekalongan Tahun Ajaran 2021/2022.

MATERI DAN METODE

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalan komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (advokasi), bina suasana (social support) dan pemberdayaan masyarakat (empowerman) sebagai suatu upaya untuk membantu masyarakat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, dalam tatanan masing-masing, agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan (Maryunani, 2013:49).

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat yaitu sangat dianjurkan kepada seluruh masyarakat di Indonesia meskipun ada atau tidaknya wabah Covid-19. Hal ini dikarenakan menjaga imunitas tubuh sangat penting agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit. Akan tetapi, masih sangat banyak masyarakat Indonesia yang belum paham akan pentingnya pola hidup yang sehat. Terutama pada masyarakat kalangan anak-anak muda yang masih harus dalam pendampingan. Penerapan PHBS dapat dilakukan dengan melakukan pembiasaan seperti menjaga kebersihan lingkungan, olahraga teratur, dan mengonsumsi makanan bergizi. Pemberdayaan masyarakat dalam upaya penerapan PHBS sangat penting untuk dilakukan, karena langkah awal untuk memulai kebiasaan ini dimulai dari rumah tangga atau keluarga (Natsir, 2019:23).

Menurut Sukardi (2020:48) Layanan bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing/konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik sebagai individu maupun pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Jadi, bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk konseling yang diberikan kepada sekelompok individu dengan mengaktifkan dinamika kelompok (group dynamic) untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok.

Pembelajaran berdasarkan pengalaman yang menyenangkan di antaranya adalah role playing (bermain peran), yakni suatu cara penguasaan bahan-bahan pelajaran melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan siswa. Metode bermain peran atau role playing adalah salah satu proses belajar yang tergolong dalam metode simulasi. Metode role playing (bermain peran) juga dapat diartikan suatu cara penguasaan bahan-bahan melalui pengembangan dan penghayatan anak didik.

Metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen yang mana desain yang digunakan adalah desain pre-eksperimental karena peneliti menggunakan desain one-group pre-test-posttest design, pada desain ini terdapat pretest yang sebelum diberi perlakuan dan posttest sesudah diberi perlakuan layanan. Dengan demikian hasil dari perlakuan akan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan dari yang sebelum diberi perlakuan.

Sebelum melakukan penelitian diperlukan prosedur agar penelitian yang dilakukan sesuai dengan apa yang kita harapkan. Menurut sugiyono (2015:16) berikut ini merupakan proses penelitian pada penelitian kualitatif meliputi: 1) tahap pendahuluan, 2) tahap persiapan,

3) tahap pelaksanaan, dan 4) tahap akhir atau analisis hasil penelitian, pada tahap ini peneliti menguraikan fokus yang telah ditetapkan menjadi lebih rinci.

Populasi adalah kemampuan dari keseluruhan elemen yang akan ditarik kesimpulannya. populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas XI IPS 1 di SMA N 1 Sragi Kabupaten Pekalongan Tahun Ajaran 2021/2022 yang berjumlah 34 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling yaitu teknik mengambil sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015:300). Dalam penelitian ini, peneliti memilih 14 peserta didik sebagai sampel penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan angket (kuesioner) sebagai metode pokok untuk memperoleh data utama, observasi dan dokumentasi sebagai teknik pendukung. Observasi dilakukan dari sebelum penelitian hingga pada saat proses pemberian layanan bimbingan kelompok. Sumber data angket berasal dari hasil pretest dan posttest.

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menyusun dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2015:131). Teknik analisis dalam penelitian ini digunakan untuk menjawab tujuan penelitian dan hipotesis penelitian, untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok teknik role playing efektif untuk meningkatkan perilaku hidup sehat pada peserta didik kelas XI IPS 1 SMA N 1 Sragi Kabupaten Pekalongan Tahun Ajaran 2021/2022 menggunakan analisis deskriptif persentase dan uji paired sampel t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data deskriptif persentase digunakan untuk mencari tingkat perilaku hidup sehat peserta didik sebelum dan sesudah diberi bimbingan kelompok teknik *role playing*. Berdasarkan skala pre-test dan posttest yang diberikan kepada peserta didik sebelum dan sesudah diberikan treatment metode diperoleh hasil sebagai berikut:

Hasil pretest menunjukkan bahwa sebanyak 11 atau (78,57%) responden memiliki tingkat perilaku hidup sehat dalam kriteria sedang dan 3 atau (21,43%) responden memiliki tingkat perilaku hidup sehat dalam kriteria rendah. Sedangkan, hasil posttest menunjukkan bahwa sebanyak 9 atau (64,29%) responden memiliki tingkat perilaku hidup sehat dalam kriteria tinggi dan 5 atau (35,71%) responden memiliki tingkat perilaku hidup sehat dalam kriteria sedang. Hasil pretest dan posttest menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan dimana tingkat perilaku hidup sehat lebih baik sesudah diberikan teknik role playing dalam layanan bimbingan kelompok.

Untuk menjawab rumusan masalah yang diajukan, maka uji hipotesis yang digunakan adalah dengan uji paired sampel t-test. Uji paired sampel t-test dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk meningkatkan perilaku hidup sehat peserta didik.

Langkah awal yang ditempuh peneliti sebelum melakukan pengujian hipotesis adalah melakukan uji normalitas. Uji normalitas data dilakukan dengan tujuan agar dapat memperoleh informasi mengenai data tersebut berdistribusi normal atau tidak.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,247	14	,200	,839	14	,160
Posttest	,155	14	,200	,951	14	,578

Kriteria keputusan :

- 1) Jika Sig. (signifikansi) < 0,05, maka data berdistribusi tidak normal
- 2) Jika Sig. (signifikansi) > 0,05, maka data berdistribusi normal

Analisis didasarkan pada nilai probabilitas (Sig.) dengan derajat kebebasan 0,05. dari tabel diatas diperoleh bahwa untuk uji normalitas dengan menggunakan Shapiro-Wilk adalah sebagai berikut; hasil pretes (Sig.) 0,160 dan hasil postes (Sig.) adalah 0,578. Hal ini menunjukkan, nilai Sig. pretes > 0,05 atau 0,160 > 0,05 dan nilai Sig. Postest > 0,05 atau 0,578 > 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil uji normalitas dari pretest dan posttest adalah berdistribusi normal

Tujuan pengujian ini adalah untuk membandingkan data sebelum diberi perlakuan (pretest) dan sesudah diberi perlakuan (posttest).

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sampel Statistics

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	99,93	14	12,875	3,441
	Posttest	126,21	14	8,649	2,311

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa rata-rata hasil pretest adalah 99,93 dari 14 responden. Sebaran data yang diperoleh adalah 12,875 dengan standar error 3,441, sedangkan rata-rata hasil posttest adalah 126,21 dari 14 responden. Sebaran data yang diperoleh adalah 8,649 dengan standar error 2,311. Hal ini menunjukkan hasil posttest lebih tinggi daripada hasil pretest dan rentang sebaran data tes akhir menjadi semakin sempit dengan standar error yang semakin turun. Selanjutnya, untuk membuktikan apakah perbedaan tersebut benar-benar signifikan atau tidak, maka dapat dilihat pada hasil uji paired sampel t-test.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sampel T-Test

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	-26,286	12,431	3,322	-33,463	-19,108	-7,912	13	,000

Tabel paired sampel T-test merupakan tabel utama dari output yang menunjukkan hasil uji yang dilakukan. Adapun pengambilan keputusan didasarkan pada ketentuan sebagai berikut:

Kriteria keputusan:

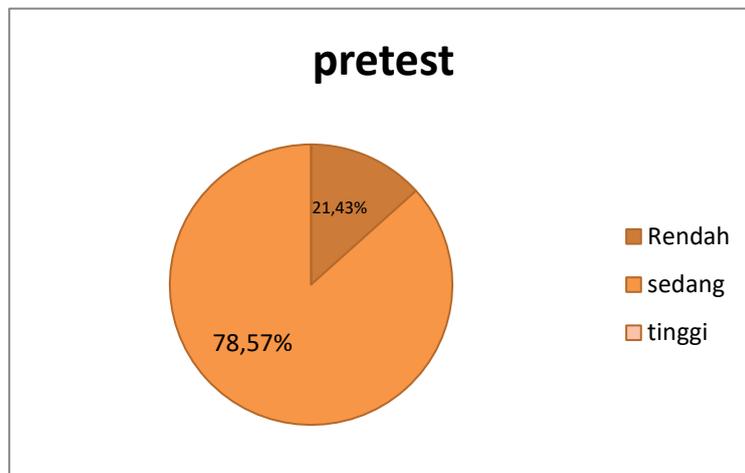
- 1) Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 , maka H₀ ditolak dan H_a diterima
- 2) Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05 , maka H₀ diterima dan H_a ditolak

Dari tabel 3 dapat diketahui dapat diketahui nilai T_{hitung} bernilai negatif yaitu sebesar -7,912. T_{hitung} bernilai negatif ini disebabkan karena nilai rata-rata pretest lebih rendah dari nilai posttest. Dalam konteks kasus kasus seperti ini maka nilai T_{hitung} negatif dapat bermakna positif. Sehingga nilai T_{hitung} menjadi 7,912. Selanjutnya adalah mencari nilai T_{tabel} berdasarkan nilai df (*degree of freedom* atau derajat kebebasan) dan nilai signifikansi 0,05. Dari tabel distribusi t dengan df 13 dan nilai signifikansi 0,05 maka nilai T_{tabel} adalah 1,771 . karena nilai T_{hitung} 7,912 > T_{tabel} 1,771 , maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Jadi, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing dapat meningkatkan perilaku hidup sehat pada masa pandemi Covid-19 pada peserta didik kelas XI IPS 1 SMA N 1 Sragi Kabupaten Pekalongan Tahun Ajaran 2021/2022.

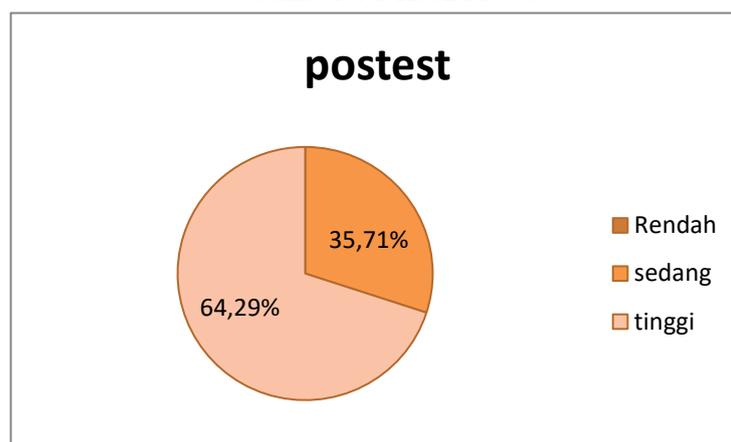
Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat perilaku hidup sehat peserta didik sebelum dilakukan layanan bimbingan kelompok lebih rendah daripada sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Hasil pretes menunjukkan bahwa sebanyak 11 atau (78,57%) responden memiliki tingkat perilaku hidup sehat dalam kriteria sedang dan 3 atau (21,43%) responden

memiliki tingkat perilaku hidup sehat dalam kriteria rendah. Sedangkan, hasil posttest menunjukkan bahwa sebanyak 9 atau (64,29%) responden memiliki tingkat perilaku hidup sehat dalam kriteria tinggi dan 5 atau (35,71%) responden memiliki tingkat perilaku hidup sehat dalam kriteria sedang. Adapun hasil pretest dan posttest dapat dilihat pada diagram 4.1:



Gambar 4.1 Hasil Pretest



Gambar 4.2 Hasil Posttest

Untuk mengetahui pengaruh penggunaan teknik role playing dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan perilaku hidup sehat peserta didik dapat dibuktikan dari pengujian statistik uji paired sampel t-test. diperoleh Sig.(2-tailed) adalah 0,000. Dimana $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Adapun cara lain yang didapat digunakan adalah dengan membandingkan antara Thitung dengan Ttabel , diperoleh nilai Thitung 7,912 dan nilai Ttabel adalah 1,771. karena nilai Thitung $7,912 > T$ tabel 1,771 , maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing dapat meningkatkan perilaku hidup sehat pada masa pandemi Covid-19 pada peserta didik kelas XI IPS 1 SMA N 1 Sragi Kabupaten Pekalongan Tahun Ajaran 2021/2022.

SIMPULAN

Tingkat perilaku hidup sehat peserta didik sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing pada kelas XI IPS 1 SMA N 1 Sragi Kabupaten

Pekalongan Tahun Ajaran 2021/2022 dapat dikatakan cukup baik. Hasil pretes menunjukkan bahwa sebanyak 11 atau (78,57%) responden memiliki tingkat perilaku hidup sehat dalam kriteria sedang dan 3 atau (21,43%) responden memiliki tingkat perilaku hidup sehat dalam kriteria rendah.

Tingkat perilaku hidup sehat peserta didik sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing pada kelas XI IPS 1 SMA N 1 Sragi Kabupaten Pekalongan Tahun Ajaran 2021/2022 dapat dikatakan baik. Hasil posttest menunjukkan bahwa sebanyak 9 atau (64,29%) responden memiliki tingkat perilaku hidup sehat dalam kriteria tinggi dan 5 atau (35,71%) responden memiliki tingkat perilaku hidup sehat dalam kriteria sedang.

Bimbingan kelompok teknik role playing efektif untuk meningkatkan perilaku hidup sehat pada peserta didik kelas XI IPS 1 SMA N 1 Sragi Kabupaten Pekalongan Tahun Ajaran 2021/2022. Berdasarkan nilai Sig.(2-tailed) yaitu 0,000. Dimana $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing dapat meningkatkan perilaku hidup sehat pada masa pandemi Covid-19 pada peserta didik kelas XI IPS 1 SMA N 1 Sragi Kabupaten Pekalongan Tahun Ajaran 2021/2022.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini penulis menyarankan bagi Konselor, diharapkan lebih memperhatikan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling serta selalu melakukan evaluasi setelah melakukan layanan agar dapat memberikan treatment sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh konseli. Sehingga tujuan yang akan dicapai dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dapat tercapai secara maksimal.

Bagi Pembaca, dengan adanya pelaksanaan penelitian mengenai layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan perilaku hidup sehat, diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dan bahan kajian dalam menyelesaikan masalah-masalah yang berkaitan dengan masalah yang dialami peserta didik.

Bagi Konseli, diharapkan dapat memberikan pengaruh positif yang signifikan dan masing-masing individu agar memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan dengan menjaga pola makan, pola tidur dan rajin olahraga khususnya dimasa pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Maryunani, A. 2013. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Jakarta : Trans Info Media.
- Natsir, M. (2019). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Baddo. Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK) LP2M Unhas, Vol 1 No 3, pp. 54-59
- Sugiyono.2015.Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan E&D. Bandung:Alfabetha
- Sukardi, Dewa ketut dan Nila Kusumawati.2008. proses Bimbingan dan konseling Di sekolah. Jakarta : Rineka Cipta
- Tohirin. 2007. Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah, Jakarta: Raja Grafindo Persada.

