**EFEKTIVITAS *ROLE PLAYING* UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN *COPING* ADAPTIF SISWA SMP**

**Oleh: Laily Tiarani S.**

Abstrak: Ketidakmampuan remaja mengelola emosi dalam menghadapi setiap tekanan ketegangan, dan tuntutan sosial di masa perkembangan ini terbukti telah menimbulkan sejumlah permasalahan sosial. Keterampilan *coping* adaptifadalah berbagai upaya, baik mental maupun perilaku,  untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Permasalahan penelitian ini yaitu apakah *role playing* efektif meningkatkan keterampilan *coping* adaptif siswa. Rancangan yang digunakan adalah *Single Subject Design*, model A-B-A yakni terdapat tiga fase penelitian fase *baseline*, *treatment* dan *maintenance.*

Kata kunci: efektivitas, *role playing, coping* adaptif.

PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada rentang usia remaja awal yang dimulai dari usia 12-15 tahun dan rentang usia remaja akhir pada usia sekitar 17-18 tahun. Mereka berada pada masa peralihan dimana dia bukan lagi anak kecil dan juga bukan orang dewasa.

Para ahli menggambarkan bahwa pada masa remaja merupakan masa yang penuh dengan badai dan tekanan atau *strom and stress* yang lebih dahsyat apabila dibandingkan dengan periode-periode perkembangan lainnya yang terjadi selama rentang kehidupan manusia. Masa badai dan tekanan adalah suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar hormon. Kondisi ini disebabkan karena remaja berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi situasi-situasi baru sedangkan selama masa kanak-kanak, remaja kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi kondisi baru (Hurlock, 2004).

Timbulnya masalah emosional pada masa remaja juga diakibatkan kecenderungan remaja dalam memandang kehidupan menurut apa yang mereka inginkan. Remaja melihat dirinya dan juga melihat orang lain sebagaimana yang mereka inginkan bukan sebagaimana adanya, terlebih lagi dalam hal cita-citanya yang terkadang tidak realistik. Hal ini menyebabkan meningginya emosi pada remaja, semakin tidak realistik cita-citanya maka semakin mudah, remaja mengalami masalah emosi seperti marah, benci, dan emosi negatif lainnya (Hurlock, 2004). Pendapat yang dikemukakan oleh Hurlock didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Adi Atmoko (2008) menemukan bahwa siswa yang memiliki kecerdasan diatas rata-rata tetapi berprestasi rendah disebabkan oleh emosi negatif (bosan, tidak senang, takut, cemas, bingung) yang mereka rasakan.

Berbagai upaya, baik mental maupun perilaku,  untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh dengan emosi negatif dapat dikatakan sebagai *coping* adaptif. *Coping* adaptif menunjuk pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku,  untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Dengan perkataan lain,  *coping* adaptif merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menanggani dan menguasai  situasi emosi yang tidak menyenangkan yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku  guna memperoleh rasa aman dalam dirinya (Lazarus, 1999).

Dengan proses belajar, seseorang menjadi lebih berkualitas dalam menghadapi suatu stimulus emosi (negatif). Individu tidak lagi bereaksi secara spontan bertindak emosional, tetapi sebelum bertindak, telah melakukan analisis tentang hakikat makna stimulus yang dihadapi, penyebab, dan pertimbangan relevan lainnya sehingga respon, atau tindakan lebih terencana, terkendali dan adaptif. Dalam keadaan ini, Lazarus (1991) mengatakan bahwa seseorang itu melakukan *coping* secara lebih efektif atas stimulus atau tantangan emosional yang dihadapi daripada tindakan yang dilakukan secara spontan. Sesuai dengan pendapat tersebut penelitian yang dilakukan oleh Mikolajczak, Nellis, Hanssane, dan Qoudbach (2008) menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi memiliki strategi-*coping* adaptif yang lebih adaptif dalam mengelola stress, mengelola emosi yang negatif (marah, sedih, iri, dan cemburu) serta emosi positif (kebahagiaan).

Saarni (1999) melakukan penelitian terhadap responden yang diberikan cerita-cerita yang menonjolkan lima emosi negatif (marah, sedih, takut, malu dan sakit hati) dalam cerita, diceritakan bagaimana tokoh cerita mengalami emosi yang negatif dan bagaimana tokoh mengatasinya, kemudian responden diminta untuk memilih *coping* adaptif yang paling baik dan paling buruk. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa responden lebih menyukai *coping* adaptif yang menguntungkan seperti pemecahan masalah, dan mencari bantuan. Hanya pada cerita tentang rasa sakit hati mayoritas responden memilih strategi *distancing* (menjauhi emosi negatif) sebagai strategi yang baik. *Coping* adaptif yang agresif seperti *externalizing* seringkali dipilih sebagai emosi yang terburuk untuk semua kategori emosi negatif.

Ketidakmampuan remaja melakukan *coping* adaptif pada emosi dalam menghadapi setiap tekanan dan ketegangan, serta tuntutan sosial di masa perkembangan ini terbukti telah menimbulkan sejumlah permasalahan sosial. Selama beberapa dasawarsa terakhir ini, jumlah pembunuhan diantara usia remaja telah meningkat tajam, bunuh diri yang dilakukan oleh anak usia sekolah juga cenderung meningkat, perkelahian antar pelajar juga meningkat bukan saja bagi siswa putra tetapi juga siswa wanita, kasus-kasus kekerasan yang melibatkan para siswa juga marak terjadi belakangan ini ([www.detik.com](http://www.detik.com), 10/01/2010). Antara lain seperti kekerasan fisik yang dilakukan geng remaja putri Nero di daerah Pati Jawa Tengah, dan kekerasan antar remaja putri antara siswa kelas tiga dengan siswa kelas dua terjadi di halaman sekolah SMA Shalahuddin Malang yang dipicu karena masalah cemburu. Kehidupan sosial antar remaja di sekolah memberikan tekanan dan tuntutan yang kuat bagi siswa, dimulai dari saling meremehkan, merendahkan, kemudian penghinaan dapat meluas kepada perkelahian fisik. Sebagian besar remaja yang mengalami pengalaman emosi semacam ini belajar menahan diri untuk tidak memperlihatkan reaksi emosional sama sekali/represi, protes, menangis, memberitahu kepada orang lain justru membuat mereka menghadapi resiko penghinaan yang lebih lanjut dan juga di tolak oleh teman-temannya.

Kegagalan remaja dalam melakukan keterampilan *coping* adaptif terutama keterampilan *coping* adaptif dengan emosi yang negatif akan menimbulkan masalah tingkah laku, yang mengakibatkan kesulitan bagi remaja dalam melakukan fungsinya sebagai pelajar. Goleman (2001) menyatakan bahwa masalah emosi akan mempengaruhi konsentrasi belajar siswa, kurang memberi perhatian terhadap guru, kurang memberi perhatian pada tugas atau pekerjaan rumah. Apabila hal ini terjadi secara terus menerus dan menetap maka akan menimbulkan kesulitan belajar.

Masalah emosional juga akan menghambat penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya. Penelitian yang dilakukan oleh Hymel dan Ford (2003) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kesulitan sosial emosional remaja dengan interaksi negatif mereka kepada orang dewasa maupun teman sebaya. Hal ini akan mempengaruhi performansi mereka di sekolah, dan juga kemampuan potensial mereka sebagai orang dewasa dan sebagai warga negara di kemudian hari.

Realita memberikan isyarat bahwa pentingnya pengenalan peranan aspek-aspek emosi untuk diperkenalkan pada siswa sejak dini. Triplett (2004) mengungkapkan pentingnya peranan emosi sejak dini yang dibuktikan dalam penelitian. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa emosi senang dan bangga membuat siswa menginterpretasikan pengalaman belajar sebagai pengalaman yang menguntungkan secara personal, memberikan kontribusi terhadap kesempatan memilih, partisipasi kegiatan secara personal, keaktifan dalam pembelajaran dan keberhasilan siswa. Sebaliknya, perasaan marah dan frustasi yang muncul bersamaan dengan kesulitan belajar menyebabkan siswa menginterprestasi situasi pembelajaran sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan dan menganggap bahwa orang lain sebagai pihak yang bertanggung jawab atas kegagalan yang ia alami. Sedangkan bagi guru, kelas akan lebih menjadi efektif apabila para siswa belajar dengan emosi yang positif. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutton (2005) menunjukkan bahwa 97% dari 400 guru yang disurvei meyakini emosi positif membuat kelas mereka lebih efektif dan hanya 35% yang meyakini ekspresi emosi negatif membuat kelas mereka lebih negatif.

Berbagai fenomena di kalangan remaja awal yang telah dikemukakan diatas menunjukkan bahwa kemampuan sebagian remaja untuk mengelola emosi masih kurang terampil. Peristiwa histeria siswa ketika pengumuman kelulusan Ujian Nasional (UN) menunjukkan bahwa siswa tidak terampil dalam mengatasi emosi yang mereka hadapi, terutama emosi yang negatif dan menekan mereka. Hal ini juga di buktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2005), bahwa siswa SMP memiliki kemampuan yang rendah dalam menyadari dan mengelola emosi sebelum mendapatkan pelatihan pengendalian emosi. Setelah mendapatkan pelatihan pengendalian emosi siswa mengalami peningkatan skor secara signifikan pada komponen menyadari emosi marah sebesar 11,2%, emosi cemas sebesar 17,67%, emosi sedih sebesar 19,40%, mengelola emosi marah sebesar 18.1%, mengelola emosi cemas sebesar 15,69% dan mengelola emosi sedih sebesar 20,35%. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja memiliki kesulitan dalam menguasai atau mengurangi emosi yang negatif yang mereka hadapi.

Dalam rentang sejarah panjang kehidupan manusia, cara anak-anak mempelajari keterampilan emosional maupun sosial dasar adalah melalui orang tua mereka, kerabat, lingkungan sekitar maupun dari para guru mereka. Akan tetapi dengan tuntutan jaman yang semakin berat membuat para orangtua terpaksa untuk bekerja lebih keras untuk mencukupi kehidupan mereka, hal ini membuat sebagian besar orang tua tidak memiliki waktu luang yang cukup untuk bersama anak-anak mereka, kurangnya waktu bersama orangtua membuat anak-anak mencari kesibukan lain tanpa diawasi oleh orangtua, sehingga mereka tidak dapat mempelajari keterampilan emosi melalui orang tua. Orangtuapun mengalihkan tanggung jawab pada pihak sekolah, berharap sekolah dapat mengajarkan keterampilan-keterampilan yang seharusnya dikembangkan oleh anak mereka, termasuk keterampilan emosi.

Ada banyak kritik terhadap sistem pendidikan kita yang lebih mengedepankan kemampuan dan kecerdasan intelektual, dan tidak meletakkan secara proporsional pengembangan aspek spiritual dan sosio-emosional. Untuk mencapai sukses akademik siswa harus belajar bekerja sama, membuat keputusan yang dapat dipercaya tentang sosial, bertahan dari pengaruh buruk teman sebaya, dan media, memberikan kontribusi untuk keluarga dan masyarakat, menambah keterampilan-keterampilan, dan nilai-nilai yang baik yang diperlukan untuk menjadi pekerja yang produktif dan menjadi seorang warga negara, maka sebuah program komprehensif meliputi pendidikan sosial dan emosi dapat membantu siswa untuk menghadapi tantangan-tantangan (Elias, dkk, 2000). Program komprehensif tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan bimbingan dan konseling.

Berdasarkan Undang Undang Sistem Pendidikan Nasional No 20 Tahun 2003, dinyatakan antara lain bahwa peran konselor sebagai tenaga profesional, tidak hanya memberikan layanan bimbingan dan konseling, tetapi juga menyelenggarakan kegiatan pelatihan bagi peserta didik agar dapat tercapai tujuan perkembangan optimal peserta didik. Penyelenggaraan kegiatan pelatihan bagi siswa di sekolah dapat dilakukan untuk memenuhi berbagai bidang kebutuhan siswa, seperti akademik/belajar, karier, dan pribadi-sosial.

Konselor dituntut untuk dapat mengaplikasikan kaidah-kaidah perilaku manusia, perkembangan fisik dan psikologis individu terhadap sasaran layanan bimbingan dan konseling dalam upaya pendidikan. Seorang konselor sudah seharusnya mempersiapkan siswa-siswanya dalam perkembangan fisiologis dan psikologisnya termasuk perkembangan emosi yang dialami siswanya. Pemberian pengenalan dan pelatihan aspek-aspek yang cocok pada aspek emosi, sekolah akan memberikan keterampilan kepada siswa-siswa untuk mengenali, mengolah dan mengontrol emosi secara lebih matang sehingga diharapkan mampu mengatasi berbagai gangguan yang timbul pada proses perkembangan emosinya.

Berdasarkan pertimbangan di atas, maka peneliti merasa perlu adanya suatu metode pelatihan yang dapat mengembangkan keterampilan *coping* adaptif pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Karena pada saat ini konselor-konselor di sekolah hanya mengandalkan pada modul modul pembelajaran yang sudah disepakati oleh Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) sewilayah kota Malang. Dengan hanya menggunakan modul Bimbingan dan Konseling dirasakan tidak efektif untuk mengembangkan keterampilan *coping*  adaptif .

Tenik pelatihan yang digunakan dalam penyampaian materi pelatihan ini adalah *role playing.* *Role playing* adalah metode yang mengembangkan keterampilan-keterampilan dan pengertian-pengertian mengenai hubungan antar manusia dengan cara memerankan situasi-situasi yang paralel dengan yang terjadi dalam kehidupan sebenarnya.

Menurut Joyce B, Weil M dan Calhoun (2009) menjelaskan bahwa proses *role playing*  berperan untuk: (1) mengeksplorasi perasaan siswa; (2) mentransfer dan mewujudkan pandangan mengenai perilaku, nilai dan persepsi; (3) mengembangkan keterampilan pemecahan masalah dan tingkah laku; serta (4) mengeksplorasi materi pelajaran dalam cara yang berbeda.

Beberapa siswa memiliki lebih suka cara yang tidak langsung dalam menangani emosi mereka, *role playing*  merupakan salah satu cara yang terbaik untuk menolong mereka. Melalui *role playing* dapat dikenalkan dan ditunjukkan berbagai *coping* adaptif yang lainnya, dengan *role playing* siswa dapat mempraktikan berbagai *coping adaptif* yang berbeda (Wai Cong Mak, 2008).

Sebuah lembaga pendidikan *Learning Together*  yang berpusat di Toronto, Kanada, mengembangkan sebuah program yang digunakan untuk mengenali emosi, memahami emosi dan merespon emosi. Sebuah kesatuan program yang terdiri dari (1) mengajak anak untuk memberi perhatian pada emosi; (2) mempelajari emosi melalui gambar; (3) memberi nama pada emosi; (4) mengekspresikan emosi; (5) *role playing*; (6) *video modelling;* (7) permainan; dan (8) buku cerita. Dalam program ini, *role playing* digunakan dengan cara membuat cerita *role playing*  yang akan diperankan responden secara dramatis untuk mengenali dan mengekspresikannya.

Metode *role playing* berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Larson dan Brown (2007) dapat digunakan untuk melatihkan keterampilan emosi. Dalam penelitian ditemukan bahwa keterampilan emosi remaja menjadi lebih kuat melalui program teater sekolah, dalam program teater sekolah para remaja melakukan *role playing* untuk melatihkan para remaja untuk menggunakan emosi positif mereka menjadi motivasi dalam mengerjakan tugas. Para siswa juga menggunakan metode ini untuk mengelola emosi negatif dirinya sendiri dan emosi negatif orang lain. Responden dihadapkan dengan peranan-peranan yang dapat memicu munculnya emosi negatif, ketika mereka mereka merasakan stres dan tertekan karena beban tugas yang berat. Setelah mereka merasakan emosi yang negatif kemudian mereka mendiskusikan dan membahas secara terbuka dengan memperhatikan emosi negatif yang dirasakan oleh temannya. Dari diskusi yang mereka menyakini pentingnya pengalaman emosi seseorang.

Untuk mengetahui sejauh mana penerapan *role playing* dalam meningkatkan keterampilan *coping*, maka peneliti akan melakukan uji keefektifan *role playing* pada siswa Sekolah Menengah Pertama yang memiliki keterampilan *coping* adaftif rendah. Penelitian ini akan dilakukan di SMPN Satu Atap Merjosari Malang.

Dengan adanya metode *role playing* diharapkan siswa Sekolah Menengah Pertama dapat mengelola emosinya tanpa selalu tergantung pada seorang konselor atau pada orang lain di sekelilingnya. Sehingga mereka dapat menjalankan fungsinya sebagai siswa atau sebagai seorang anggota masyarakat. Kematangan emosional merupakan salah satu aspek yang ingin di capai dalam sebuah tujuan pendidikan.

METODE

Rancangan yang digunakan adalah *Single Subject Design*, model A-B-A yakni terdapat tiga fase penelitian fase *baseline*, *treatment* dan *maintenance.* Fase *baseline* untuk mengetahui tingkatan keterampilan *coping* adaptif dilakukan observasi dan rubrik penilaian keterampilan *coping* adaptif, apabila diketahui skor siswa rendah, relatif stabil dan konsisten, maka fase *treatment* dapat dilakukan selama 12 sesi, kemudian dilanjutkan pada fase *maintenance*. Data dianalisis dengan empat kriteria yaitu: *level, central tendency, trend* dan *latency*. Subyek penelitian adalah 6 orang siswa kelas VII SMPN Satu Atap Merjosari Malang

HASIL

Analisa hasil pengukuran individu disajikan secara individu per individu berdasarkan pada keterampilan coping adaptif yang terdiri dari empat indikator yaitu: *problem solving, support seeking strategy, avoidance,* dan *externalizing* yang dilatihkan kepada siswa SMP melalui metoda *role playing* Adapun tahap-tahap dalam *role play* yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan tahapan Shaftel (dalam Joyce B, 1989) yang mengemukakan sembilan tahap *role play* yang dapat dijadikan pedoman dalam pembelajaran: (1) menghangatkan suasana dan memotivasi siswa, (2) memilih partisipan/peran, (3) menyusun tahap-tahap peran, (4) menyiapkan pengamat, (5) pemeranan, (6) diskusi dan evaluasi, (7) pemeranan ulang, (8) diskusi dan evaluasi ulang, dan (9) membagi pengalaman dan mengambil kesimpulan.

Ringkasan Hasil Analisa Data Individual.

a. Subyek Penelitian 1 (AA).

Secara umum keterampilan *coping* adaptif AA pada fase *baseline* menunjukkan kecendrungan menurun dan berada pada rerata penguasaan keterampilan *coping* adaptif rendah berdasarkan pada kriteria rentang nilai rendah (30-56), sedang (57-83), dan tinggi (84-100). Pada fase *treatment* subyek AA mengalami kecendrungan peningkatan keterampilan secara perlahan dan konsisten. Perubahan level yang terjadi pada subyek AA sebesar 32,69% untuk indikator keterampilan *problem solving*, 30,55% untuk kenaikan indikator keterampilan *support seeking strategy*, untuk indikator keterampilan *avoidance*  subyek AA mengalami kenaikan sebesar 18,98% dan untuk indikator keterampilan *externalizing* Subyek AA mengalami kenaikan sebesar 11,57%. Perubahan level yang terjadi segera setelah dimulainya fase *treatment* memiliki makna bahwa PPRP efektif untuk meningkatkan keterampilan coping adaptif.

Karena perubahan tingkah laku target kearah yang diinginkan tercapai, langkah selanjutnya adalah mempertahankan penurunan tingkah laku target dengan mengembangkan prosedur intervensi. Peneliti memulai fase *maintenance* setelah fase *treatment* atau pemberian perlakuan diberikan. Pada fase ini dilakukan pengamatan dan pengukuran terhadap keterampilan *coping* adaptif subyek penelitian setelah diberikan intervensi, pengamatan dan pengukuran dilakukan satu kali setelah beberapa hari intervensi. Pengamatan dan pengukuran dilakukan oleh konselor sekolah dengan menggunakan rubrik observasi, hasil pengukuran pada fase *maintenance* untuk subyek penelitian 1 diperoleh skor -0,75 atau 1,23% menurun stabil. Dengan demikian, dapat disimpulkan pemberian intervensi berpengaruh terhadap kemampuan subjek penelitian 1.

b. Subyek Penelitian 2 (BB).

Secara umum keterampilan coping adaptif BB pada fase *baseline* menunjukkan kecendrungan menurun dan berada pada rerata penguasaan keterampilan *coping* adaptif rendah berdasarkan pada kriteria rentang nilai rendah (30-56), sedang (57-83), dan tinggi (84-100). Pada fase *treatment* subyek BB mengalami kecendrungan peningkatan keterampilan secara perlahan dan konsisten. Perubahan level yang terjadi pada subyek BB sebesar 37,30%untuk indikator keterampilan *problem solving*, 39,17% untuk kenaikan indikator keterampilan *support seeking strategy*, untuk indikator keterampilan *avoidance* subyek BB mengalami kenaikan sebesar 34,27% dan untuk indikator keterampilan *externalizing* subyek BB mengalami kenaikan sebesar 32,08% Perubahan level yang terjadi segera setelah dimulainya fase *treatment* memiliki makna bahwa PPRP efektif untuk meningkatkan keterampilan *coping* adaptif.

Karena perubahan tingkah laku target kearah yang diinginkan tercapai, langkah selanjutnya adalah mempertahankan penurunan tingkah laku target dengan mengembangkan prosedur intervensi. Peneliti memulai fase *maintenance* setelah fase *treatment* atau pemberian perlakuan diberikan. Pada fase ini dilakukan pengamatan dan pengukuran terhadap keterampilan *coping* adaptif subyek penelitian setelah diberikan intervensi, pengamatan dan pengukuran dilakukan satu kali setelah beberapa hari intervensi. Pengamatan dan pengukuran dilakukan oleh konselor sekolah dengan menggunakan rubrik observasi, hasil pengukuran pada fase *maintenance* untuk subyek penelitian 1 diperoleh skor 1,75 atau 2,6% menurun stabil. Dengan demikian, dapat disimpulkan pemberian intervensi berpengaruh terhadap kemampuan subjek penelitian 2.

c. Subyek Penelitian 3 (CC).

Secara umum keterampilan *coping* adaptif CC pada fase *baseline* menunjukkan kecenderungan menurun dan berada pada rerata penguasaan keterampilan coping adaptif rendah berdasarkan pada kriteria rentang nilai rendah (30-56), sedang (57-83), dan tinggi (84-100). Pada fase *treatment* subyek CC mengalami kecendrungan peningkatan keterampilan secara perlahan dan konsisten. Perubahan level yang terjadi pada subyek CC sebesar 22,41% untuk indikator keterampilan *problem solving*, 25% untuk kenaikan indikator keterampilan *support seeking strategy*, untuk indikator keterampilan *avoidance*  subyek CC mengalami kenaikan sebesar 27,41% dan untuk indikator keterampilan *externalizing* Subyek CC mengalami kenaikan sebesar 18,18%. Perubahan level yang terjadi segera setelah dimulainya fase *treatment* memiliki makna bahwa PPRP efektif untuk meningkatkan keterampilan *coping* adaptif.

Karena perubahan tingkah laku target kearah yang diinginkan tercapai, langkah selanjutnya adalah mempertahankan penurunan tingkah laku target dengan mengembangkan prosedur intervensi. Peneliti memulai fase *maintenance* setelah fase *treatment* atau pemberian perlakuan diberikan. Pada fase ini dilakukan pengamatan dan pengukuran terhadap keterampilan coping adaptif subyek penelitian setelah diberikan intervensi, pengamatan dan pengukuran dilakukan satu kali setelah beberapa hari intervensi. Pengamatan dan pengukuran dilakukan oleh konselor sekolah dengan menggunakan rubrik observasi, hasil pengukuran pada fase *maintenance* untuk subyek penelitian 3 diperoleh skor -2,95 atau 4,64% menurun stabil. Dengan demikian, dapat disimpulkan pemberian intervensi berpengaruh terhadap kemampuan subjek penelitian 3.

1. Subyek Penelitian 4 (DD).

Secara umum keterampilan *coping* adaptif DD pada fase *baseline* menunjukkan kecendrungan menurun dan berada pada rerata penguasaan keterampilan coping adaptif rendah berdasarkan pada kriteria rentang nilai rendah (30-56), sedang (57-83) dan tinggi (84-100). Pada fase *treatment* subyek DD mengalami kecendrungan peningkatan keterampilan secara perlahan dan konsisten. Perubahan level yang terjadi pada subyek DD sebesar 24,16% untuk indikator keterampilan *problem solving*, 26,61% untuk kenaikan indikator keterampilan *support seeking strategy*, untuk indikator keterampilan *avoidance*  subyek DD mengalami kenaikan sebesar 17,27% dan untuk indikator keterampilan *externalizing* Subyek DD mengalami kenaikan sebesar 9%. Perubahan level yang terjadi segera setelah dimulainya fase *treatment* memiliki makna bahwa PPRP efektif untuk meningkatkan keterampilan *coping* adaptif.

Karena perubahan tingkah laku target kearah yang diinginkan tercapai, langkah selanjutnya adalah mempertahankan penurunan tingkah laku target dengan mengembangkan prosedur intervensi. Peneliti memulai fase *maintenance* setelah fase *treatment* atau pemberian perlakuan diberikan. Pada fase ini dilakukan pengamatan dan pengukuran terhadap keterampilan *coping* adaptif subyek penelitian setelah diberikan intervensi, pengamatan dan pengukuran dilakukan satu kali setelah beberapa hari intervensi. Pengamatan dan pengukuran dilakukan oleh konselor sekolah dengan menggunakan rubrik observasi, hasil pengukuran pada fase *maintenance* untuk subyek penelitian 4 diperoleh skor 1,5 atau 2,4% menurun stabil. Dengan demikian, dapat disimpulkan pemberian intervensi berpengaruh terhadap kemampuan subjek penelitian 4.

1. Subyek Penelitian 5 (EE).

Secara umum keterampilan *coping* adaptif EE pada fase *baseline* menunjukkan kecendrungan menurun dan berada pada rerata penguasaan keterampilan *coping* adaptif rendah berdasarkan pada kriteria rentang nilai rendah (30-56), sedang (57-83), dan tinggi (84-100). Pada fase *treatment* subyek EE mengalami kecendrungan peningkatan keterampilan secara perlahan dan konsisten. Perubahan level yang terjadi pada subyek EE sebesar 19,16% untuk indikator keterampilan *problem solving*, 21,77% untuk kenaikan indikator keterampilan *support seeking strategy*, untuk indikator keterampilan *avoidance*  subyek EE mengalami kenaikan sebesar 11,82% dan untuk indikator keterampilan *externalizing* Subyek EE mengalami kenaikan sebesar 3%. Perubahan level yang terjadi segera setelah dimulainya fase *treatment* memiliki makna bahwa PPRP efektif untuk meningkatkan keterampilan *coping* adaptif.

Karena perubahan tingkah laku target kearah yang diinginkan tercapai, langkah selanjutnya adalah mempertahankan penurunan tingkah laku target dengan mengembangkan prosedur intervensi. Peneliti memulai fase *maintenance* setelah fase *treatment* atau pemberian perlakuan diberikan. Pada fase ini dilakukan pengamatan dan pengukuran terhadap keterampilan *coping* adaptif subyek penelitian setelah diberikan intervensi, pengamatan dan pengukuran dilakukan satu kali setelah beberapa hari intervensi. Pengamatan dan pengukuran dilakukan oleh konselor sekolah dengan menggunakan rubrik observasi, hasil pengukuran pada fase *maintenance* untuk subyek penelitian 5 diperoleh skor 0,24 atau 0,4%menurun stabil. Dengan demikian, dapat disimpulkan pemberian intervensi berpengaruh terhadap kemampuan subjek penelitian 5.

1. Subyek Penelitian 6 (FF).

Secara umum keterampilan *coping* adaptif FF pada fase *baseline* menunjukkan kecendrungan menurun dan berada pada rerata penguasaan keterampilan *coping* adaptif rendah berdasarkan pada kriteria rentang nilai rendah (30-56), sedang (57-83), dan tinggi (84-100). Pada fase *treatment* subyek FF mengalami kecendrungan peningkatan keterampilan secara perlahan dan konsisten. Perubahan level yang terjadi pada subyek FF sebesar 24,20% untuk indikator keterampilan *problem solving*, 25,9% untuk kenaikan indikator keterampilan *support seeking strategy*, untuk indikator keterampilan *avoidance*  subyek FF mengalami kenaikan sebesar 20,42% dan untuk indikator keterampilan *externalizing* Subyek FF mengalami kenaikan sebesar 4,5%. Perubahan level yang terjadi segera setelah dimulainya fase *treatment* memiliki makna bahwa PPRP efektif untuk meningkatkan keterampilan *coping* adaptif. Karena perubahan tingkah laku target kearah yang diinginkan tercapai, langkah selanjutnya adalah mempertahankan penurunan tingkah laku target dengan mengembangkan prosedur intervensi. Peneliti memulai fase *maintenance* setelah fase *treatment* atau pemberian perlakuan diberikan. Pada fase ini dilakukan pengamatan dan pengukuran terhadap keterampilan *coping* adaptif subyek penelitian setelah diberikan intervensi, pengamatan dan pengukuran dilakukan satu kali setelah beberapa hari intervensi. Pengamatan dan pengukuran dilakukan oleh konselor sekolah dengan menggunakan rubrik observasi, hasil pengukuran pada fase *maintenance* untuk subyek penelitian 6 diperoleh skor 0,25 atau 0,4% menurun stabil. Dengan demikian, dapat disimpulkan pemberian intervensi berpengaruh terhadap kemampuan subjek penelitian 6.

2. Kesimpulan Hasil Analisa Data Individual

Dari perbandingan ringkasan hasil analisa data individual di atas, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Keterampilan *support seeking strategies* merupakan keterampilan yang memiliki persentase kenaikan perubahan keterampilan *coping* adaptif terbesar apabila dibandingkan keterampilan lainnya yaitu sebesar 28,23%, yang diikuti oleh keterampilan *support seeking strategies,*sebesar 26,88%, keterampilan *avoidance* memiliki persentase kenaikan sebesar 22,05% dan yang terakhir adalah keterampilan *externalizing* sebesar 13,89%.
2. Secara individu, subyek penelitian 2 memiliki persentase kenaikan perubahan keterampilan *coping* adaptif terbesar apabila dibandingkan dengan subyek penelitian yang lainnya. Persentase kenaikan perubahan keterampilan *coping* adaptif subyek penelitian 2, diikuti oleh subyek penelitian 1, subyek penelitian 4, subyek penelitian 3, subyek penelitian 5 dan subyek penelitian 6.

KESIMPULAN

1. Secara individu, subyek penelitian 2 memiliki persentase kenaikan perubahan keterampilan *coping* adaptif terbesar apabila dibandingkan dengan subyek penelitian yang lainnya.
2. Persentase kenaikan perubahan keterampilan *coping* adaptif subyek penelitian 2, diikuti oleh subyek penelitian 1, subyek penelitian 4, subyek penelitian 3, subyek penelitian 5 dan subyek penelitian 6.
3. Skor keterampilan *coping* adaptif siswa yang rendah sebelum mendapatan teknik *role playing* menunjukkan perubahan keterampilan siswa ke arah yang diinginkan, yaitu terjadi peningkatan skor keterampilan *coping* adaptif, hal ini memberi makna bahwa teknik *role playing* teruji efektif untuk digunakan meningkatkan keterampilan *coping* adaptif siswa yang rendah.

SARAN

1. Agar pelaksanaan pelatihan keterampilan *coping* adaptif dapat terlaksana dengan baik, seorang konselor perlu memiliki kompetensi teknis, dan keterampilan mengelola diri sendiri yang baik.
2. Konselor perlu memiliki kompetensi teknis khususnya dalam memimpin sebuah kelompok
3. Konselor perlu mempertimbangkan budaya tiap peserta karena bisa terjadi perbedaan budaya antara peserta yang satu dengan yang lainnya. Misalnya, cara mengekspresikan perasaan marah, sedih, dan cemas.
4. Konselor perlu memperhatikan kondisi fisik dan kondisi psikologis siswa sebelum pelatihan berlangsung, agar pelaksanaan pelatihan strategi coping mendapatkan hasil optimal.
5. Pengujian keefektifan pelatihan dilakukan pada siswa SMP sebanyak enam orang siswa, sehingga belum diketahui keefektifan pelatihan ini jika diterapkan pada subyek lain dalam jumlah yang lebih besar. Untuk itu bagi peneliti lanjutan dapat melakukan pengujian keefektifan pelatihan terhadap subjek lain dengan karakteristik yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Alberto, P.A 7 Troutman, A.C. 1990. *Applied Behavior Analysis for Teachers (3 ed).* Colombus, Ohio: Merrill Publishing Company.

Atmoko, A. .2008. *Model Tindakan Guru Menanggapi Perilaku Emosional Siswa dalam pembelajaran Sekolah Dasar di Kota Malang*. Disertasi tidak di terbitkan. Malang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang.

Bohnert, Crnic, Lim. 2003. Emotional competence and aggressive behavior in school-age children. Emotional competence and aggressive behavior in school-age children. [***Journal of Abnormal Child Psychology***](http://findarticles.com/p/articles/mi_m0902?tag=artBody;col1)*.* http:www.Bnet/ai\_97891764.html, diakses 19 September 2008)

Calhoun, J.F & Acocella, J.R, 1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Ed.3. Penerjemah : R.S Satmoko. Semarang Press. IKIP Semarang

Coleman, J. 1960. *Personality dynamics and Effektif Behavior.* USA. Scott, Foresman and Company

Departemen Pendidikan Nasional. 2007 *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling Dalam Jalur Pendidikan Formal.* Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

Elias, Zins, Weissberg, Frey, Greenberg, Haynes. Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators.

Feldman. 2005. *Understanding Pscyhology International Edition (2ed)*. New York: The Mc Graw-Hill.

Folkman , S., & Moskowitz, J. T. 2000. Positive affect and the other side of coping. The American Psychologist

Goleman, D. 1997. *Emotional Intelligence*. New York: Bantams Books

Gottman, J. dan DeClaire, J. 1997. *Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Hitipieuw. 2005. *Penangaan Masalah Siswa Oleh Guru Melalui Direct Behavior Consultation*. Disertasi tidak diterbitkan. Malang:: Program Pascasarjana

Hurlock, E.B. 2004. *Psikologi Perkembangan Suatu Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Hymel & Ford. 2003. *School Completiona and Academic Success: The Impact Of Early Social-Emotional Competence*. Encyclopedia on Early Chilhood Development.(http//www.statcan/freepub.pdf. diakses pada tanggal 16 Januari 2009).

Joyce, B & Weil M. 1989.  *Models of Teaching.* Bosron: Allyn and Bacon

Joyce, B. & Weil, M. 1980. *Models Of Teaching: Second Edition.* New Jersey: Prantice Hall

Larson and Brown. 2007. Emotional Development In Adolescence: What Can Be Learned Form A High School Theather Program. *Journal of Child Development*. Diakses pada 29 Maret 2011

Lazarus, R.S. 1999. *Stress and Emotion: A new synthesis*. New York; Springer

Lazarus, R.S. 1991. *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press

Martin,D. 2003. *Emotional Quality Managemen : Refleksi, Revisi, dan Revitalisai Hidup Melalui Kekuatan Emosi.* Jakarta. Penerbit Arga

Mc Duff and Dryden. 1998. REBT and Emotion I. A Role-Play Experiment Using A Shame/Disappointment Scenario to Investigate the Effects of Rational, Irrational and Indifference Beliefs on Inferences and Action Tendencies. *Journal Of rational Emotive & Cognitive behavior therapy.* Diakses pada tanggal 29 Maret 2011

Merrel K. 2007. *Strong Teens--Grades 9-12: A Social and Emotional Learning Curriculum*. (<http://www.brookespublishing.com>, diakses pada tanggal 12 Januari 2009)

Prasetyo. 2001. Metode *Role Playing* Untuk Meningkatkan Hasi Belajar Siswa Kelas II SLTP Negeri I Driyorejo Gresik. *Jurnal Online*. Diakses pada tanggal 25 Juli 2011.

Saarni, C. 1999. *The Development of Emotional Competence*. New York: The Guildford Press

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. 1999. *A Skill Based Model Of Emotional Competence: A Development Perpective*.

Shaphiro, L. E. 2001. *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Schloss, P.J. & Smith, M.A. 1994. *Applied Behavior Analysis In Classroom*. Needham Heights, AA:Allyn and Bacon

Shertzer & Stone. 1981. *Fundamentals Of Guidance*. Boston : Houghton Mifflin

Sunanto, J., Takeuchi, K., Nakata, H. 2005. *Pengantar Penelitian dengan Subyek Tunggal.* University of Tsukubasa:Center For Research on International Cooperation in Education Development.

Sutton, R.E. 2005. Teacher’s emotions and Classroom Effectiveness: Implication from Recent Research. *Proquest Education Journal*. Di akses pada tanggal 29 Januari 2010.

Tran Anh Tuyet,. Coaching for emotional Competence (<http://www.Coaching+for+emotional+Competence.htm>. Di akses pada tanggal 29 Desember 2010)

Triyono. 2005. *Efektifitas Pendekatan Konseling Kearifan (Wisdom Oriented Counseling Approach) Untuk Membatasi Perilaku Agresif Konseli.* Disertasi tidak diterbitkan. Malang:: Program Pascasarjana

Prawitasari, J.E. 2006. Emosi atau Persepsi Tentang Emosi? *Anima, Indonesian Psychological journal.*

Wagaman. 2008. Role Playing to Teach Specific Behavior. *Proquest Education Journal.* Diakses pada tanggal 29 Januari 2010

Wahyuni, Esa. 2005. *Pengembangan Paket Pelatihan Pengendalian Emosi Untuk Siswa SMP.* Tesis tidak diterbitkan. Malang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang.