

Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Menggunakan Teknik Sosiodrama pada Layanan Bimbingan Kelompok di SMA Negeri 4 Kota Jambi

Sintia Nurmila¹, Rasimin², Rully Andi Yaksa³, Muhammad Ferdiansyah⁴

^{1,2,3,4} Bimbingan dan Konseling, Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi

Email: sintianurmila53@gmail.com¹, rasimin.fkip@unja.ac.id², rullyandi@unja.ac.id³,

ferdimuhammad34@unja.ac.id⁴

Abstrak

Penelitian ini berjudul upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa menggunakan teknik sosiodrama pada layanan bimbingan kelompok di SMA Negeri 4 Kota Jambi. Metode yang digunakan adalah metode penelitian tindakan layanan (PTL). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 8 orang siswa kelas X IPS 2 Tahun Ajaran 2021/2022 dalam kategori kurang memiliki kepercayaan diri berdasarkan kriteria tertentu. Adapun tahap bimbingan kelompok dalam penelitian ini meliputi: 1) Tahap pembentukan, 2) Tahap peralihan, 3) Tahap kegiatan, 4) Tahap pengakhiran. Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga siklus, yang terdiri dari empat kompetensi pada setiap siklusnya yaitu; perencanaan, pelaksanaan, evaluasi dan refleksi. Penelitian ini dilakukan secara kolaboratif dengan guru bimbingan konseling. Adapun alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi observasi dan wawancara dengan teknik analisis data menggunakan presentase. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan hasil aktivitas siswa pada setiap siklusnya, pada siklus I memperoleh presentase sebesar 37.5% dalam kategori "kurang baik" pada siklus II memperoleh presentase sebesar 62.5% dalam kategori "baik" dan pada siklus III memperoleh presentase sebesar 75% dalam kategori "baik" hal ini dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa terutama kepercayaan diri siswa dalam menyampaikan pendapat.

Kata Kunci: Teknik Sosiodrama, Kepercayaan Diri

Abstract

This study is entitled an effort to increase students' self-confidence using sociodrama techniques in group guidance services at SMA Negeri 4 Jambi City. The method used is the service action research (PTL) method. The sample used in this study was 8 students of class X ips 2 school year 2021/2022 in the category of lack of self-confidence based on certain criteria. The group guidance stages in this study include: 1) Formation stage, 2) Transition stage, 3) Activity stage, 4) Termination stage. This research was carried out in three cycles, consisting of four competencies in each cycle, namely; planning, execution, evaluation and reflection. The study was conducted collaboratively with counseling guidance teachers. The data collection tools used in this study include observations and interviews with data analysis techniques using percentages. The results showed that there was an increase in student activity results in each cycle, in cycle I obtained a percentage of 37.5% in the "not good" category in cycle II obtained a percentage of 62.5% in the "good" category and in cycle III obtained a percentage of 75% in the "good" category, it can be concluded that the implementation of group guidance services with sociodrama techniques can increase students' self-confidence, especially student confidence in expressing an opinion.

Keywords: Sociodrama techniques, Self Confidence

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang memerlukan orang lain dalam kehidupannya. Manusia juga perlu memiliki sikap, perasaan, keterampilan-keterampilan perilaku, dan kepercayaan diri yang menunjang bagaimana manusia mampu bertahan dilingkungannya. Dalam lingkungan sekolah sangat diperlukan kepercayaan diri karena siswa di sekolah banyak yang tidak memiliki kepercayaan diri dalam mengemukakan pendapat mereka masing-masing. Banyak siswa yang hanya mendengarkan saja pada saat proses belajar, tidak ada yang memiliki kepercayaan diri untuk mengemukakan pendapat mereka dalam kegiatan pembelajaran berlangsung, sehingga siswa hanya mengikuti argumen orang lain saja. Kepercayaan diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala sesuatu yang membuatnya merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan hidup dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Seseorang yang berada pada tingkat kepercayaan diri yang tinggi, mampu memiliki pikiran positif dalam dirinya untuk dapat mengatur semua kebutuhan hidupnya, termasuk kebutuhan belajarnya.

Untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam mengungkapkan pendapat dapat dilaksanakan menggunakan layanan bimbingan kelompok yang bertujuan untuk pencegahan masalah dan pengembangan pribadi bagi siswa menurut Rasimin dan Hamdi (2017:05) Pada pelaksanaan layanan bimbingan kelompok konselor akan berusaha melatih siswa tentang cara melakukan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan dirasiswa. Adapun teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam menyampaikan pendapat yaitu menggunakan teknik sosiodrama. Menurut Rasimin dan Hamdi (2017:108) teknik sosiodrama digunakan untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif), melalui suatu suasana yang didramatisasikan konseli dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan, ataupun melalui gerakan-gerakan dramatis. Penggunaan teknik sosiodrama ini berguna untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam menyampaikan pendapat karna pada teknik ini membuat siswa lebih aktif, karna terdapat dinamika kelompok. Selain itu teknik sosiodrama merupakan alternatif bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah dalam mengembangkan etika dan estetika bahasa pada siswa mengingat pentingnya pemahaman pergaulan sehat pada remaja (Amanah,dkk:2020).

Selanjutnya dalam kelompok tersebut siswa diberi tugas untuk memainkan peran untuk mengeksplorasi perilaku sesuai dengan perannya. Sehingga siswa yang malu berbicara depan kelas memiliki keberanian untuk berbicara didepan kelas, dan siswa yang malu untuk mengeluarkan pendapatnya dapat belajar mengeluarkan dan memberi masukan pendapat mereka kepada temannya, setelah memainkan teknik sosiodrama ini diharapkan adanya perubahan perilaku yang dapat menghambat mereka yang membuat mereka kurang percaya diri. Terdapat fenomena tentang kepercayaan diri siswa dengan dilakukannya wawancara terbuka terhadap guru BK, Siswa kelas X, dan wali kelas X IPS 2, berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, mengungkapkan bahwa masalah kepercayaan diri merupakan masalah yang umum dimiliki oleh sebagian siswa misalnya siswa cenderung pasif dan tidak berani bertanya atau menyampaikan pendapatnya pada saat melakukan bimbingan kelompok maupun layanan lainnya. Sedangkan berdasarkan hasil wawancara dengan siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa malu untuk bertanya atau menyampaikan pendapat dikelas karena takut ditertawakan oleh teman sekelasnya. Selanjutnya hasil wawancara dengan wali kelas peneliti mendapatkan informasi bahwa masalah kepercayaan diri siswa seringkali dijumpai saat pembelajaran berlangsung sebagian siswa malu untuk bertanya maupun menyampaikan pendapat karena merasa pendapatnya tidak sesuai sehingga siswa memilih untuk diam.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Menggunakan Teknik Sosiodrama pada Layanan Bimbingan Kelompok”.

METODE

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Layanan (PTL). Menurut Sutja,dkk.(2021:15) menyatakan bahwa PTL adalah usaha untuk menemukan perbaikan atau pemantapan praktik layanan bimbingan konseling yang dilakukan secara sistematis, berdaur ulang (siklus), bersifat reflektif yang dilakukan praktisi BK secara mandiri atau kolaboratif dalam setting kelas, kelompok atau individual. Dalam membantu peneliti untuk mendapatkan data yang akurat, perlu adanya instrumen-instrumen dalam penelitian ini yang dapat mendukung, dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen yaitu :

1. Observasi

Menurut Sutja,dkk (2021:123) observasi adalah cara pengumpulan data dimana peneliti turun langsung ke lapangan dalam proses layanan dengan cara mengamati layanan tersebut secara langsung atau melihat dengan mata kepalanya, dengan observasi peneliti dapat memperoleh data yang benar dan akurat, asli bahkan dapat memperoleh data yang semula enggan untuk diungkapkan subjek karena bersifat kelemahan atau kekurangannya, ada 3 macam observasi yaitu observasi partisipatif, observasi terbuka, observasi tersembunyi. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan observasi parsitipatif, observasi parsitipatif adalah pengamatan yang dimana peneliti masuk menjadi bagian dari penelitian itu, tidak memperlihatkan diri sebagai pengamat tetapi melaksanakan layanan sekaligus juga mengamati proses layanan itu layaknya spionase. Sutja, dkk (2021:125)

2. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu, wawancara juga sebagai teknik pengumpulan data. Menurut Sutja, dkk (2017: 160) menggunakan teknik wawancara ini dapat menghilangkan resistensi dan keengganan pemberi informasi, maka peneliti akan memperoleh data yang lengkap, bahkan informasi yang dianggap rahasia dapat diperolehnya. Ada tiga bentuk wawancara yang sering digunakan dalam pengumpulan data yaitu : wawancara terbuka, wawancara terstruktur, wawancara semi terstruktur. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik wawancara dalam bentuk wawancaraterbuka, wawancara terbuka adalah melakukan wawancara dengan mengajukan pertanyaan untuk mengetahui sesuatu yang diketahui sumber, peneliti hanya memiliki satu topik untuk ditanyakan secara lengkap.

Selanjutnya, teknik analisis data yang digunakan peneliti yaitu analisis persentase, formula ini digunakan untuk mengungkapkan tingkat kepercayaan diri siswa, data dari hasil lembar observasi oleh kolabolator akan di analisis menggunakan teknik persentase. Perhitungan persentase dalam penelitian tindakan ini menggunakan rumus presentase menurut sutja, dkk (2017:103).

$$P = \frac{\sum fx}{\sum fn} \times 100 \%$$

Gambar 2. Formula pengolahan presentase

Sumber: Sutja, (2021:153)

Keterangan:

p = Persentase yang dihitung

$\sum fx$ = Frekuensi yang diperoleh

$\sum fn$ = Jumlah keseluruhan responden/data

Penafsiran hasil analisis data menggunakan kriteria penafsiran, hal inidilakukan agar

**Table 1. Kretieria penafsiran presentase
Aspek Yang Dinilai**

PRESENTASE	KUALITAS
89-100	Sangat Baik
60-88	Baik
41-59	Sedang
12-40	Kurang Baik
<12	Tidak Baik

Sumber: Sutja,dkk (2017:99)

memperudah untuk menjabarkan dalam bentuk kalimat-kalimat bahasa penelitian yang sesuai dengan patokan atau acuan dalam memberikan atau mengambil suatu kesimpulan. Kriteria penafsiran rata-rata dari variabel dalam penelitian menggunakan kriteria penafsiran presentase aspek kualitas, seperti berikut:

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan yang dilaksanakan di SMA Negeri 4 Kota Jambi, terdapat 8 orang yang memiliki kepercayaan diri dalam kategori kurang. Hal tersebut dapat dilihat dari: (1) siswa yang tidak berani menyampaikan pendapat atau hanya sekedar bertanya, (2) siswa yang tertutup dan cenderung pendiam, (3) siswa yang sulit bersosial dengan teman sebayanya.

Dalam penelitian ini berupaya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, peneliti menggunakan teknik sosiodrama dalam penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok. Teknik sosiodrama pada layanan bimbingan kelompok adalah salah satu alternatif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sesuai dengan tujuan layanan bimbingan kelompok yaitu berkembangnya sosialisasi siswa, khususnya kepercayaan diri siswa untuk menyampaikan pendapat yang berguna bagi kemampuan bersosialnya.

Penggunaan teknik sosiodrama dapat membantu siswa dalam memecahkan permasalahan sosial yang timbul dalam hubungan antar manusia. Penggunaan teknik sosiodrama juga dapat membantu siswa untuk memainkan peran-peran tertentu yang bisa membuat mereka paham jika mengalami situasi sosial tertentu pula serta mereka akan belajar bagaimana menciptakan interaksi yang baik antar sesama teman sebaya. Hal ini sesuai dengan pendapat Winkel (dalam Indriasari, 2016) sosiodrama merupakan dramatisasi dari berbagai persoalan yang dapat timbul dalam pergaulan dengan orang lain, termasuk konflik yang sering dialami dalam pergaulan sosial. Selain itu dalam konteks kepercayaan diri, teknik sosiodrama mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa, sesuai dengan pernyataan Murnita (2016) tujuan sosiodrama bagi siswa yaitu, siswa berani menyampaikan pendapat secara lisan, memupuk kerjasama, siswa menunjukkan sikap berani memainkan peran, siswa mampu menjiwai tokoh yang diperankan, dan melatih kemampuan berinteraksi dengan orang lain.

Dalam penelitian ini, hasil pengamatan dan observasi peneliti bersama kolabolator terjadi peningkatan pada setiap siklusnya. Pada siklus satu peserta layanan cenderung pasif, malu-malu dan ragu dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, pada saat pelaksanaan drama sebagian peserta layanan masih ada yang melihat naskah drama dan belum mampu menguasai drama yang diperankan.

Kemudian pada siklus dua beberapa anggota kelompok sudah mulai aktif yang ditunjukkan dengan kemauan dalam bertanya dan menyampaikan pendapat, namun dalam pelaksanaannya terdapat anggota kelompok yang tidak serius, sering bercanda dan mengeluh sehingga membuat peneliti seringkali mengulang dalam merekam pelaksanaan drama yang dimainkan. Selanjutnya pada siklus tiga peneliti merasa puas dengan respon yang ditunjukkan oleh siswa, hampir semua anggota kelompok kompak serta memiliki inisiatif untuk mengaktifkan dinamika kelompok seperti memilih permainan yang seru yang bisa dimainkan bersama-sama, selain itu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok anggota kelompok yang sebelumnya pasif dan cenderung malu-malu saat ini memberanikan diri dalam menyampaikan pendapat, bertanya dan memainkan peran dalam dramanya, begitupun dengan anggota kelompok lainnya terlihat memiliki rasa nyaman dengan dan memiliki keakraban dengan masing-masing anggota kelompok.

Selain dari hasil pengamatan, kepercayaan diri siswa dapat juga dilihat dari perubahan persentase observasi yang telah dinilai oleh kolabolator pada setiap pertemuan siklus I, siklus II, dan siklus III.

Table 15. Rekapitulasi Hasil Aktivitas Siswa Siklus I Sampai Siklus III

NO	KODE NAMA	SIKLUS 1		SIKLUS 2		SIKLUS 3	
		F	%	F	%	F	%
1	A	2	40%	3	60%	4	80%
2	B	2	40%	4	80%	4	80%
3	C	1	20%	2	40%	3	60%
4	D	2	40%	3	60%	4	80%
5	E	2	40%	3	60%	4	80%
6	F	2	40%	3	60%	3	60%
7	G	2	40%	3	60%	3	60%
8	H	2	40%	4	80%	5	100%
TOTAL RATA-RATA		15	37.5%	25	62.5%	30	75%
PENGOLAHAN %		$P = \frac{15}{40} \times 100\%$		$P = \frac{25}{40} \times 100\%$		$P = \frac{30}{40} \times 100\%$	

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari pengolahan data analisis penelitian peneliti memperoleh kesimpulan sesuai dengan rumusan masalah sebagai berikut :

Penelitian ini berjudul “Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Menggunakan Teknik Siodrama Pada Layanan Bimbingan Kelompok Di SMA Negeri 4 Kota Jambi” Berdasarkan hasil penelitian tindakan yang telah dilakukan secara umum dapat disimpulkan bahwa teknik siodrama dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di kelas X SMA Negeri 4 Kota Jambi Tahun ajaran 2021/2022. Peningkatan kepercayaan diri siswa tersebut dapat dilihat dari meningkatnya hasil setiap siklus.

Berdasarkan dari hasil pelaksanaan tindakan menggunakan teknik siodrama yang dilakukan pada setiap siklus mengalami peningkatan dapat dilihat hasilnya bahwa pada siklus I peneliti menyelenggarakan bimbingan kelompok dan memperoleh presentase sebesar 37.5% dalam kategori “Kurang baik” pada siklus II memperoleh presentase sebesar 62.5% dalam kategori “Baik” dan pada siklus III memperoleh presentase sebesar 75% dalam kategori “Baik”. Dalam penelitian ini pada siklus III mengalami peningkatan tertinggi daripada siklus sebelumnya dibuktikan dengan hasil presentase yang meningkat dari siklus I, siklus II, siklus III. Maka berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada

setiap siklus dapat disimpulkan bahwa teknik sosiodrama dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam mengemukakan pendapat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanah,dkk.2020."Mengawal generasi berkarakter madani melalui layanan BK yang terintegritas"
<https://jamberita.com/read/2020/08/19/5961218/mengawal-generasi-berkarakter-madani-melaluilayanan-bk-yang-terintegritas/> diakses pada 04 Februari 2022 pukul 00.20.
- Indriasari, E. (2016). Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas Xi Ips 3 Sma 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015.Jurnal Konseling GUSJIGANG, 2(2).
- Mirhan, J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. Jurnal Olahraga Prestasi,12(1),115487. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i1.9499>
- Rasimin&Hamdi.(2018).Bimbingan dan konseling kelompok Jakarta:PT.Bumi Aksara
- Ratna, L. (2013). Teknik-Teknik Konseling. Yogyakarta: Deepublish
- Sanjaya, W. (2013). Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Sutja, A. dkk. (2017). Panduan Penulisan Skripsi. Jambi: Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Jambi
- Sutja.(2021).Penelitian tindakan layanan.Yogyakarta:Wahana revolusi.
- Tanjung, Z., & Amelia, S.H. (2017). Menumbuhkan kepercayaan diri. JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia), 2(2), 1-5.
- Uno, H.B. (2016). Model Pembelajaran Menciptakan Proses Belajar Mengajar Yang Kreatif Dan Efektif. Jakarta: Bumi Aksara