

Ziyanatul Muazzarotin
Nuzul¹
Sumarwiyah²
Susilo Adi Pratomo³

MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI MELALUI SOSIODRAMA DENGAN BIMBINGAN KELOMPOK KELAS X-10 SMAN 1 MEJOBO

Abstrak

Kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri sendiri sebagai karakteristik pribadi yang memiliki keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistik. Kondisi siswa saat ini, tidak semua memiliki rasa percaya diri yang baik, ditandai dengan siswa yang pasif selama pembelajaran, takut untuk bertanya ataupun berpendapat. Perlu adanya pengintegrasian seluruh komponen yang ada dalam pendidikan untuk mengatasi hal ini, salah satu komponen yang terlibat adalah komponen Bimbingan dan Konseling untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan layanan bimbingan kelompok melalui teknik sosiodrama. Penelitian ini menekankan pada upaya meningkatkan rasa percaya diri peserta didik melalui Teknik sosiodrama pada bimbingan kelompok. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen dengan menggunakan desain penelitian eksperimen berupa Pre- Eksperimental Design dengan One Group Pretest –Posttest yaitu dengan cara memberikan perlakuan terhadap satu kelompok eksperimen dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Hasil penelitian menunjukkan pada siklus I terdapat perubahan peningkatan yang baik sehingga pada siklus II dimana penekanannya pada penguatan terhadap menemukan solusi untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa sesuai dengan permasalahannya masing-masing, dengan tujuan agar para siswa kelas X semakin memahami mengapa rasa percaya diri harus dimiliki oleh setiap orang.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Sosiodrama, Bimbingan Kelompok

Abstract

Self-confidence is the belief to do something on oneself as a personal characteristic that has confidence in one's own abilities, is optimistic, objective, responsible, rational and realistic. The current condition of students, not all have good self-confidence, characterized by students who are passive during learning, afraid to ask or express opinions. There needs to be integration of all components in education to overcome this, one of the components involved is the Guidance and Counseling component to overcome these problems with group guidance services through sociodrama techniques. This study emphasizes efforts to increase students' self-confidence through sociodrama techniques in group guidance. The type of research used is experimental research using an experimental research design in the form of Pre-Experimental Design with One Group Pretest - Posttest, namely by providing treatment to one experimental group using group guidance services with sociodrama techniques. The results of the study showed that in cycle I there was a good change in improvement so that in cycle II where the emphasis was on strengthening the finding of solutions to increase students' self-confidence according to their respective problems, with the aim that class X students increasingly understand why self-confidence must be possessed by everyone.

Keywords: Self Confidence, Sociodrama, Group Guidance

PENDAHULUAN

Pada hakekatnya manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri karena saling membutuhkan Parwati (2020). Manusia memerlukan orang lain dalam

^{1,2} Universitas Muria Kudus

³ SMA Negeri 1 Mejobo

email: ziyananuzul@icloud.com, sumarwiyah@umk.ac.id, susilomejobo@gmail.com

kehidupannya untuk berinteraksi dengan lingkungan yang menjadi tempat bergaul, baik di rumah, sekolah, dan masyarakat. Oleh karena itu manusia perlu memiliki kepercayaan diri yang menunjang penerimaan tehadapnya. Rasa percaya diri sangat penting untuk dikembangkan di kehidupan sehari-hari khususnya di lingkungan sekolah terutama untuk siswa, karena persaingan global membuat siswa dituntut untuk tidak hanya pintar dari segi ilmu pengetahuan, tetapi juga memiliki keyakinan dan keberanian untuk menghadapi setiap tantangan global.

Kurang memiliki percaya diri pada individu hanya dapat dirasakan langsung oleh dirinya. Kepercayaan diri pada dasarnya merupakan keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menanggapi segala sesuatu dengan baik sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Orang yang pecaya diri akan merasa cukup dengan mengetahui kemampuan dirinya dan berusaha meningkatkan kemampuan dan prestasinya tanpa menghiraukan apa kata orang. Susilowati (2022) menjelaskan bahwa orang yang lebih percaya diri lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, orang yang percaya diri biasanya akan lebih mudah berbaur dan beradaptasi dibanding orang yang tidak percaya diri. Karena orang yang percaya diri memiliki pegangan yang kuat, mampu mengembangkan motivasi dan mampu bekerja keras untuk kemajuan, serta penuh keyakinan terhadap peran yang dijalannya (Husna, 2023).

Teknik sosiodrama adalah permainan peran yang ditujukan untuk memecahkan masalah sosial yang timbul dalam hubungan antar manusia. Menurut Marbun (2023) teknik sosiodrama merupakan dramatisasi dari berbagai persoalan yang dapat timbul dalam pergaulan dengan orang lain, termasuk konflik yang sering dialami dalam pergaulan sosial. Menurut Marbun (2023) teknik sosiodrama adalah cara, langkah atau metode yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan. . Bimbingan dan konseling merupakan suatu perangkat penting dalam dunia pendidikan. Oleh karena itu, perlu adanya pembelajaran yang diberikan guna meningkatkan rasa percaya diri siswa, untuk mengatasi permasalahan ini digunakan pembelajaran layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok peserta didik untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat, Sartika (2019)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa, terutama yang memiliki tingkat rasa percaya diri rendah yang ditandai dengan kurang bersemangat saat pembelajaran, pasif dalam kegiatan diskusi atau presentasi, takut bertanya atau menjawab. Peningkatan kepercayaan diri ini dilakukan melalui bimbingan kelompok yang menggunakan teknik sosiodrama. Manfaat penelitian yang diperoleh tentu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sehingga tercipta generasi penerus yang unggul dan mampu bersaing serta tidak takut dengan tantangan global di masa mendatang.

Manfaat lain tentu meningkatkan kualitas sekolah apabila memiliki siswa dengan karakter rasa percaya diri yang tinggi, untuk guru BK memiliki manfaat berupa adanya referensi teknik lain untuk mengatasi masalah siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan dalam bimbingan konseling yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling. Penelitian ini menekankan pada upaya meningkatkan rasa percaya diri peserta didik melalui Teknik sosiodrama bimbingan kelompok. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen dengan menggunakan desain penelitian eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-Eksperimental Design dengan One Group Pretest –Posttest yaitu dengan cara memberikan perlakuan terhadap satu kelompok eksperimen dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Dalam desain ini dilakukan pengukuran terhadap percaya diri siswa dengan melakukan pretest/memberikan tes sebelum diberikan perlakuan dan posttest/ memberikan tes setelah diberikan perlakuan . kemudian peneliti membandingkan hasil pretest dan posttest untuk mengetahui efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dengan uji t .

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X-10 SMA N 1 Mejobo Kudus Tahun Pelajaran 2024/2025 yang berjumlah 36 orang yang terdiri dari 19 peserta didik perempuan dan 17 peserta didik laki-laki, dimana sampel penelitian yang digunakan adalah 8 orang siswa yang memiliki tingkat rasa percaya diri yang rendah.

Prosedur pelaksanaan penelitian meliputi penentuan subjek penelitian, penentuan waktu pelaksanaan layanan kelompok, penyusunan RPL, penentuan tokoh-tokoh dalam bermain peran,

penentuan lokasi untuk layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama, penyusunan instrumen penelitian. Instrument penelitian menggunakan kuesioner serta lembar pretest dan posttest untuk mengukur tingkat kepercayaan diri siswa untuk mendapatkan data kualitatif dan kuantitatif penelitian.

Penelitian dilakukan dengan dua siklus, siklus pertama merupakan pelaksanaan sosiodrama, sedangkan siklus kedua merupakan penguatan dengan bertukar peran dalam pelaksanaan sosiodrama untuk meningkatkan kepercayaan siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian angket oleh siswa yang berisi questioner terkait tingkat kepercayaan diri siswa berdasarkan RPLBK yang telah disusun serta pedoman observasi berupa check list. Analisis yang digunakan untuk mengukur efektivitas teknik sosiodrama dalam bimbingan kelompok adalah dengan uji-t dari hasil siklus 1 dan siklus 2 dengan menggunakan matriks (tabel). Dari tanda-tanda yang tertera pada setiap kategori, peneliti menggunakan persentase (%). Untuk setiap kategori, dan untuk mengambil kesimpulan umum dapat digunakan analisis deskriptif kualitatif. Pada penelitian ini menggunakan persentase sebagai alat bantu untuk menyajikan informasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengamatan pasca siklus I dan siklus II, peserta didik pada pertemuan ke-3 peserta didik menyukai sosiodrama dan menunjukkan adanya peningkatan rasa percaya diri pada peserta didik, hal ini ditunjukkan dengan perilaku bertanya, berpendapat, motivasi belajar dan nilai ulangan peserta didik meningkat. Peserta didik semakin bersemangat ketika proses pembelajaran dan suasana menjadi lebih hidup karena peserta didik aktif selama kegiatan diskusi maupun pembelajaran. Berikut tabel hasil pelaksanaan siklus I dan siklus II untuk PTBK penerapan sosiodrama untuk meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik :

Tabel 1. Hasil Observasi Kepercayaan Diri Peserta Didik

Indikator	Siklus I	Ket
Keyakinan & Kemampuan Diri	36%	76%
Objektif & Optimis	29%	83%
Tidak Mudah Putus Asa	62%	86%
Berani Tampil Di Depan Umum	55%	88%
Bertanggung Jawab	48%	100%

Pada tahap ini peneliti melakukan evaluasi dari pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dalam meningkatkan rasa percaya diri. Berdasarkan di atas ditemukan kendala dalam proses pelayanan yaitu siswa kurang bersemangat, kurang fokus, rasa cemas dan takut tampil di depan kelas dalam kegiatan klasikal sehingga indikator kepercayaan diri siswa belum terpenuhi masih di bawah 78%. Solusi yang diharapkan dari permasalahan tersebut adalah meningkatkan rasa percaya diri siswa dengan melibatkan siswa dalam kegiatan dikelas maupun di luar kelas, memberi reward atau pujiyan serta pemberian reinforcement atau pemberian hadiah bagi siswa yang sudah memiliki rasa percaya diri kategori maksimal dan sangat maksimal. Selain itu juga peneliti melakukan diskusi dengan observer sebagai teman sejawat untuk memperbaiki proses pelayanan bimbingan klasikal. Dari hasil analisis di atas perlu dilakukan siklus 2 dengan melakukan perbaikan-perbaikan seperti memberikan pendekatan aktif dan dukungan terhadap siswa yang kurang aktif dan kurang percaya diri.

Refleksi dari peneliti pada pelaksanaan kegiatan pelayanan pada siklus 2 adalah pada umumnya siswa sudah memiliki semangat, konsentrasi dan fokus, sudah berani tampil di depan kelas. Hal ini dilakukan peneliti bersama observer dengan adanya pendekatan aktif kepada siswa, melibatkan siswa dalam kegiatan dikelas maupun di luar kelas, memberi reward atau pujiyan serta pemberian reinforcement atau pemberian hadiah bagi siswa yang sudah memiliki rasa percaya diri kategori maksimal dan sangat maksimal, meskipun masih ada beberapa siswa yang masih tampak kurang fokus dan malu-malu di saat tampil di depan kelas. Selain itu juga pada tahap ini peneliti sebagai guru BK melakukan peningkatan kinerja seperti penerimaan guru

terhadap kehadiran siswa lebih hangat dan dekat, menambah waktu pelaksanaan bimbingan kelompok di luar jam belajar di kelas, membantu siswa dalam pengambilan keputusan.

SIMPULAN

Penerapan Teknik Sosiodrama dalam Layanan Bimbingan Kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri peserta didik di Kelas X-10 SMA N 1 Mejobo Kudus Tahun Pelajaran 2024/2025. Hal ini ditandai dengan adanya peningkatan pada hasil siklus I dimana terdapat perubahan peningkatan yang baik setelah mendapat layanan bimbingan dengan Teknik Sosiodrama sehingga pada siklus II penekanannya pada penguatan terhadap menemukan solusi untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik sesuai dengan permasalahannya masing-masing dengan tujuan agar para siswa kelas XII semakin memahami mengapa rasa percaya diri harus dimiliki oleh setiap peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2016). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Husna L. N.Slamet F. A. (2023). Efektivitas Bimbingan Klasikal Menggunakan Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik di MTs Islamiyah Sukopuro Malang. DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam, 2(2).
- MARBUN, R. (2023). UPAYA MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SOSIODRAMA KELAS XI IPS 3 SMA NEGERI 7 DEPOK. EDUCATOR : Jurnal Inovasi Tenaga Pendidik Dan Kependidikan, 3(2), 120–128.
- Parwati, Dyah Hedy Sastri, Dian Ari Widayastuti, and Yeni Muhliawati. (2020). "Upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi pada siswa kelas XI TKJ SMK Bhinnike Karya Simo"
- Sartika, Mulia, and Hengki Yandri. (2019): 9-17. "Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap konformitas teman sebaya." Indonesian Journal of Counseling and Development 1.1.
- Susilowati, P. S., Rakhmawati, D., & Hartini, T. (2022). KEEFEKTIFAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SOSIODRAMA UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS XI IPA SMA NEGERI 1 TANJUNG. G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 6(2), 250–257.