

# EFEKTIFITAS LAYANAN MODEL KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS VIII DI SMP 1 INDRALAYA

**Ratna Sari Dewi , Sigit Dwi Sucipto Risma Anita Puriani**

Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya

email: [rsari093@gmail.com](mailto:rsari093@gmail.com)

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah melihat keefektifan model layanan konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri diri siswa SMP N 1 Indralaya. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yaitu Quasi Experiment. Untuk mengukur keefektifan model layanan konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII di SMP N 1 Indralaya. Desain yang digunakan yaitu peneliti adalah pre-experimental: *one group pretest-posttest design*. Hasil Uji wilcoxon juga menunjukkan Model konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa sebesar 0,005, dikarenakan nilai  $0,005 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”. Artinya , terdapat perbedaan antara *pretest-posttest*, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa terdapat pengaruh penggunaan metode teknik psikodrama dalam konseling kelompok terhadap *Self-Efficacy* pada siswa kelas VIII SMP 01 Indralaya dengan Sig. (2-tailed)  $< 0,05$ . Disimpulkan bahwa model konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama terbukti efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP N 1 Indralaya.

## PENDAHULUAN

Peserta didik (siswa) yang masih duduk di bangku kelas VIII SMP dari segi usia tergolong usia remaja awal (14-15 tahun). Menurut Endah (2003:5) menyatakan bahwa: “masa remaja adalah masa pencarian jati diri berlangsung dan aspek kepercayaan diri merupakan aspek yang berpengaruh dalam pembentukan kepribadian siswa”. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri merupakan faktor yang dapat menentukan sukses tidaknya siswa dalam meraih cita-cita atau tujuan hidup.

Masalah rendahnya kepercayaan diri siswa dapat menimbulkan hambatan pada bidang kehidupan pribadi, sosial, belajar dan karirnya. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dalam kehidupan pribadinya diliputi dengan keragu-raguan untuk menentukan suatu tindakan, mudah cemas, selalu tidak yakin, dan mudah patah semangat. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rohayati (2011), menunjukkan bahwa siswa yang percaya dirinya masih kurang terutama dalam mengikuti evaluasi belajar, ini dapat

terlihat masih adanya perbuatan menyontek, yang didorong oleh perilaku percaya diri yang kurang, sebab pada dasarnya siswa dalam menghadapi ulangan telah mempersiapkan diri, tetapi pada pelaksanaannya mereka masih ada yang bertanya atau melihat pekerjaan temannya.

Dari penjelasan diatas dapat dipahami bahwa salah satu aspek dari konseli yang perlu diperhatikan adalah percaya diri (*self confidence*), yang merupakan salah satu modal dalam kehidupan yang harus ditumbuhkan pada diri setiap siswa agar kelak mereka dapat menjadi manusia yang mampu mengontrol berbagai aspek yang ada pada dirinya, dengan kemampuan tersebut siswa akan lebih jernih dalam mengatur tujuan dan sasaran pribadi yang jelas, maka akan mampu dalam mengarahkan perilaku menuju keberhasilan.

Fenomena yang terjadi di lapangan di SMP Negeri 1 Indralaya yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara dengan guru pembimbing diperoleh data menunjukkan gejala kurang memiliki kepercayaan diri. Hal ini ditunjukkan oleh gejala-gejala yang tampak pada tingkah laku siswa, antara lain siswa mengeluh pada saat guru memberi informasi tentang jadwal tes ulangan dalam waktu dekat, siswa tidak berani menatap teman-temannya ketika tampil di depan kelas, tidak berani menyatakan pendapat ketika

guru memberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat, siswa membuat contekan untuk dibuka pada saat ulangan, dalam proses belajar mengajar siswa sering melamun tidak memperhatikan materi pelajaran yang disampaikan oleh guru.

Dari gejala-gejala kurang memiliki kepercayaan diri yang tampak pada tingkah laku siswa tersebut, siswa yang berdasarkan informasi dari guru mata pelajaran tidak berani bertanya dan menyatakan pendapatnya ketika guru memberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat, grogi pada saat tampil di depan kelas, tetapi tidak pernah mencontek pada saat tes ulangan berlangsung; ada siswa berani bertanya dan mengungkapkan pendapatnya ketika guru memberikan kesempatan untuk bertanya, tidak mengeluh pada saat guru menyampaikan informasi tentang jadwal tes dalam waktu dekat, tetapi menyontek pada saat ulangan; dan ada siswa yang sering melamun dan tidak memperhatikan materi pelajaran yang disampaikan oleh guru.

Dalam rangka memberikan bantuan untuk meningkatkan kepercayaan diri, peneliti di SMP 1 Indralaya, peneliti akan menggunakan pendekatan melalui layanan konseling kelompok yang sudah dikembangkan sebelumnya yaitu dengan menggunakan teknik psikodrama.

Corey (2012) berpendapat bahwa psikodrama merupakan permainan peranan yang dimaksudkan individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian lebih baik tentang dirinya, menyatakan kebutuhannya, dan menyatakan reaksi terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya. Dalam psikodrama ini, siswa dapat memperoleh pengertian yang baik tentang dirinya sehingga dapat menemukan konsep dirinya. Topik yang diangkat dalam psikodrama merupakan kejadian sehari-hari yang akrab dengan konseli terutama dalam meningkatkan rasa percaya dirinya.

Model konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama dipilih oleh peneliti dikarenakan di SMP N 1 Indralaya belum melaksanakan layanan Model konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama. Konseling kelompok yang sudah dilaksanakan yaitu layanan konseling kelompok secara konvensional yang diberikan oleh guru pembimbing di SMP N 1 Indralaya .

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis ingin melaksanakan penelitian dengan judul “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya.

## METODOLOGI

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yaitu yaitu Quasi Experiment, data yang berupa angka atau data kualitatif yang dirubah menjadi angka dengan cara memberikan skor terhadap jawaban atas pernyataan yang disediakan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group design*. Penelitian ini dirancang dengan dua tahap pemberian angket, tahap pertama diberikan sebelum dilakukan model konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama, selanjutnya tahap kedua diberikan setelah dilaksanakan model konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama.

## PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan telah menunjukkan bahwa implementasi model konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama memberikan dampak positif bagi peningkatan *self-efficacy* diri siswa.

Uji keefektifan model layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan *self efficacy* siswa dianalisa dengan Uji wilcoxon melalui program SPSS. Berikut ini akan diuraikan hasil rangkuman pengujian keefektifan model layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan *self efficacy* siswa. Hasil uji wilcoxon dijelaskan pada Tabel 6.1

Tabel 6.1 Hasil Uji Wilcoxon  
Test Statistics<sup>b</sup>

	Post - Pre
Z	-2,805 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan output (Test Statistics) di atas, diketahui Asymp.Sig. (2-tailed) adalah 0,005, dikarenakan nilai  $0,005 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa “**Ha diterima**”. Artinya, terdapat perbedaan antara *pretest-posttest*, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa terdapat pengaruh penggunaan metode teknik psikodrama dalam konseling kelompok terhadap *Self-Efficacy* pada siswa kelas VIII SMP 01 Indralaya dengan Sig. (2-tailed)  $< 0,05$ .

Secara keseluruhan, skor kepercayaan diri siswa mengalami kenaikan 484 poin atau sebesar 574,5%. Peningkatan skor kepercayaan diri siswa tidak lepas dari proses yang dialami oleh siswa berupa dinamika kelompok yang terjadi dari setiap pertemuan dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik psikodrama. Selain itu, kesediaan siswa untuk mengaplikasikan hal-hal baru serta manfaat yang diperoleh melalui kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama dalam kehidupan mereka sehari-hari memiliki kontribusi dalam

peningkatan skor kepercayaan diri tersebut.

Berdasarkan analisis yang telah dipaparkan pada sub bab di atas maka model konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa efektif. Hal tersebut dapat dibuktikan dalam penelitian ini, terdapat perubahan yang signifikan setelah siswa mengikuti kegiatan konseling kelompok. Peningkatan kepercayaan diri siswa tidak terjadi dengan sendirinya tetapi senantiasa berlangsung dalam interaksi kelompok dengan komponen model konseling kelompok yang telah dihadirkan. Oleh karena itu sangat perlu dimaksimalkan konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Penelitian ini didukung oleh jurnal penelitian Rohayati. C (2011: 368-376) yang menyatakan bahwa Salah satu aspek dari konseli atau siswa yang perlu diperhatikan adalah percaya diri (self confidence), yang merupakan salah satu modal dalam kehidupan yang harus ditumbuhkan pada diri setiap siswa agar kelak mereka dapat menjadi manusia yang mampu mengontrol berbagai aspek yang ada pada dirinya, dengan kemampuan tersebut siswa akan lebih jernih dalam mengatur tujuan dan sasaran pribadi yang jelas, maka akan lebih mampu dalam mengarahkan perilaku menuju keberhasilan.

Wellingtho & Wellington (dalam Hamdan, 2009:13) mengatakan murid-murid yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan lebih cenderung termotivasi; memiliki rasa tanggung jawab dan kesungguhan dalam mencapai tujuan. Sikap percaya diri dibentuk dengan belajar terus, tidak takut untuk berbuat salah dan menerapkan pengetahuan yang dipelajari.

Pertimbangan memanfaatkan teknik psikodrama dalam konseling kelompok adalah psikodrama memberikan kesempatan orang untuk melihat kehidupan pribadi dengan cara padnang berbeda setelah kehidupan pribadi didramakan dan dimainkan oleh oran tak dikenal yang berada dalam kelompok bersamanya. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Balner (2002:34) mengemukakan bahwa psikodrama adalah metode dimana orang mengeksplorasi masalah dengan memberlakukan mereka dengan cara bermain, bukan hanya berbicara.

Dengan berakting dalam sebuah drama yang sudah diskenario dengan topik kepercayaan diri, maka diharapkan hal ini akan dapat menyadarkan seseorang (*insight*) dan juga menggali (*to explore*) permasalahan yang sedang dihadapinya. Diharapkan kanseling kelompok menjadikan wahan pemahaman nilai-nilai positif bagi siswa, khususnya kepercayaan diri dibentuk yang tidak hanya dengan

pendekatan personal namun dengan pendekatan kelompok seperti konseling kelompok yang akan lebih optimal karena para siswa tidak akan merasa terhakimi oleh keadaan sendiri, mereka juga akan merasa mendapat pembinaan dan informasi yang positif untuk peningkatan kepercayaan diri, apalagi masalah kepercayaan diri merupakan masalah yang banyak dialami oleh remaja.

## KESIMPULAN

Berdasarkan output (Test Statistics) di atas, diketahui Asymp.Sig. (2-tailed) adalah 0,005, dikarenakan nilai  $0,005 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa “**Ha diterima**”. Artinya , terdapat perbedaan antara *pretest-posttest*, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa terdapat pengaruh penggunaan metode teknik psikodrama dalam konseling kelompok terhadap *Self-Efficacy* pada siswa kelas VIII SMP 01 Indralaya dengan Sig. (2-tailed)  $< 0,05$ .

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa model layanan konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, karena model tersebut menyediakan lingkungan belajar yang diperlukan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Peningkatan kepercayaan diri siswa terbentuk dari faktor pengetahuan dan pengalaman. Hal

tersebut tercakup dalam model konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama ini. Sehingga kondisi tersebut memungkinkan siswa dapat mengembangkan semua aspek kepercayaan diri secara alamiah dan bermakna bagi kehidupan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andrea, M. (2011). *Kekuatan Super Dahsyat Berpikir Positif*. Yogyakarta: Pinang Merah Publisher:
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2011. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Blatner, A. (2002). *Role Playing In Education*. [Online]. Tersedia: <http://Blatner.com/adam/papers/.html>. [02 Agustus 2017]
- Corey, G. (2012). *Theory & Practice of Group Counseling (Gerald Corey Eight Edition)*.Canada: By Nelson Education, Ltd.
- Djuric, Zoran. (2006). *Psychodrama A Beginner's Guide*. English. Diperoleh dari <http://books.google.co.id>
- Fitrianingsih, Endah. Pengaruh keaktifan pengurus OSIS terhadap Kepercayaan Diri (Studi terhadap Pengurus OSIS SMU Negeri Kutasari Tahun Pelajaran 2002/2003). Skripsi. Tidak Diterbitkan.
- Gibson, R.L. at all. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gufron, N.M & Risnawita, R.S. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta : Puspa
- Hakim, Thursan. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta : Puspa
- Ikhchi, S.V, Poursharifi, H. Alilo, M.M. 2011. *The Effectiveness of Cognitive – Behavioral Group Therapy On Self – Efficacy and Assertiveness Among Anxious Female Student of High Schools*. Published by Elsevier Ltd. doi: 10.1016/j.sbspro. 2011.10.506
- Latipun. 2004. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UNM Pres
- Leman, M. 2000. *Membangun Rasa Percaya Diri Anak*. Diperoleh dari [http://percayadiri.asmakmalaikat.com/membangun\\_rasa\\_percaya\\_diri\\_anakhtml](http://percayadiri.asmakmalaikat.com/membangun_rasa_percaya_diri_anakhtml). (diunduh 1 Januari 2015).
- Lindenfield, G. 2004. *Mendidik Anak Agar Percaya Diri* (alih bahasa:Ediati Kamil). Jakarta: Arcon.

- Luxori, Y. 2001. *Percaya Diri*. Jakarta : Pustaka Al-Kautsar Group.
- Natawidjaja, Rochman. (2009). *Konseling Kelompok, konsep Dasar dan pendekatan* . Bandung: Rizqi Press.
- Prawitasari, J.E. 2011. *Psikologi Klinis Pengantar Terapan Mikro & Makro*. Jakarta : Erlangga.
- Prayitno & Emyati, Erman. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Prayitno & Emyati, Erman. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Rohayati. I. 2011. Program Bimbingan Teman Sebaya untuk Meningkatkan Percaya Diri. *Jurnal Edisi Khusus* No. 1, Agustus Hal. 368-376. diakses 15/04/2014.
- Romlah, T. 2006. *Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sudjana. (2002) *Metoda Statistik*. Bandung: PT. Tarsito.
- Sufirmansyah . 2015. Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pascasarjana Prodi PAI STAIN Kediri Dengan Motivasi Sebagai Variabel Intervening (*Jurnal*) Didaktika Religia Volume 3, No. 2
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan, pendekatan Kuantitatif , kualitatif dan R &D*. Bandung: Alfabeta
- Wibowo, M. E. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT UNNES Press.
- Winkel, W.S dan Hastuti, S. 2004. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yustinus, S. 2006. *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta: Kanisius.