

## PENGGUNAAN TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA

**Nurfaizal**

Bimbingan dan Konseling, STKIP Muhammadiyah Pringsewu

Email: [faisal@stkipmpringsewu-lpg.ac.id](mailto:faisal@stkipmpringsewu-lpg.ac.id)

### *Abstract*

*This study based on the problem experienced by 20 students of Senior High School PGRI Pagelaran who have negative self concept. In order to enhance students' self concept, the researcher tries to use psychodrama technique for investigating group guidance service. It is a solution to improve students' self concept. This study employs pre-experimental Pre-test post-test One Group Design. This study was conducted at the X class of Senior High School PGRI Pagelaran in academic year 2013/2014. The research subject are 20 students. Hypothesis testing was applied by comparing the average score of pre-test and post-test, and the T test was consulted with value of T Table at significant level 1% and d.b. =  $N-1=20-1=19$ . The result shows that the use of psychodrama technique can improve self concept. The result was proven by significant change of average score pre-test and post test which treated psychodrama technique is 67.5 change into 89.85 or  $t(o) = 8,196 > t(t) = 2,861$ , therefore  $H_0$  rejected and  $H_a$  accepted.*

**Keywords:** psychodrama, self concept.

### 1. PENDAHULUAN

Pada umumnya setiap siswa ingin meraih keberhasilan dan kesuksesan dimasa yang akan datang setelah mereka tamat dari SMA. Untuk meraih keberhasilan itu maka dibutuhkan konsep diri yang baik, sebab tanpa adanya tujuan dan pembentukan konsep diri yang tepat maka siswa akan mengalami kesulitan dalam memilih bakat dan minat sesuai dengan kemampuannya.

Calhoun dan Acocella (dalam Gufron dan Risnawita :2010), membagi konsep diri menjadi dua, yaitu konsep diri yang positif dan negatif. Ciri konsep diri yang positif adalah yakin terhadap

kemampuan dirinya sendiri dalam mengatasi masalah, merasa sejajar dengan oranglain, menerima pujian tanpa rasa malu, sadar bahwa tiap orang mempunyai keragaman perasaan, hasrat, dan perilaku yang tidak disetujui oleh masyarakat serta mampu mengembangkan diri karena mampu mengungkap aspek-aspek kepribadian yang buruk dan berupaya untuk mengubahnya. Sementara itu, ciri konsep diri yang negatif adalah peka terhadap kritik, responsif terhadap pujian, punya sikap hiperkritis, cenderung merasa tidak disukai orang lain, dan pesimistis terhadap kompetisi.

Menurut Burns (Ghufron & Rini Risnawita, 2010: 13): Mendefinisikan konsep diri sebagai kesan terhadap diri sendiri secara keseluruhan yang mencakup pendapatnya terhadap diri sendiri, pendapat tentang gambaran diri dimata orang lain, dan pendapatnya tentang hal-hal yang dicapai.

Definisi lain dikemukakan oleh rahmat (Ghufron & Rini Risnawita, 2010: 14): konsep diri bukan hanya gambaran deskriptif, melainkan juga penilaian individu mengenai dirinya sendiri. Pendapat tersebut dapat diartikan bahwa konsep diri yang dimiliki individu merupakan kombinasi tentang apa yang dipikirkan individu tentang dirinya dan apa yang dipikirkan orang lain yang dapat diketahui lewat informasi, pendapat, penilaian atau evaluasi dari orang lain mengenai dirinya. Individu akan mengetahui dirinya cantik, pandai, atau ramah jika ada informasi dari orang lain mengenai dirinya. Sebaliknya individu tidak tahu bagaimana ia dihadapan orang lain tanpa ada informasi atau masukan dari lingkungan maupun orang lain.

Dalam kehidupan sehari-hari secara tidak langsung individu telah menilai dirinya sendiri. Penilaian terhadap diri sendiri itu meliputi watak dirinya, orang lain dapat menghargai dirinya atau tidak,

dirinya termasuk orang yang berpenampilan menarik, cantik atau tidak.

Konsep diri terbentuk sesuai dengan apa yang individu pikirkan tentang dirinya dan apa yang inginkan untuk dirinya serta bagaimana individu menilai dirinya. Seperti yang diungkapkan oleh Caulhoun (dalam Nur Ghufro & Rini Risnawita, 2010: 17-18) bahwa: “konsep diri memiliki tiga dimensi yaitu, pengetahuan tentang diri sendiri, harapan terhadap diri sendiri dan evaluasi diri”.

#### 1) Pengetahuan tentang diri sendiri

Dimensi pertama dari konsep diri adalah apa yang kita ketahui tentang diri kita. Biasanya ini menyangkut hal-hal yang bersifat dasar seperti, usia, jenis kelamin, kebangsaan, latar belakang etnis, profesi dan sebagainya. Jadi konsep diri seseorang dapat didasarkan pada faktor dasar, misalnya sebagai berikut, usia 17 tahun, wanita, warga negara Indonesia, suku Jawa, siswa. Faktor dasar ini menentukan seseorang dalam kelompok sosial tertentu. Selain itu setiap orang juga akan mengidentifikasikan dengan kelompok sosial lain yang dapat menambah julukan dirinya dan memberikan sejumlah informasi lain yang akan masuk dalam potret mental

orang tersebut, sebagai contoh, tentang agama, kelompok menengah ke atas, anggota cendekiawan dan sebagainya. Melalui perbandingan dengan orang lain ini, seseorang memberikan penilaian kualitas dirinya. Kualitas diri ini tidak permanen tetapi bisa diubah, bila seseorang mengubah tingkah lakunya atau dapat mengubah kelompok pembandingnya.

2) Harapan terhadap diri sendiri

Ketika seseorang berpikir tentang siapakah dirinya, pada saat yang sama ia akan berpikir akan menjadi apa dirinya di masa yang akan datang. Prinsipnya setiap orang memiliki harapan terhadap dirinya sendiri. Harapan akan diri sendiri ini merupakan diri ideal. Diri ideal sangat berbeda untuk setiap individu. Seseorang mungkin melihat masa depan dirinya akan sangat bagus apabila ia menjadi seorang dokter, sedangkan orang lain merasa masa depan mereka bagus apabila ia menjadi peneliti. Apapun harapan dan tujuan seseorang akan membangkitkan kekuatan yang mendorongnya menuju masa depan dan memandu kegiatannya dalam seumur hidupnya.

3) Evaluasi diri sendiri (penilaian diri)

Setiap hari seseorang berkedudukan sebagai penilai dirinya sendiri, mengukur apakah ia bertentangan dengan “saya dapat menjadi apa” yaitu pengharapan seseorang terhadap dirinya dan “saya seharusnya menjadi apa” tentang siapakah dirinya, yaitu standar seseorang bagi dirinya sendiri. Evaluasi terhadap diri sendiri ini disebut harga diri (*selfesteem*) yang mana akan menentukan seberapa jauh seseorang akan menyukai dirinya.

Hurlock (Semiun : 2010) mengemukakan: “konsep diri merupakan inti dari pola perkembangan kepribadian seseorang yang akan mempengaruhi berbagai bentuk sifat”. Konsep diri juga dikatakan berperan dalam perilaku individu karena seluruh sikap dan pandangan individu terhadap dirinya akan mempengaruhi individu tersebut dalam menafsirkan setiap aspek pengalaman-pengalamannya.

Dalam rangka mengembangkan konsep diri siswa, banyak hal yang bisa dilakukan oleh guru BK, salah satunya dengan melakukan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Psikodrama adalah salah satu teknik dari teknik role playing dalam bimbingan kelompok. Psikodrama merupakan suatu bentuk

permainan peranan untuk menemukan konsep diri dan dapat digunakan oleh konselor untuk membimbing konseli agar dapat menemukan konsep dirinya.

Tatiek Romlah (2006:107) mengemukakan bahwa : psikodrama merupakan permainan peranan yang dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep 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.

Didalam psikodrama konseli memerankan situasi-situasi dramatis yang dialaminya pada waktu itu, sekarang, dan yang diantisipasi akan dialami pada waktu yang akan datang, dengan tujuan untuk memperoleh pengertian yang lebih mendalam mengenai diriya dan melepaskan tekanan-tekanan yang dialami atau katarsis. Kejadian-kejadian yang penting dimainkan kembali agar konseli dapat mengenali perasaan-perasaannya dan dapat mengungkap perasaannya sepenuhnya sehingga terbuka jalan untuk terbentuknya perilaku baru. Kelompok

psikodrama memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk menguji kenyataan, karena kelompok terdiri dari individu-individu dan situasi-situasi kehidupan yang nyata.

Asumsi-asumsi dan fantasi individu dapat dicek kebenarannya melalui anggota kelompok yang lain, anggota kelompok yang lain juga dapat memberikan saran-saran pemecahan masalah yang dihadapi yang mungkin belum terpikirkan oleh individu yang bermasalah. Meskipun psikodrama memiliki tujuan terapi, psikodrama pun dapat digunakan dalam ranah bimbingan dan konseling.

Bimbingan dan Konseling dengan psikoterapi memiliki beberapa perbedaan yang membedakan keduanya. Gerald Corey (2010) mengemukakan perbedaan konseling dengan psikoterapi sebagai berikut: konseling yaitu peningkatan kesadaran dan kemungkinan memilih, berjangka pendek, difokuskan pada masalah, membantu individu untuk menyingkirkan hal-hal yang menghambat pertumbuhannya, dan individu dibantu untuk menemukan sumber-sumber pribadi agar bisa hidup lebih efektif. Sedangkan psikoterapi difokuskan pada proses-proses tidak sadar, berurusan dengan perubahan struktur kepribadian,

mengarah pada pemahaman diri yang intensif tentang dinamika-dinamika yang bertanggung jawab atas yang terjadi atas krisis-krisis kehidupan ketimbang hanya berurusan dengan usaha mengatasi krisis kehidupan tertentu.

Misalnya, dari pada berdiskusi mengenai “konseli-konseli yang sulit”, mahasiswa atau konselor dapat memerankan peranan-peranan yang dilakukan oleh konseli-konseli itu. Dengan memerankan peranan konseli tersebut mereka akan dapat lebih menghayati perasaan-perasaan konselinya. Anggota-anggot kelompok lain dapat memberikan alternatif-alternatif sebagaimana menghadapi konseli-konseli yang sulit, dan memberikan balikan yang membantu memisahkan masalah konseli dengan proyeksi-proyeksi konseling.

Pelaksanaan psikodrama memiliki beberapa tahapan dalam pelaksanaannya. Didalam buku Tatiek Romlah (2006:111) termaktub bahwa psikodrama terdiri dari tiga tahap, yaitu : (1). persiapan, (2). pelaksanaan, dan (3). diskusi atau tahap berbagi pendapat dan perasaan.

1) Tahap persiapan. Tahap persiapan dilakukan untuk memotivasi anggota kelompok agar mereka siap berpartisipasi secara aktif dalam permainan, menentukan tujuan

permainan, dan menciptakan perasaan aman dan saling percaya dalam kelompok. Tatik Romlah (2006:111) mengemukakan beberapa cara yang dapat dipakai untuk menyiapkan kelompok sebagai berikut:

- a) Pemimpin kelompok memberikan uraian singkat mengenai hakikat dan tujuan psikodrama, dan anggota kelompok diminta untuk mengajukan pertanyaan bila ada hal-hal yang belum jelas.
- b) Pemimpin kelompok mewawancarai tiga anggota kelompok secara singkat dalam situasi kelompok, misalnya mengajukan pertanyaan “apakah ada kejadian-kejadian pada saat ini atau pada waktu lampau yang ingin anda ketahui lebih lanjut? Apabila kelompok merespon pertanyaan itu, pembicaraan selanjutnya dapat diteruskan untuk membicarakan keakraban kelompok.
- c) Anggota kelompok membentuk kelompok-kelompok kecil dan diberi waktu beberapa menit untuk membicarakan konflik-konflik yang pernah mereka alami yang ingin mereka

kemukakan dalam permainan psikodrama.

Selanjutnya cara-cara yang berstruktur, tahap persiapan dapat dilakukan dengan menanyakan pada kelompok siapa yang dengan sukarela ingin mengungkapkan masalahnya untuk di psikodramakan. Teknik apapun yang dipakai, yang penting adalah bahwa anggota kelompok mengetahui bahwa mereka aman dan tidak akan dipaksa untuk memainkan masalahnya. Yang terpenting dalam tahap ini pemimpin kelompok dapat menciptakan suasana yang mendorong spontanitas.

- 2) Tahap pelaksanaan. Tahap pelaksanaan terdiri dari kegiatan dimana pemain utama dan pemain pembantu memperagakan permainannya. Dengan bantuan pemimpin kelompok dan anggota kelompok lainnya pemeran utama memperagakan masalahnya. Suatu kejadian dapat diragakan dalam beberapa adegan. Adegan-adegan dibuat berdasarkan masalah-masalah yang diungkapkan pemeran utama. Psikodrama biasanya berkembang dari hal-hal yang bersifat permukaan kearah hal-hal yang lebih mendalam dan merupakan sumber masalah

konseli. Lama pelaksanaan psikodrama berbeda-beda bergantung pada penilaian pemimpin kelompok terhadap keterlibatan emosional pemain utama dan anggota-anggota kelompok yang lain.

- 3) Tahap diskusi. Dalam tahap diskusi atau tahap bertukar pendapat dan kesan, para anggota kelompok diminta untuk memberikan tanggapan dan sumbangan pikiran terhadap permainan yang dilakukan oleh pemeran utama. Peranan pemimpin kelompok dalam tahap ini adalah memimpin diskusi dan mendorong agar sebanyak mungkin anggota kelompok memberikan balikkannya. Dalam memberikan balikan supaya ditekankan pada saling berbagi perasaan dan memberikan dukungan. Apabila anggota kelompok berusaha untuk menganalisis dan memberikan pemecahan masalah, pemimpin kelompok hendaknya menegur, misalnya dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan seperti: "bagaimana perasaan anda setelah melihat psikodrama tadi? Situasi apa dalam kehidupan anda yang berkaitan dengan masalah yang didramakan tadi? Apakah ada perasaan-perasaan

tertentu yang ingin anda ungkapkan dan bagi dengan pemeran utama?

SMA PGRI I Pagelaran, Bimbingan dan Konseling telah memiliki, struktur kegiatan serta layanan bimbingan dan konseling sudah cukup baik, lingkungan sekolah serta sarana dan prasarana juga mendukung, akan tetapi masih terdapat siswa yang terindikasi memiliki konsep diri negatif. Fenomena di SMA PGRI I Pagelaran menunjukkan bahwa siswa yang terindikasi memiliki konsep diri negatif, terlihat pada sikap siswa baik didalam kelas maupun diluar kelas.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bp. Sarmanto, S.Pd. selaku koordinator bimbingan dan konseling di SMA PGRI I Pagelaran, ditemukan siswa yang memiliki Konsep diri negatif, yaitu:

- a. Siswa yang marah ketika pendapatnya ditolak, ada 3 orang
- b. Siswa yang putus asa ketika gagal mendapatkan nilai yang tinggi, ada 3 orang
- c. Siswa yang tidak berani bicara dihadapan teman-teman sekelas, ada 3 orang
- d. Siswa yang tidak tahu cita-cita yang ingin dicapai dimasa yang akan datang, ada 7 orang
- e. Siswa yang suka mengkritik temannya secara berlebihan, ada 4 orang

Selain itu dalam kegiatan sehari-hari siswa terkadang secara tiba-tiba merasa tidak yakin atau sering disebut tidak percaya diri. Misalnya kemampuan dirinya yang mulai berkembang, akan luntur secara tiba-tiba, jika tahu bahwa banyak orang disekitarnya yang memiliki kemampuan lebih dari dirinya. Dan bila siswa tidak memiliki konsep diri atau suatu kepribadian maka siswa tersebut tidak akan pernah menjadi dirinya sendiri karena dia tidak mengenal benar siapa dirinya yang sesungguhnya. Untuk itu meningkatkan konsep diri siswa disini dimaksudkan agar siswa memiliki konsep diri yang positif. Sehingga siswa dapat mengenali siapa dirinya, kemampuan yang dimiliki dan memiliki pribadi yang selalu optimis serta siap berkompetisi. Hal ini menegaskan bahwa sangat pentingnya mengenali diri sendiri atau konsep diri yang membedakan antar individu yang satu dengan individu yang lain.

Untuk meningkatkan konsep diri siswa kearah konsep diri positif, peneliti mencoba menggunakan teknik psikodrama dalam bimbingan kelompok sebagai solusi untuk meningkatkan konsep diri tersebut.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan mengujicobakan pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Sugiono (2011 : 107) mengungkapkan: “penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dikendalikan”. Dalam penelitian desain yang digunakan adalah Pre-Experimental Design. Desain ini terdiri dari tiga macam yaitu one-shot case study, one-group pretest-posttest design, dan static group comparison. Untuk penelitian ini digunakan one-group pretest-posttest design yaitu dengan membandingkan hasil pretest sebelum diberi perlakuan dengan hasil posttest setelah diberi perlakuan, pengaruh perlakuan adalah (0\_2-0\_1). Untuk mengukur konsep diri siswa digunakan angket (daftar pernyataan). Jumlah item 30 pernyataan dengan empat alternatif jawaban dan menggunakan item positif negatif. Penelitian ini dilakukan di SMA PGRI Pagelaran dengan Populasi siswa kelas X Tahun Pelajaran 2013-2014, yang terindikasi memiliki Konsep diri yang negatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa. Dalam proses menganalisis data, peneliti menggunakan metode statistik karena data yang

diperoleh berupa angka atau data kuantitatif. Sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan pada penelitian, maka data yang didapat akan dianalisis dengan menggunakan teknik statistik menggunakan rumus t-test.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengumpulan data dari 20 orang siswa SMA PGRI Pagelaran yang terindikasi memiliki konsep diri yang negatif, dapat terlihat melalui table 1:

Tabel 1  
Distribusi frekuensi Konsep diri pada pre-test dan post-test pada siswa kelas X SMA PGRI I Pagelaran Tahun Ajaran 2013-2014

No	Kategori	Konsep Diri (X1)		Konsep diri (X2)	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1	Sangat negatif	0	0,00%	0	0,00%
2	Negatif	20	100%	0	0%
3	Positif	0	0%	19	95%
4	Sangat positif	0	0,00%	1	5%
Jumlah		<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>
		<b>Siswa</b>		<b>Siswa</b>	

Sumber : Analisis data penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi konsep diri tersebut di atas, maka diperoleh data sebagai berikut :

- a. Siswa yang sebelum diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama memiliki konsep diri berkategori sangat negatif berjumlah 0 siswa (0,00%), berkategori negatif berjumlah 20 siswa (100%), berkategori positif 0 siswa (0,00%), dan berkategori sangat positif berjumlah 0 siswa (0,00%).
- b. Siswa yang sudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama memiliki konsep diri berkategori sangat negatif berjumlah 0 siswa (0,00%), berkategori negatif berjumlah 0 siswa (0,00%), berkategori positif 19 siswa (95%), dan berkategori sangat positif berjumlah 1 siswa (5%).

Setelah pelaksanaan pengumpulan data, maka peneliti melaksanakan analisa data dengan deskripsi data variabel table 2.

Tabel 2  
Analisis Data Konsep Diri pada Siswa Kelas X SMA PGRI Pagelaran Tahun Ajaran 2013-2014

No	Pre-test	Pos-tes	d	Xd (d - Md)	X2 d
1	60	89	29	14,6	213,16
2	59	96	37	22,6	510,76
3	66	89	23	8,6	73,96
4	66	88	22	7,6	57,76
5	68	93	25	10,6	112,36
6	66	95	29	14,6	213,16
7	73	94	21	6,6	43,56
8	69	95	26	11,6	134,56
9	67	95	28	13,6	184,96
10	70	96	26	11,6	134,56
11	73	93	20	5,6	31,36
12	74	94	20	5,6	31,36
13	57	96	39	24,6	605,16
14	73	96	23	8,6	73,96
15	67	95	28	13,6	184,96
16	74	97	23	8,6	73,96
17	74	90	16	1,6	2,56
18	55	85	30	15,6	243,36
19	70	85	15	0,6	0,36
20	69	96	27	12,6	158,76
<b>Jumlah</b>	1350	1857	507		<b>3084,6</b>
N = 20	<b>X1 = 67,5</b>	<b>X2 = 92,85</b>	<b>ΣMd = 25,35</b>		

Sumber : Data olahan

Berdasarkan data tersebut di atas, dapat diketahui bahwa  $t(o) = 8,196$  yang diperoleh lebih besar dari  $t(t) = 2,861$  dengan taraf signifikan 1%. Dengan demikian, penggunaan teknik psikodrama dapat meningkatkan konsep diri pada siswa SMA PGRI 1 Pagelaran Tahun Pelajaran 2013-2014. Hal ini juga

ditunjukkan oleh siswa sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama memperoleh skor rata-rata 92,85 lebih tinggi jika dibandingkan pada saat sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama yaitu dengan skor rata-rata 67,5.

Dari hasil pengamatan peneliti dan guru BK setelah diberikan treatment pada siswa yang bermasalah, ada perubahan yang terjadi secara kualitatif pada diri siswa dengan ditunjukkan melalui perilakunya sehari-hari di sekolah. Siswa yang sebelumnya marah ketika pendapatnya ditolak oleh rekan-rekannya setelah diberikan perlakuan teknik psikodrama kini lebih bisa menerima dan menghargai pendapat orang lain ketika pendapatnya ditolak, siswa yang sebelumnya tidak berani berbicara dihadapan teman-teman sekelas, kini sudah berani berbicara mengungkapkan pendapatnya ketika ditanya oleh seorang guru mengenai pelajaran, siswa yang sebelumnya belum mempunyai cita-cita kini sudah mempunyai cita-cita bahkan sampai dituliskan disebuah buku catatan apa-apa saja yang menjadi cita-citanya yang hendak dicapai.

Perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama yang memungkinkan anggota kelompok memperoleh pemahaman tentang diri sendiri, penilaian tentang diri sendiri, dan harapan dimasa depan melalui peranan-peranan yang dimainkan dan dilanjutkan dengan mendiskusikannya bersama anggota kelompok yang lain, dengan demikian anggota kelompok dapat berperan secara aktif dalam kegiatan kelompok.

Perlakuan yang diberikan dilakukan dalam tiga tahap, sehingga siswa dimungkinkan memperoleh pengetahuan dan pemahaman yang lebih tentang konsep diri yang berdampak positif terhadap kehidupannya sehari-hari. Pada setiap tahap, sebelum psikodrama diperankan terlebih dahulu disampaikan pengantar tentang topik yang akan dibahas, sehingga merangsang siswa untuk mengembangkan pengetahuan yang dimiliki. Dalam psikodrama terjadi proses pemeranan adegan-adegan yang diikuti dengan diskusi tentang peran yang dimainkan, solusi yang ditawarkan dalam adegan dan kaitannya dengan kehidupan yang sebenarnya.

Dalam pelaksanaannya psikodrama dilakukan tiga tahap berdasarkan dimensi konsep diri:

a. Tahap pertama membahas tentang pemahaman diri dengan tema “siapa saya?” psikodrama diperankan oleh 3 orang, ketika pada suatu kelas di sekolah ada satu orang siswa yang kebingungan tentang kelebihan yang ia miliki. Siswa tersebut selalu minder tidak percaya diri, ketika teman-temannya mampu berbicara di depan dia merasa tidak mampu. Akhirnya ia diberikan nasehat oleh teman-temannya agar memiliki keberanian karna sebenarnya dirinya memiliki potensi yang tidak dimiliki oleh orang lain. Anggota kelompok yang tidak berperan dalam adegan psikodrama dibagi menjadi 3 kelompok kecil yang terdiri dari 6 orang dan 5 orang. Satu kelompok berperan sebagai observer utama dan 2 kelompok yang lain berperan sebagai observer pembantu. Tugas observer adalah menilai tentang pemerannya, solusi yang diberikan dalam adegan psikodrama dan hubungannya dengan kehidupan yang sebenarnya. Setelah adegan diperankan, observer utama yang terdiri dari 6 orang memberikan penilaian masing-masing kemudian dilanjutkan dengan perwakilan dari masing-masing observer pembantu.

Kegiatan penilaian ini dibarengi dengan masukan dan tanggapan dari anggota kelompok sehingga terjadi diskusi yang memungkinkan anggota kelompok berperan aktif untuk mengambil titik temu tentang pentingnya pengetahuan diri sebagai salah satu dimensi yang membentuk konsep diri.

b. Tahap kedua membahas tentang penilaian diri dengan tema “saya percaya, saya sempurna”. Psikodrama diperankan oleh 3 orang yang memerankan adegan tentang seorang yang menilai dirinya tidak pantas untuk bergaul dengan teman-teman yang memiliki kelas sosial lebih tinggi di atasnya serta memiliki wajah yang tampan dan cantik. sehingga ketika bergaul dengan mereka dirinya merasa tidak pantas. Namun, pada akhirnya dirinya menyadari kalau manusia adalah makhluk yang sempurna dan dapat menilai kalau dirinya pantas bergaul dengan siapa pun. Proses yang dilakukan pada tahap kedua ini sama dengan tahap kesatu, di dalamnya terjadi diskusi antar anggota kelompok yang berperan sebagai observer, baik sebagai observer utama maupun observer pembantu. Pada kegiatan ini

semua anggota kelompok berperan aktif mengeluarkan pendapatnya tentang pentingnya keyakinan diri sebagai salah satu dimensi konsep diri.

- c. Tahap ketiga yang membahas tentang harapan diri dengan tema “cita-citaku”. yang diperankan oleh 3 orang dengan memerankan adegan tentang seseorang yang bersungguh-sungguh dalam mengejar cita-citanya yang pada akhirnya cita-cita tersebut dapat tercapai. Proses yang dilakukan pada tahap ini juga sama dengan tahap kesatu dan kedua yang didalamnya terjadi diskusi aktif antar anggota kelompok membahas tentang harapan diri sebagai salah satu dimensi konsep diri.

Hasil penelitian yang peneliti lakukan, dapat diketahui bahwa penggunaan teknik psikodrama dari ketiga tahap tersebut di atas ditunjukkan dengan  $t(o) = 8,196 > t(t) = 2,861$ . Oleh karena itu, siswa sesudah diberikan teknik psikodrama memperoleh skor rata-rata 89,85 lebih tinggi jika dibandingkan pada saat sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama yaitu dengan skor rata-rata 67,5.

Adapun makna dari penelitian ini adalah konsep diri akan sangat berpengaruh pada kehidupan sehari-hari siswa. Untuk meningkatkan konsep diri dari negatif ke arah konsep diri yang positif diperlukan penggunaan teknik psikodrama melalui percontohan dari tokoh-tokoh. Selain itu, kemampuan interaksi sosial siswa dapat meningkat dengan teknik psikodrama, karena di dalam teknik psikodrama terjadi interaksi satu sama lain antara anggota didalamnya, dan permainan yang dapat mengembangkan kemampuan berkomunikasi secara verbal atau non verbal, serta mampu menghargai antar anggota kelompok lainnya, mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif baik di sekolah maupun di masyarakat.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa teknik psikodrama dalam bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas X SMA PGRI I Pagelaran atau Hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis kerja ( $H_a$ ) diterima dengan dibuktikan dengan nilai  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel ( $t$  hitung  $>$   $t$  tabel) atau  $8,196 > 2,861$ .

## 5. DAFTAR PUSTAKA

Corey, Gerald. (2010). "Teori dan Praktek  
Konseling dan Psikoterapi".

Diterjemahkan Koswara. Bandung:  
PT Refika Aditama.

Ghufron Nur, Risnawita Rini. (2010).  
Teori-Teori Psikologi.  
Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Romlah Tatik. (2006). Teori Dan  
Praktek Bimbingan Kelompok.  
Malang: Universitas Negeri  
Malang.

Semiun Yustisius. (2010). Kesehatan  
Mental 1. Yogyakarta: Penerbit  
Kanisius

Sugiyono. 2011. Metode Penelitian  
Kuantitatif Kualitatif, Dan R &  
D. Bandung : Alfabeta.