

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
PSIKODRAMA UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI KELAS XI
IPA 1 SMA NEGERI 1 MARANGKAYU TAHUN AJARAN 2022/2023**

Dinda Windy Febriary, Masnurrima Heriansyah¹, Yasintha Sari Pratiwi²

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas
Mulawarman, Jalan Banggeris No. 89, Samarinda, Kalimantan Timur, 75243, Indonesia

Email: dindawindy123@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh beberapa siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Siswa tersebut adalah Siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Marangkayu yang mengalami kepercayaan diri yang rendah dengan gejala yang tampak adalah siswa tidak berani berbicara atau berdiskusi saat pembelajaran berlangsung, tidak berani mengungkapkan pendapatnya, tidak senang jika di perintah guru dalam presentasi kelas, dan ragu-ragu akan kemampuan diri sendiri. Sehingga perlu dilakukan penelitian dengan judul Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Marangkayu Tahun ajaran 2022/2023. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Marangkayu. Jenis Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experiment design, one-group pretest-posttest design*. Populasi seluruh siswa kelas XI IPA 1 dengan jumlah 36 siswa dan sampel sebanyak 6 siswa yang teridentifikasi memiliki kepercayaan diri dengan katagori rendah. Layanan bimbingan kelompok dilakukan sebanyak 7 kali, dengan menggunakan teknik psikodrama. Hasil skor sebelum diberikan *treatment* nilai *pretest* yaitu 74.3, setelah melaksanakan layanan bimbingan kelompok nilai rata-rata naik menjadi 87, jadi kenaikan skor rata-rata yaitu 12.6. Diperoleh data melalui uji *Wilcoxon* dengan hasil *output test statistic* diketahui *Asymp.Sig (2.tailed)* bernilai 0.027. Karena nilai $0.027 < 0.050$ maka dapat disimpulkan bahwasanya hipotesis dapat diterima, yang artinya layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Marangkayu Tahun Ajaran 2022/2023.

Kata Kunci: bimbingan kelompok, kepercayaan diri, psikodrama

ABSTRACT

This research is motivated by several students who have low self-confidence. The student is a class XI IPA 1 SMA Negeri 1 Marangkayu who experiences low self-confidence with visible symptoms that students do not dare to speak or discuss during learning, do not dare to express their opinions, are not happy when the teacher orders them in class presentations, and are hesitant -Doubt about own abilities. So it is necessary to do research with the title Effects of Group Guidance Services Using Psychodrama Techniques to Increase the Self-Confidence of Class XI IPA 1 Students of SMA Negeri 1 Marangkayu in the 2022/2023 academic year. The purpose of this study was to determine the effect of group counseling with psychodrama techniques to increase the self-confidence of students in class XI IPA 1 SMA Negeri 1 Marangkayu. This type of research used is quantitative experimental research. The experimental design used in this study was a pre-experiment design, one-group pretest-posttest design. The population of all students of class XI IPA 1 with a total of 36 students and a sample of 6 students who were identified as having low self-confidence. Group guidance services were carried out 7 times, using psychodrama techniques. The score results before being given treatment the pretest value was 74.3, after carrying out group guidance services the average value rose to 87, so the increase in the average score was 12.6. The data obtained through the Wilcoxon test with the results of the statistical test output is known *Asymp.Sig (2.tailed)* has a value of 0.027. Because the value is $0.027 < 0.050$, it can be concluded that the hypothesis can be accepted, which means that group guidance services with psychodrama techniques have an effect on increasing the self-confidence of students in class XI IPA 1 SMA Negeri 1 Marangkayu 2022/2023 Academic Year.

Keywords: group guidance, self-confidence, psychodrama

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan akan kemampuan pada diri sendiri, sehingga dalam melakukan tindakan tidak terlalu sering merasa cemas, merasa bebas dalam melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan, serta memiliki tanggung jawab atas keputusan dan tindakan yang dilakukan. Kepercayaan diri merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan penting bagi kehidupan manusia. Banyak ahli mengakui bahwa kepercayaan diri merupakan faktor penting penentu kesuksesan seseorang.

Menurut Isna Nurla (2011: 60) Kepercayaan diri merupakan sebuah kekuatan yang luar biasa bagaikan reaktor yang membangkitkan segala energi yang ada untuk mencapai sukses. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari. Kepercayaan diri adalah kesadaran akan kekuatan dan kemampuan yang dimiliki seseorang, meyakini adanya rasa percaya dalam dirinya, merasa puas terhadap dirinya, dan dapat bertindak sesuai dengan kapasitasnya serta mampu mengendalikannya. (Mildawani, 2014:5-6).

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri, di samping mampu untuk mengendalikan dan menjaga keyakinan dirinya, juga akan mampu membuat perubahan di lingkungannya. Menurut Surya (2009) menyatakan bahwa percaya diri ini menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang, sebagai penentu atau penggerak bagaimana seseorang bersikap dan bertingkah laku.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap guru BK di SMA Negeri 1 Marangkayu memang masih ada beberapa peserta didik yang kurang percaya diri. Gejala yang tampak adalah siswa tidak berani berbicara atau berdiskusi saat pembelajaran berlangsung, tidak berani mengungkapkan pendapatnya, tidak senang jika di perintah guru dalam presentasi kelas, dan ragu-

ragu akan kemampuan diri sendiri. Selain wawancara, peneliti memperkuat data dengan menggunakan angket kepercayaan diri yang diberikan kepada peserta didik di SMA Negeri 1 Marangkayu, dari 36 peserta didik yang menjawab angket adalah 30 peserta didik dan 6 peserta didik terkendala dalam pengisian. Hasil angket tersebut adalah 50% kurang baik, 23,33% tidak baik, dan 26,66% baik, dalam hal ini maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik memiliki kepercayaan diri yang masih rendah. Maka dari itu berdasarkan data di lapangan bahwa kepercayaan diri peserta didik di sekolah tersebut masih rendah, peneliti ingin membantu atau mengubah masalah kepercayaan diri yang rendah pada peserta didik dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama.

Juntika Nurihsan (2011: 23) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. Menurut Tohirin (2013: 164) Layanan 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 bagi masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan.

Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya, di mana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.

Pada bimbingan kelompok ini, peneliti menggunakan teknik Psikodrama. Menurut Prayitno (2009: 8) psikodrama merupakan permainan peranan yang dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan

menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya. Dalam psikodrama individu yang mempunyai masalah memerankan dirinya sendiri. Psikodrama dilaksanakan untuk tujuan terapi atau penyembuhan.

Psikodrama merupakan permainan peran yang dimaksud agar individu bersangkutan dapat memperoleh pengertian lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep pada dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya. Dalam penggunaan teknik psikodrama ini akan membuat peserta didik lebih aktif karena terdapat dinamika kelompok. Dinamika yang tercipta di dalam kelompok tersebut yaitu peserta didik diberi tugas untuk memainkan perannya, sehingga peserta didik yang semula pemalu bisa berani untuk berbicara dan peserta didik yang kurang aktif bisa menjadi aktif dalam kelompok tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang relevan, diketahui bahwa teknik ini pernah dilakukan dan terbukti efektif dalam penelitian yang dilakukan oleh Sri Sinta Rahmadani (2021) dengan judul Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP N 09 Sungai Durian Kabupaten Solok Selatan, berdasarkan hasil penelitian tersebut bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri setelah diberikan perlakuan teknik psikodrama sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik psikodrama efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri.

Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh peserta didik, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tentang “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Marangkayu”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Bentuk desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental Design* dengan jenis *One Group Pretest-Posttest*. *One Group Pretest-Posttest* adalah terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan, dan *posttest* sesudah diberikan perlakuan. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan ialah skala kepercayaan diri yang diadopsi dari Gabriella Tenereza Paramitha

(2019) di mana skala ini dipergunakan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kepercayaan diri siswa yang digunakan untuk pengukuran *pre-test* maupun *post-test*.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling* yakni pengambilan sampel dengan kriteria tertentu. Instrumen skala kepercayaan diri yang telah disebutkan di atas sebelum penyebarannya, instrumen tersebut telah diuji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data untuk uji hipotesis dari penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon signed rank test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri. Penelitian ini memiliki satu kelompok untuk dijadikan sampel penelitian, yakni kelompok eksperimen. Di manasampel tersebut dipilih berdasarkan hasil *pre-test* yang telah dilakukan, dari hasil *pre-test* tersebut terdapat 7 siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah. Adapun hasil *pre-test* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1

Hasil *Pre-test* kepercayaan diri Siswa Kelas XI IPA 1

No	Nama	Jenis kelamin	Skor hasil <i>pretest</i>	Kriteria
1	KDA	P	76	Rendah
2	AP	L	76	Rendah
3	RW	P	76	Rendah
4	F	P	75	Rendah
5	NF	P	72	Rendah
6	SREK	L	71	Rendah

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwasanya kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan berupa bimbingan

kelompok sebanyak 7 siswa. Kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan ini diberikan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama sebanyak 7 (tujuh) kali *Treatment*. Setelah selesai pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen ini maka langkah selanjutnya adalah penyebaran *post-test* kepada seluruh sampel baik kelompok eksperimen.

Hasil *post-test* tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2
Hasil *Post-test* Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI IPA 1

No.	Nama	Jenis Kelamin	Skor Hasil <i>Post-Test</i>	Kriteria
1	KDA	P	81	Sedang
2	AP	L	81	Sedang
3	RW	P	79	Sedang
4	F	P	90	Sedang
5	NF	P	84	Sedang
6	SREK	L	88	Sedang

Selanjutnya membandingkan perubahan yang terjadi yakni berupa kondisi akhir untuk mengetahui bagaimana perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen dari skor *pretest* dan *posttest*. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

No	Nama	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Peningkatan
1	KDA	76	86	10
2	AP	76	88	12
3	RW	76	86	10
4	F	75	90	15
5	NF	72	84	12
6	SREK	71	88	17
N		446	522	76
Mean		74.3	87	12,6

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa hasil *pretest* kepercayaan diri sebelum diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama berada pada katagori rendah dengan nilai rata-rata sebesar 74.3, dan setelah diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama sebanyak 7 kali *treatment* lalu dilanjut dengan diadakan *posttest*, kepercayaan

diri peserta didik meningkat menjadi nilai rata-rata sebesar 87.

Untuk mengetahui dan menjawab rumusan masalah kedua mengenai pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri pada kelompok eksperimen menggunakan uji *wilcoxon*. Adapun hasil dari uji *Wilcoxon* ialah sebagai berikut:

Test Statistics^a

	Posttest-Pretest
Z	-2.207 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks

Berdasarkan tabel di atas, Hasil *output test statistic* diketahui *Asymp.Sig (2.tailed)* bernilai 0.027. Karena nilai $0.027 < 0.050$ maka dapat disimpulkan bahwasanya hipotesis dapat diterima, yang artinya ada peningkatan kepercayaan diri pada peserta didik setelah mendapatkan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ullifah Lestari (2019) yaitu Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Minat Belajar Sisa Di MTs Negeri Tarakan Tahun Ajaran 2019/2020. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa terdapat pengaruh signifikan, berdasarkan analisis data statistik hasil perhitungan uji *wilcoxon* nilai *Asymp sig* sebesar 0.000 dengan taraf signifikan A sebesar 0.05 maka H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap minat belajar siswa di MTs Negeri Tarakan tahun ajaran 2019/2020. Dengan demikian, perlu diterapkan layanan bimbingan kelompok terhadap siswa agar lebih dapat meningkatkan rasa minat dalam belajarnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Marangkayu tahun ajaran 2022/2023, penulis menarik kesimpulan bahwa :

Tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan *treatment* layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dapat diketahui bahwa terdapat 6 siswa yang memiliki kepercayaan diri dengan katagori rendah. Tingkat kepercayaan diri siswa setelah diberikan layanan mengalami peningkatan yang sebelumnya berada dalam katagori rendah, dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama terjadi peningkatan secara signifikan menjadi kriteria sedang. Serta hasil analisis data mengenai layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dapat disimpulkan bahwasanya layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama berpengaruh untuk meingkatkan kepercayaan diri peserta didik .

Research and Development, 4(1), pp. 184-189.

Tri. S. Mildawani. 2014. *Membangun Kepercayaan Diri*. Jakarta: Lestari Kiranatama

Tohirin. 2013. *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah (berbasis integrasi)*. Jakarta: Pt.Grafindo Persada.

DAFTAR PUSTAKA

Gabriella Tenerezza Paramitha. 2016. ” *Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Didik (Studi Deskriptif pada Siswa Kelas X SMA Santo Paulus Nyarumkop Tahun Ajaran 2015/2016 Serta Implikasinya Terhadap Usulan Topik-Topik Bimbingan)*”.Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta

Isna, Nurla. 2011. *Panduan Menerapkan Pendidikan Karakter di Sekolah*. Yogyakarta: Laksana

Prayitno, Erman Amti. 2015. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta

Sari, S. P. 2017. Teknik Psikodrama dalam Mengembangkan Kontrol Diri Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 123–137.

Sinta Rahmadani, S. 2021. Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMP N 09 Sungai Durian Kabupaten Solok Selatan. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary*