

Dampak Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMP 1 Sleman

Nega Romit Putri Pratiwi¹, Miftah Nur Fahruri¹, Agus Supriyanto², Isna Fauzia Prabawanti³

^{1,2}Universitas Ahmad Dahlan, ³SMP Negeri 1 Sleman

Key Words:

Bimbingan Kelompok, Psikodrama, Percaya Diri

Abstrak

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, yang rentang usianya 10-19 tahun (WHO). Pada masa ini, remaja cenderung memiliki ambisi yang tinggi, peka terhadap penilaian orang lain, dan memiliki kebutuhan untuk diterima dan disukai. Hal ini dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi yang berujung pada permasalahan pribadi, seperti kurangnya rasa percaya diri. Percaya diri merupakan hal penting yang perlu dimiliki setiap individu untuk menghadapi tantangan hidup dan menentukan rencana kedepan. Penelitian yang dilakukan oleh Tiara Silvia dan Sri Istiqomah menunjukkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan metode sosiodrama dan role-playing efektif dalam meningkatkan percaya diri pada siswa. Bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dan role-playing dapat diintegrasikan dalam Bimbingan dan Konseling untuk menjawab permasalahan yang telah diidentifikasi melalui Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD). Metode penelitian yang digunakan meliputi psikodrama, pembimbingan kepada siswa dan pengukuran skor kepercayaan diri sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa kelas IX SMP N 1 Sleman meningkat setelah bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dan role-playing diterapkan. Tindak lanjut yang dilakukan adalah dengan melakukan pendampingan dan pembinaan terhadap siswa anggota kelompok tersebut dari Guru Bimbingan dan Konseling.

How to Cite: Pratiwi, Fahruri. (2023). Dampak Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMP 1 Sleman. *Seminar Nasional Pengenalan Lapangan Persekolahan UAD*.

PENDAHULUAN

Remaja adalah fase dimana mereka berada pada peralihan dari anak-anak menuju dewasa. WHO menyatakan bahwa remaja merupakan individu yang berada pada rentang usia 10-19 tahun, dimana pada masa-masa tersebut terdapat banyak penyesuaian kehidupan pada remaja (Bulu & Maemunah, 2019). Pada masa remaja cenderung memiliki ambisi yang membumbung yang tidak dibarengi dengan realitas, peka terhadap penilaian orang lain terhadap dirinya, memiliki kebutuhan yang kuat untuk diterima dan disukai oleh orang lain (Diananda, 2019). Sehingga menyebabkan munculnya ketidakstabilan emosi pada remaja yang akhirnya menimbulkan permasalahan-permasalahan pribadi pada dirinya, salah satunya yaitu kurangnya rasa percaya diri.

Percaya diri merupakan hal penting yang perlu dimiliki oleh setiap individu. Malahayati (2010) menyatakan bahwa individu yang mampu mengembangkan pemikiran positif baik terhadap dirinya maupun lingkungan sekitarnya merupakan pribadi yang memiliki rasa percaya diri. Selain itu, Wiranegara (2010) menyatakan bahwa percaya diri adalah disaat individu mampu untuk menunjukkan karakter yang positif dengan mampu mengelola hidup dan rencana kedepannya,

sehingga dia mengetahui kemampuannya dan mengoptimalkannya. Menurut Perry (2005) dengan percaya diri maka individu tersebut dapat survive dari tantangan hidup yang dia hadapi, mengatasi segala permasalahan yang datang dengan berani sehingga tidak khawatir akan kegagalan. Menurut Aristiani (2016) Individu yang mampu mengelola rasa percaya dirinya akan menjadi pribadi yang optimis dan yakin dengan setiap tindakannya, sedangkan pribadi yang kurang percaya diri maka cenderung menutup diri dan ragu-ragu dalam bertindak (Silvia dkk., 2022).

Dalam penelitian yang dilakukan Tiara Silvia dan rekan-rekannya, hasil pre-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada jumlah orang yang mempercayai mereka. Tiga dari mereka, atau 30%, memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, dan dua siswa sisanya juga memiliki tingkat yang tinggi. Jika ini benar, skor rata-rata sekaligus menunjukkan kategori 'sedang' untuk tingkat kepercayaan diri siswa sebelum mereka mendapat layanan bimbingan kelompok 91.88. Namun hasil yang diperoleh setelah siswa yang bersangkutan menerima tawaran kelompok dengan menggunakan metode sosiodrama menunjukkan adanya perbaikan lebih lanjut. Dua responden berpendapat bahwa mereka memiliki tingkat harga diri yang rendah (20%), tiga responden berpendapat bahwa mereka memiliki tingkat harga diri yang tinggi (30%), dan tiga responden berpendapat bahwa mereka memiliki tingkat harga diri yang tinggi (50%). Hasilnya menunjukkan bahwa berkat adanya kelompok bimbingan dengan teknologi drama sosial, tingkat kepercayaan terhadap perusahaan meningkat secara signifikan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sri Istiqomah, kelompok bimbingan dengan penerapan teknik role-playing merupakan metode efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Karanggayam untuk tahun ajaran 2022/2023. Efisiensi tersebut dapat diwujudkan melalui perbedaan skor pre-test dan post-test yang signifikan. Perlu dicatat bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kepercayaan partisipan, yang menyiratkan bahwa akan ada peningkatan kepercayaan setelah pengobatan. Sebelum diberikan perlakuan, pasien mempunyai nilai pre-test sebesar 153,63 dan meningkat menjadi 186,13 pada post-test.

Data hasil analisis uji T menunjukkan nilai t sebesar -35,104 dengan signifikansi sebesar 0,000 lebih besar dari nilai 0,05. Artinya ambang batas signifikansi uji T harus lebih dari 0,05 poin. Berdasarkan hal tersebut hipotesis yang dikembangkan mempunyai pengaruh yang signifikan dan positif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VII. Sebagai hasilnya, permainan peran telah muncul sebagai teknik yang efektif dalam bidang bimbingan perguruan tinggi. Studi ini menunjukkan bahwa peningkatan layanan kelompok bimbingan sangat efektif dalam meningkatkan kepercayaan pelanggan Berdasarkan analisis Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD), diperoleh hasil bahwa percaya diri merupakan permasalahan yang dirasakan oleh siswa. Permasalahan tersebut beragam, ada yang terkait dengan proses pembelajaran, sosialisasi antar teman, ataupun dalam menunjukkan bakat dan minatnya. Hal tersebut perlu pemberian intervensi dari guru Bimbingan dan Konseling agar dapat teratasi dan tidak menjadi semakin parah. Pemberian intervensi yang tepat dapat memberikan dampak positif kepada siswa. Disini peneliti menggunakan pemberian layanan yaitu bimbingan kelompok kepada siswa agar dapat menjangkau lebih banyak siswa yang mengalami kesulitan yang sama terkait kurangnya percaya diri.

Bimbingan Kelompok adalah salah satu layanan yang terdapat dapat ranah Bimbingan dan Konseling. Menurut Prayitno (2004) menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan kegiatan penyampaian informasi kepada yang dilakukan secara berkelompok untuk membantu siswa dalam membangun rencana guna mengatasi permasalahannya secara lebih efisien. Permasalahan dalam bimbingan kelompok biasanya mirip antara satu dengan yang lain sehingga cukup efisien untuk dilakukan karena dapat mencakup permasalahan seluruh siswa pada kelompok tersebut. Pemberian layanan konseling kelompok ini dapat dilakukan dengan berbagai metode dan salah satu yang akan digunakan yaitu Psikodrama.

Psikodrama adalah metode yang digunakan sebagai cara mengurangi masalah siswa melalui kegiatan memerankan peran yang sesuai dengan permasalahan yang mereka hadapi,

diuraikan oleh Oktarina & Mulyani (2022). Tujuannya adalah agar siswa dapat mengekspresikan perasaan mereka terkait konflik, agresi, kemarahan, rasa bersalah, dan kesedihan yang dialami. Diharapkan, melalui metode ini, siswa menjadi lebih nyaman dan terbuka dalam menghadapi permasalahan mereka. Selain itu, memerankan suatu peran dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa sehingga mereka merasa mampu menjalankan perannya secara baik. Layanan ini diberikan dengan tujuan utama untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Sleman.

METODE

Penelitian ini berlangsung sepanjang satu bulan, tepatnya dari tanggal 9 Agustus hingga 9 September 2023, dan dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 di Sleman. Ada enam siswa yang dipilih untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, semua siswa berasal dari kelas IX. Pemilihan siswa didasarkan pada tingkat rasa percaya diri mereka yang ditemukan sedang rendah. Untuk mengukur rasa percaya diri, peneliti menggunakan skala yang diadaptasi dari Rosenberg Self-Esteem Scale (Skala Kepercayaan Diri Rosenberg). Skala ini merupakan instrumen yang diterima secara luas dalam penelitian psikologi dan digunakan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri individu. Sebagai tambahan, skala ini juga dimanfaatkan untuk melacak perkembangan dan perubahan dalam rasa percaya diri siswa sepanjang penelitian. Hal ini memungkinkan peneliti untuk melihat bagaimana intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini, yaitu penggunaan metode Psikodrama dan bimbingan grup, mempengaruhi tingkat rasa percaya diri siswa.

Mengikuti metode Psikodrama, penelitian ini menjalankan sesi bimbingan kelompok yang diselenggarakan setiap minggu. Setiap sesi berlangsung selama 60 menit. Dalam setiap pertemuan ini, siswa diberikan peluang untuk berpartisipasi dalam berbagai skenario yang telah dipersiapkan. Skenario ini dirancang dengan tujuan khusus untuk merangsang dan menumbuhkan pemahaman siswa tentang rasa percaya diri mereka. Tujuan lainnya adalah untuk membantu mereka dalam membangun rasa percaya diri mereka dalam berbagai situasi, meliputi aspek akademik dan sosial.

Metode Psikodrama ini memfasilitasi siswa untuk berinteraksi, bereksperimen, dan belajar dari berbagai konteks melalui peranan (roles) yang mereka mainkan selama sesi. Ini bertujuan untuk membantu mereka memahami dan meningkatkan tingkat kepercayaan diri mereka. Data yang dikumpulkan melalui observasi, catatan jurnal siswa, serta pre dan post-assessment menggunakan skala percaya diri. Alat penunjang lainnya yang digunakan adalah video recorder, untuk merekam sesi Psikodrama, dan ruang aula sekolah digunakan sebagai ruang latihan yang aman dan mendukung.

Pada awal penelitian, skor rata-rata percaya diri siswa adalah 2,3 pada skala 5, yang menunjukkan tingkat rasa percaya diri yang rendah. Setelah menjalani sesi Psikodrama dan bimbingan grup selama tiga bulan, skor rata-rata percaya diri siswa meningkat menjadi 3,8. Meski begitu, penelitian ini memiliki keterbatasan. Sampel yang terdiri dari 6 siswa dari satu sekolah saja mungkin tidak mencerminkan populasi yang lebih luas. Namun, metode penelitian dan hasilnya menunjukkan bahwa Psikodrama dan bimbingan grup dapat menjadi strategi intervensi yang efektif untuk membantu siswa membangun rasa percaya diri. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan beragam perlu dilakukan untuk mendalami temuan ini lebih jauh.

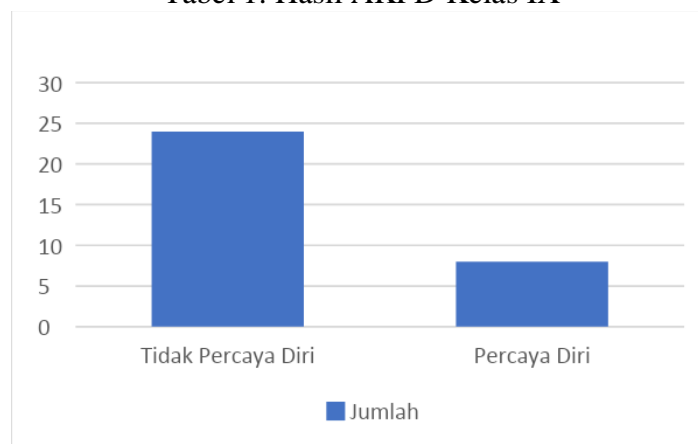
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah melakukan penelitian, maka diperoleh gambaran yang lebih jelas dan spesifik terkait masalah rendahnya kepercayaan diri pada siswa-siswa kelas IX di SMP N 1 Sleman. Dalam upaya untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang kondisi ini, dengan menggunakan metode wawancara dan penilaian AKPD (Aspek Kepribadian dan Perkembangan) sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Dari data yang berhasil dikumpulkan, diungkap bahwa proporsi siswa yang berjuang dengan rendahnya kepercayaan diri cukup tinggi, mencapai angka 75% dari total sampel. Di sisi lain, hanya 25% siswa yang menunjukkan adanya kepercayaan diri yang tinggi.

Angka dan fakta-fakta tersebut memantapkan pemahaman tentang realitas yang dihadapi siswa ini sehari-hari, memberikan wawasan tentang area pekerjaan yang masih perlu peningkatan. Namun, kami juga mencatat bukti nyata efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dalam mendorong peningkatan kepercayaan diri siswa. Teknik ini telah terbukti memberikan dampak yang signifikan dalam membangun kepercayaan diri siswa, dengan fokus pada peningkatan rasa percaya diri sebagai salah satu faktor kunci yang dapat membantu mereka berinteraksi dengan lebih baik, belajar secara lebih efektif, serta mencapai potensi penuh mereka baik di lingkungan sekolah maupun dalam masyarakat. Jadi, meskipun masih banyak ruang untuk peningkatan, teknik psikodrama dalam bimbingan kelompok merepresentasikan pendekatan yang efektif dan berharga dalam memberdayakan kepercayaan diri siswa.

Tabel 1. Hasil AKPD Kelas IX



Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP N 1 Sleman, ditemukan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dapat berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Perubahan ini dapat dilihat dari sikap siswa sebelum dan setelah pelaksanaan bimbingan kelompok. Adapun mengukur ini dilakukan dengan melihat perbandingan perilaku peserta didik sebelum dan sesudah penerapan layanan ini.

Awalnya, siswa menunjukkan gejala kurang percaya diri, lebih memilih untuk diam dan kurang aktif berbicara. Kepercayaan diri merupakan elemen kunci yang mempengaruhi keberhasilan belajar siswa, mendorong mereka untuk lebih serius dalam belajar, serta membantu mereka berhasil dalam lingkungan sosial sekolah mereka. Sayangnya, siswa dengan kepercayaan

diri rendah cenderung merasa terhambat dalam proses belajar mereka dan dalam berinteraksi dengan rekan-rekan sebaya mereka.

Untuk mengatasi masalah ini, sekolah mencoba menerapkan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Teknik ini dianggap mampu memberikan peningkatan signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri siswa, sebagaimana dibuktikan melalui proses observasi yang dilakukan saat layanan bimbingan berlangsung. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan di SMP N 1 Sleman menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dapat meningkatkan kepercayaan diri. Dapat dilihat pada saat melaksanakan layanan bimbingan kelompok yang awalnya siswa merasa tidak percaya diri, pendiam, dan kurang aktif dalam berbicara menjadi meningkat setelah terlaksanakannya layanan bimbingan kelompok.

Penyebab lainnya dari tidak dapat mengendalikan emosi yang ada pada siswa yaitu disaat emosi siswa lebih dominan dari pada pemikiran, sehingga walaupun ilmu pengetahuan dan kesadaran dalam diri siswa dapat membantu dalam mengatasi stress atau frustrasi emosional. Akibat dari hal tersebut dapat membentuk perilaku negatif lainnya dan akan sulit untuk dilepaskan emosi negatif pada diri siswa. Setiap emosi pada siswa berbeda-beda dalam tingkat emosi terbagi dalam tingkat intensitas yang berbeda, misalnya dalam kejadian yang sama akan dapat memicu perbedaan emosi yang dikeluarkan siswa berbeda. Jika intensitas terlalu tinggi pada emosi yang ada maka akan menyebabkan hilangnya kendali dalam mengontrol diri.

Ketika tidak dapat mengendalikan emosi yang ada pada diri maka ada berbagai cara untuk mengatasi hal tersebut, Mudjran (dalam Yuliani, 2013) menyatakan ada beberapa cara yang bisa dilakukan ketidak mengendalikan emosi yang buruk ialah selalu berpikir baik dan menghargai semua orang dalam berpendapat, selalu sabar dan bisa mengalihkan pemikiran akan hal baik saja. Selain itu dapat dilakukan dengan cara terbuka akan rasa bahagia dan mampu dalam mempertimbangkan berbagai hal yang berkaitan dengan emosional pribadi demi kebahagiaan diri sendiri.



Gambar 2: Pelaksanaan Kegiatan Bimbingan Kelompok

Peningkatan tingkat percaya diri peserta didik dapat terlihat dengan membandingkan perilaku mereka sebelum dan setelah mengikuti sesi bimbingan kelompok dengan metode Psikodrama. Sebelumnya, mereka memiliki tingkat percaya diri yang rendah, namun dengan bimbingan ini, terjadi peningkatan nyata. Hasil ini didukung oleh data pengamatan yang telah dilakukan. Rendahnya tingkat percaya diri siswa dapat menjadi penghalang dalam proses pembelajaran dan interaksi sosial mereka, dan berpotensi mempengaruhi prestasi belajar. Jika murid tersebut tidak serius dalam belajar atau merasa tidak percaya diri, ini dapat mengganggu efektivitas pembelajaran mereka. Percaya diri juga mempengaruhi bagaimana mereka menyesuaikan diri di lingkungan sekolah.

Kepercayaan diri, yang didefinisikan sebagai keyakinan individu dalam melakukan atau menjalankan tugas, dapat terbentuk melalui belajar berkelanjutan, berani melakukan kesalahan dan menerapkan pengetahuan yang telah dipelajari. Kepercayaan diri merupakan elemen kunci dalam diri seseorang dan berperan signifikan dalam pencapaian tujuan mereka. Maka, dapat

disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan metode Psikodrama terbukti dapat membantu meningkatkan percaya diri siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Sleman

KESIMPULAN

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan yang dapat diberikan untuk membantu penyelesaian masalah atau menunjang pengembangan potensi dan wawasan bagi siswa. Bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memberikan informasi dan bertukar pengalaman dalam sebuah kelompok yang dipimpin dan diarahkan oleh Guru Bimbingan dan Konseling. Terdapat banyak metode yang dapat digunakan dalam Bimbingan kelompok, salah satunya dengan metode psikodrama. Metode ini adalah metode yang mengajak siswa untuk memerankan sebuah peran yang berhubungan dengan topik yang sedang diangkat. Yang mana dalam penelitian ini layanan tersebut dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas IX di SMP N 1 Sleman. Implementasi layanan ini terbukti efektif dalam membantu siswa untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka, yang pada akhirnya dapat berdampak pada peningkatan prestasi belajar serta kualitas interaksi sosial mereka di lingkungan sekolah. Sehingga teknik psikodrama dalam konteks bimbingan kelompok patut dipertimbangkan untuk diterapkan di sekolah lainnya, khususnya untuk siswa yang memiliki rendah kepercayaan diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Guru Pamong kami yaitu Ibu Isna dan Ibu Tiwi yang telah bersedia untuk memfasilitasi membimbing, dan memberi masukan kepada kami terhadap layanan yang kami berikan, selain itu tentunya kepada segenap keluarga SMP Negeri 1 Sleman yang telah bersedia menjadi tempat peneliti sehingga peneliti dapat melaksanakan kegiatan ini. Tak lupa kepada pembimbing peneliti yaitu Bapak Agus Supriyanto M.Pd yang bersedia dengan telaten dalam membina peneliti sehingga dapat menghasilkan karja ini dengan sebaik-baiknya. Dan juga kepada teman-teman PLP yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan juga menjadi tempat keluh kesah terbaik peneliti selama proses menyusun artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Saputra, W. N. E., & Prasetiawan, H. (2018). Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Defusion. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 14-21.
- Bulu, Y., Maemunah, N., & Sulasmini, S. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku bullying pada remaja awal. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).
- Prasetiawan, H., & Saputra, W. N. E. (2018). Profil tingkat percaya diri siswa SMK Muhammadiyah kota Yogyakarta. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 19-26.
- Silvia, T., Yandri, H., & Juliawati, D. (2022). Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Berbicara di Depan Kelas Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 9-15.
- Istiqomah, S., Nurkholidah, E., & Pranowo, T. A. (2023). Efektivitas bimbingan kelompok teknik role playing untuk peningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama.
- Oktarina, V., Mulyani, R. R., & Triyono, T. (2022). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Psikodrama terhadap Kecerdasan Emosional Peserta Didik di SMAN 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 6597-6605.

Waluwandja, P. A., & Dami, Z. A. (2018). Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 109-123.