

Model Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa

Ratna Sari Dewi*, Sigit Dwi Sucipto, & Risma Anita Puriani
Bimbingan dan Konseling, Universitas Sriwijaya
*Corresponding author, e-mail: rsari093@gmail.com

Abstract

This study aimed to see the effectiveness of group counseling service model using psychodrama technique to improve the self-confidence of students at SMP N 1 Indralaya. This study used a quantitative research method which is Quasi-Experiment. To measure the effectiveness of group counseling service model using psychodrama technique to improve the self-confidence of grade VII students at SMP Negeri 1 Indralaya. The design used is the researcher is pre-experimental: one group pretest-posttest design. The Wilcoxon test results also show the group counseling model using the psychodrama technique developed effectively to improve the student self-confidence by 0.005, because the value $0.005 < 0.05$, it can be concluded that there is a difference between pretest-posttest, so it can be concluded that there is an influence on the use of psychodrama technique method in group counseling to self-confidence.

Keywords: group counseling, psychodrama techniques, self-confidence.

Open Access



Received : 2018-07-07. Published : 2018-08-30.

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License

Website: <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus>

PENDAHULUAN

Peserta didik yang masih duduk di bangku kelas VIII SMP dari segi usia tergolong usia remaja awal (14-15 tahun). Masa ini disebut juga masa pencarian jati diri. Pada masa ini remaja mengalami banyak sekali tekanan psikologis sehingga dibutuhkan berbagai aspek psikologis yang harus ada, salah satunya adalah kepercayaan terhadap diri.

Ketika remaja mengalami rasa kepercayaan diri yang rendah dapat menimbulkan hambatan pada bidang kehidupan pribadi, sosial, belajar dan karirnya. Siswa ini 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 kurang percaya diri.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting dalam masa perkembangan remaja (Walgito, 2000). Kepercayaan diri berperan dalam memberikan sumbangan yang bermakna dalam proses kehidupan seseorang. Kepercayaan diri merupakan salah satu modal utama kesuksesan untuk menjalani hidup dengan penuh optimisme dan kunci kehidupan berhasil dan bahagia (Taylor, 2009).

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, dan 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 menunjukkan siswa mengalami gejala kurang memiliki kepercayaan diri. Hal ini ditunjukkan 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.

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

Pertimbangan memanfaatkan teknik psikodrama dalam konseling kelompok adalah psikodrama memberikan kesempatan orang untuk melihat kehidupan pribadi dengan cara pandang berbeda setelah kehidupan pribadi didramakan dan dimainkan oleh orang lain yang berada dalam kelompok bersamanya. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Romlah,(2006), psikodrama merupakan permainan peranan yang dimaksudkan individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian lebih baik tentang dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksi terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya. Psikodrama memberikan kesempatan orang untuk melihat kehidupan pribadi dengan cara pandang berbeda setelah kehidupan pribadi itu didramakan dan dimainkan oleh orang tak dikenal yang berada dalam kelompok bersamanya (Prawitasari, 2011).

Model ini dikembangkan dengan diterapkan pada proses konseling. Gibson & Mitchel (2011) mendefinisikan konseling sebagai hubungan yang berupa bantuan satu-satu yang berfokus kepada pertumbuhan dan penyesuaian pribadi dan memenuhi kebutuhan akan penyelesaian problem dan kebutuhan pengambilan keputusan. Bantuan ini bersifat terpusat dan dibutuhkan kepercayaan konseli kepada konselor tentang apa yang disampaikannya. Bantuan ini ditandai dengan adanya kontak psikologis yang terjadi antara klien dan konselor. Sedangkan Adiputra & Saputra (2015) memaparkan bahwa konseling merupakan suatu proses komunikasi antara konselor dan konseli dalam suasana hubungan yang profesional dengan menerapkan teknik konseling, sehingga konselor dapat membantu klien untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi dengan menggunakan kemampuan yang konseli miliki.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *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.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian sebanyak 10 orang di SMP N 1 Indralaya. Subjek diambil dari siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Teknik Analisis Data

Setelah memberikan treatment dan pengumpulan data, peneliti melakukan analisis data dengan analisis statistik inferensial non-parametrik. Teknik yang digunakan dalam analisis non-parametrik yaitu Uji *Wilcoxon* dengan bantuan program statistik SPSS 16.0 for Windows. Analisis ini digunakan karena data yang digunakan tidak berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan telah menunjukkan bahwa implementasi model konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama memberikan dampak positif bagi peningkatan percaya diri siswa. Uji keefektifan model layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan percaya diri 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 percaya diri siswa. Hasil uji *wilcoxon* dijelaskan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Wilcoxon
Test Statistics^b

| | Post - Pre |
|------------------------|---------------------|
| Z | -2,805 ^a |
| 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 terdapat perbedaan antara *pretest-posttest*, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa terdapat pengaruh penggunaan metode teknik psikodrama dalam konseling kelompok terhadap kepercayaan diri pada siswa kelas VIII SMP 01 Indralaya.

Secara keseluruhan, skor kepercayaan diri siswa mengalami kenaikan 484 poin. 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.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rohayati. (2011) yang menyatakan bahwa salah satu aspek dari siswa yang perlu diperhatikan adalah percaya diri (*self confidence*), yang merupakan salah satu modal dalam kehidupan yang harus ditumbuhkan pada diri setiap siswa. Dengan kemampuan tersebut siswa akan lebih jernih dalam mengatur tujuan dan sasaran pribadi yang jelas, dan lebih mampu dalam mengarahkan perilaku menuju keberhasilan.

SIMPULAN

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

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, S., & Saputra, W. N. E. (2015). *Teori Dasar Konseling*. Lampung: Aura Publishing.
- Gibson, Robert L. dan Mitchel, Marianne H. (2011). *Bimbingan dan Konseling*. Alih Bahasa: Yudi Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prawitasari, Johana E. (2011). *Psikologi Klinis : Pengantar Terapan Mikro dan Makro*. Jakarta : Erlangga
- Rohayati, I. (2011). Program Bimbingan Teman Sebaya Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa. *Jurnal UPI, Edisi Khusus, 1*, 368-376.
- Romlah, Tatiek. (2006). *Bimbingan Kelompok*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Taylor, R. (2009). *Worklife, Mengembangkan Kepercayaan Diri*. Jakarta: Erlangga.
- Walgito, B. (2000). *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karir)*. Yogyakarta: Andi.