



## Kognitif: Jurnal Pendidikan dan Inovasi Pembelajaran

| ISSN (Online) 3089-0780 |  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>  
DOI: <https://doi.org/10.63217/kognitif.v1i4.238>



### Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP N 09 Sungai Durian Kabupaten Solok Selatan

Sri Sinta Rahmadani<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi

Corresponding Author: [s.sintarahmadani@gmail.com](mailto:s.sintarahmadani@gmail.com)<sup>1</sup>

**Abstract:** This study was motivated by the phenomenon of students who are unsure of their ability to answer questions when taking exams, who are unsure of their ability to answer questions posed by teachers, who are unable to express their opinions in group discussions because they feel unsure of their abilities, and who cheat on exams because they are unsure of the answers they have given. Self-confidence is recognizing oneself, both behaviorally and emotionally, and having motivation that comes from within, doing everything in accordance with good self-confidence. Self-confidence arises from within a person to provide a sense of certainty that what they are doing can be achieved. To overcome self-confidence issues in the field, researchers implemented psychodrama techniques in group counseling. This study aims to determine the effectiveness of group counseling using psychodrama techniques to increase the self-confidence of seventh-grade students at SMP N 09 Sungai Durian Solok Selatan. This study is a quantitative pre-experimental study using a one-group pretest-posttest design. The population consists of 29 seventh-grade students, while the sample consists of 10 students who lack self-confidence, selected using purposive sampling. The data collection instrument is a questionnaire. Data analysis techniques used nonparametric statistical tests using the Wilcoxon rank test (SPSS) version 22. The research results showed that the Z test (Wilcoxon) results indicated a difference between the pretest and posttest scores. The Wilcoxon test showed a significance p-value of -2.807. Based on the p-value threshold of 0.05, the Wilcoxon test p-value of 0.005 means that  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected. The Wilcoxon calculation results indicate that group guidance using psychodrama techniques is effective in increasing student confidence.

**Keywords:** Group Counseling, Psychodrama Techniques, Self-Confidence

**Abstrak:** Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya fenomena siswa tidak yakin bisa menjawab pertanyaan jika akan melaksanakan ujian, jika guru memberikan pertanyaan tidak yakin mampu menjawabnya, dalam diskusi kelompok siswa kurang mampu mengemukakan pendapatnya karena merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, siswa mencontek saat ujian karena tidak yakin dengan jawaban yang diberikan. Keyakinan pada diri sendiri mengenali diri baik itu perilaku, emosi dan memiliki motivasi yang bersumber dari dalam diri, melakukan segala

sesuatu sesuai dengan kepercayaan diri yang baik. Kepercayaan diri timbul dari dalam diri seseorang untuk memberikan rasa yakin apa yang dilakukannya bisa tercapai .Untuk mengatasi permasalahan kepercayaan diri yang terjadi dilapangan peneliti melaksanakan teknik psikodrama dalam bimbingan kelompok.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok teknik psikodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII SMP N 09 Sungai Durian Solok Selatan. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif preeksperimen mode one group pretest posttest design.Populasi adalah siswa kelas VII sebanyak 29 siswa, sedangkan sampel 10 orang siswa yang kurang memiliki kepercayaan diri dengan menggunakan teknik purposive sampling.Instrument pengumpulan data adalah kuisioner. Teknik analisis data menggunakan uji statistic non parametric menggunakan Wilcoxon rank test (SPSS) versi 22. Hasil penelitian diketahui dari hasil nilai uji Z (Wilcoxon) menunjukkan perbedaan hasil nilai pretest dan posttest.Dari hasil uji Wilcoxon signifikansi sip-value sebesar -2,807. Berdasarkan ketentuan nilai sig sip-value adalah 0,05, hasil yang di dapat dari uji Wilcoxon sig p-value sebesar 0,005, artinya Ha diterima dan Ho ditolak. Dari hasil perhitungan Wilcoxon dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik psikodrama efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

**Kata Kunci:** Bimbingan Kelompok, Teknik Psikodrama, Kepercayaan Diri

---

## PENDAHULUAN

Siswa pada dasarnya sangat menunjang dalam lembaga pendidikan, dengan konsep pendidikan yang tidak hanya terbatas pada usia sekolah saja memberikan konsekuensi pada pengertian siswa.Pendidikan adalah waktu sadar terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya.Setiap satuan pendidikan, baik formal maupun non formal meberikan pelayanan pendidikan bagi peserta didiknya.Pendidikan sebagai salah satu sarana yang dapat mencerdaskan dan memajukan kehidupan bangsa, dapat merubah kebiasaan tingkah lakunya, pikiran, dan sikapnya kearah yang lebih baik. Setiap satuan pendidikan, baik formal maupun non formal meberikan pelayanan pendidikan bagi peserta didiknya.

Siswa merupakan orang yang terlibat dalam suatu lembaga sekolah tertentu untuk melaksanakan proses belajar yang sehingga menjadi manusia berkualitas.Dalam pilar yang ditemukan oleh UNESCO dimulai dari belajar untuk mengetahui, belajar untuk melakukan, belajar untuk menjadi sesuatu dan belajar untuk hidup bersama.Untuk menentukan sukses tidaknya siswa dalam meraih cita-cita atau tujuan hidup perlu adanya kepercayaan diri.

Menurut John Fereira, menyatakan seseorang yang memiliki kepercayaan diri, di samping mampu untuk mengendalikan dan menjaga keyakinan dirinya, juga akan mampu membuat perubahan di lingkungannya.

Jadi dari penjelasan di atas kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri sehingga mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

Terdapat dalam Al-qur'an juga dijelaskan beberapa hal yang menegaskan tentang pentingnya memiliki kepercayaan diri, yaitu dalam Q.S fusshilat ayat 30:

إِنَّ الَّذِينَ قَاتُلُوا رَبِّنَا اللَّهُ تُمَّ اسْتَقْدَمُو تَشَرَّعُ عَلَيْهِمُ الْمَلِكَةُ أَلَا تَخَافُوا وَلَا تَخْرُجُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

Sesungguhnya orang-orang yang berkata, "Tuhan kami adalah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu."

Bimbingan kelompok merupakan bantuan kepada kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari 2-10 peserta didik agar mereka mampu melakukan pencegahan masalah, pemeliharaan nilai-nilai, dan pengembangan keterampilan-keterampilan hidup yang dibutuhkan. Tujuan dari bimbingan kelompok tersebut untuk membantu peserta didik memperoleh informasi dan pengalaman yang digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk mengambil sebuah keputusan atau perubahan sikap dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Bimbingan kelompok memiliki teknik-teknik seperti diskusi kelompok, bermain peran yang terdiri dari psikodrama dan sosiodrama, dan teknik home room. Melalui teknik bimbingan kelompok psikodrama dapat memfasilitasi siswa memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya sendiri, menemukan konsep diri, menyatakan kebutuhan, dan menyatakan reaksi terhadap tekanan diri melalui penghayatan situasi dramatis yang di perankannya.

Teknik psikodrama dapat meningkatkan kepercayaan diri karena model tersebut menyediakan lingkungan belajar yang diperlukan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Peningkatan kepercayaan diri siswa terbentuk dari faktor pengetahuan dan pengalaman. Di sini peneliti menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penggunaan teknik psikodrama dapat membuat siswa lebih aktif karena terdapat dinamika kelompok. Dinamika yang tercipta di dalam kelompok tersebut membuat siswa yang diberi tugas untuk memainkan perannya, sehingga siswa semula pemuas bisa beraniberbicara dan siswa yang kurang aktif bisa menjadi aktif dalam kelompok tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan 2 november 2020 dengan wali kelas tujuh A Syuraini di SMP N 09 Sungai Durian Kabupaten Solok Selatan, "malu-malu bertanya kepada guru ketika proses belajar karena siswa tersebut takut salah dalam bertanya, jika diskusi kelompok siswa yang sering bertanya siswa yang prestasi saja karena siswa yang lain merasa tidak akan benar dalam mengemukakan pernyataan, di kelas terdapat kelompok-kelompok kecil yaitu siswa yang kurang prestasi minder berteman dengan teman yang prestasi di kelas atau juara kelas, siswa membuat kontek saat ujian dan mencontoh pada siswa yang berprestasi saat ujian karena tidak yakin mampu dalam menjawab soal ujian.

"Berdasarkan hasil wawancara dengan seseorang siswa kelas tujuh yaitu Aldi siswa malu dan kurang berani tampil di depan kelas jika diminta oleh guru, siswa cemas tidak bisa menjawab pertanyaan jika akan melaksanakan ujian, jika guru memberikan pertanyaan tidak yakin mampu menjawabnya, dalam diskusi kelompok siswa kurang mampu mengemukakan pendapatnya karena merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, siswa mencontek saat ujian karena tidak yakin dengan jawaban yang diberikan". Keyakinan pada diri sendiri mengenali diri baik itu perilaku, emosi dan memiliki motivasi yang bersumber dari dalam diri, melakukan segala sesuatu sesuai dengan kepercayaan diri yang baik. Kepercayaan diri timbul dari dalam diri seseorang untuk memberikan rasa yakin apa yang dilakukannya bisa tercapai. Masalah ini perlu penanganan secara tepat karena jika dibiarkan terus-menerus maka akan mengganggu perkembangan pribadi dan hasil belajar peserta didik.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang ada maka penulis ingin mengadakan penelitian tentang "Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP N 09 Sungai Durian Kabupaten Solok Selatan"

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *pre-experimental design*. Penelitian ini dilakukan dengan satu kelompok dan tidak ada kelompok pembanding, jenis penelitian ini pada prinsipnya tidak dapat mengontrol validitas internal dan eksternal secara utuh, karena satu kelompok hanya di pelajari satu kali, atau kalau menggunakan dua kelompok di antara kedua kelompok itu disamakan terlebih dahulu.

Model penelitian yang digunakan *the one group pre test-post test design* yaitu memberikan perlakuan terhadap satu kelompok (tidak ada kelompok kontrol) untuk melihat perbedaan

*pretest* dan *posttest*. Besarnya pengaruh perlakuan dapat diketahui secara lebih akurat dengan cara membandingkan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Populasi pada penelitian ini adalah kelas VII di SMP N 09 Sungai Durian Kabupaten Solok Selatan yang berjumlah 29 orang siswa. Alasan peneliti mengambil kelas tujuh karena siswa kelas VII dalam masa penyesuaian dengan lingkungan baru yaitu cara belajar, pengajar, metode pembelajaran yang berbeda dengan pendidikan sebelumnya.

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu peneliti. Pada penelitian ini peneliti mengambil 10 siswa yang mengalami kepercayaan diri yang rendah karena hasil observasi awal siswa ini berperilaku sesuai dengan indikator kepercayaan diri yang rendah rekomendasi yaitu siswa kurang berani tampil di depan kelas dan malu-malu, kurang interaksi dengan teman dalam. Rekomendasi dari wali kelas siswa tersebut juga memiliki kepercayaan diri yang rendah dalam belajar baik dari segi mengerjakan tugas maupun cara belajar dalam kelas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengolahan data terdapat rata-rata skor *pretest* sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama kepercayaan diri siswa tergolong sedang dengan jumlah skor 776 dengan rata-rata 77,60. Sampel yang diberikan *pretest* sebanyak 10 orang memiliki kepercayaan diri sedang. Kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri sehingga mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Untuk meningkatkan kepercayaan diri di atas, maka bimbingan kelompok teknik psikodrama dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Dalam meningkatkan kepercayaan diri tersebut bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik khusus yaitu teknik psikodrama. Teknik psikodrama merupakan teknik bermain peran dalam dalam kelompok dimana setiap anggota kelompok dapat menjadi agen penyembuhan untuk satu sama lain. Teknik psikodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri dapat dilakukan dalam bimbingan kelompok , agar teknik psikodrama ini dapat dilaksanakan secara efektif, karena di dalam bimbingan kelompok ini terdapat dinamika kelompok. Bimbingan kelompok merupakan Bimbingan kelompok merupakan bantuan kepada kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari 2-10 peserta didik agar mereka mampu melakukan pencegahan masalah, pemeliharaan nilai-nilai, dan pengembangan keterampilan-keterampilan hidup yang dibutuhkan.

Hasil pengolahan data diketahui bahwa *posttest* dengan sampel 10 orang setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik psikodrama, tingkat kepercayaan diri meningkat yaitu terdapat 3 orang siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi. Terdapat jumlah skor 864 dengan rata-rata 86,40. Artinya kepercayaan diri meningkat setelah diberikan bimbingan kelompok teknik psikodrama.

Perubahan pada hasil *posttest* setelah diberikan perlakuan yaitu bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dapat menunjukkan bahwa bimbingan kelompok teknik psikodrama dapat meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini sesuai dengan tujuan teknik psikodrama membantu peserta didik/konseli memperoleh pengertian yang baik tentang diri sendiri dapat menemukan konsep diri, kebutuhan-kebutuhan, dan reaksi-reaksi yang tepat terhadap tekanan yang dialaminya. Dari perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* terdapat peningkatan rata-rata yang kemudian di analisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Dimana hipotesis yang di ajukan diterima yaitu dapat dikatakan bimbingan kelompok teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP N 09 Sungai Durian Solok Selatan.

Hasil uji hipotesis *pretest* dan *posttest* apabila dikonversikan ke nilai Z maka besarnya -2,807 nilai sig 0,005<0,05. Maka dapat disimpulkan *Ha* diterima dan *Ho* ditolak, sehingga kepercayaan diri siswa meningkat setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik psikodrama. Dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui efektifitas

bimbingan kelompok teknik psikodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri. karena dalam penelitian ini kepercayaan diri meningkat setelah diberikan perlakuan. Adapun *treatment* yang diberikan untuk meningkatkan kepercayaan diri dilakukan sebanyak 4 kali. Peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama dalam meningkatkan kepercayaan diri dengan permasalahan sesuai kepercayaan diri.

Pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama pertama dengan materi berani. Dalam pelaksanaan siswa malu-malu dalam menampilkan naskah drama yang telah diberikan. Karena siswa sebelumnya belum pernah melakukan teknik psikodrama dengan guru BK. Pelaksanaan bimbingan kelompok teknik psikodrama selanjutnya dengan materi berpikir positif. Dalam pelaksanaan siswa masih kurang percaya diri dalam memainkan perannya, Karena saling mentertawakan dengan teman kelas. Pelaksanaan bimbingan kelompok teknik psikodrama selanjutnya dengan materi interaksi sosial. Dalam pelaksanaan psikodrama siswa mulai srius dalam melaksanakan drama sesuai dengan naskah yang telah diberikan ada lagi saling mentertawakan dengan teman sekelas.

Pelaksanaan bimbingan kelompok teknik psikodrama terakhir dengan tema komunikasi. Dalam pelaksanaan terakhir ini siswa sudah nampak srius dan semangat sesuai peran yang dimainkan sesuai naskah drama. Jadi dapat disimpulkan kepercayaan diri 10 orang sampel sangat terganggu dalam proses belajar dan interaksi sosial dalam kelas. Dengan bimbingan kelompok teknik psikodrama kepercayaan diri siswa lebih meningkat dari sebelumnya. Siswa mulai berani dan mampu dalam menyampaikan pendapat dalam kelompok.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang di kemukakan dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri setelah diberikan perlakuan teknik psikodrama. Hasil skor sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik psikodrama dengan jumlah sampel 10 orang siswa terdapat meannya adalah 77,6, mediannya adalah 78, variance adalah 47,15. Setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik psikodrama dengan sampel 10 orang siswa terdapat meannya adalah 86,4, mediannya adalah 85, variance adalah 47,60. Dari hasil perhitungan uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi p-value sebesar -2, 807. Berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui hasil uji Wilcoxon Sig p-value sebesar  $0,005 < 0,05$  yang artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  di tolak. Maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik psikodrama efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri.

## REFERENSI

- Barbara De Angelis. 2001. percaya diri sumber sukses dan kemandirian. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Bungin, Burhan. 2001. Metodologi Penelitian Kualitatif. jakarta: PT Grafindo Persada
- Dwilog, Vonny a.2019.upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui layanan dasar. Bukittinggi: IAIN
- Elfiky, Ibrahim. 2008. Terapi Berpikir Positif. Jakarta: International Enterprices Inc
- Ginanjar, Ary Agustian. 2001.Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual
- Harapan Edi dan Syarwani Ahmad. 2001. Komunikasi antar pribadi. Jakarta: organisasi pendidikan
- Intan sari. 2019. Layanan Bimbingan Kelompok untuk Pencegahan Radikalisme di Perguruan Tinggi Islam.Bukittinggi: vol 03 nomor 02 Juli-Desember
- Herwanto Rudi. 2018. pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri. Lampung: UIN
- Husna, Roudhotul Yanif. 2006. pengaruh kepercayaan diri terhadap prestasi kerja di BKD. Malang: UIN
- Khaira, Nadia. pengaruh layanan bimbingan dan kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam belajar pada kelas. Bukittinggi: IAIN

- Penelitian pendidikan Indonesia. 2018. Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Factor-faktor yang Mempengaruhi, volume 4 nomor 1,
- Prawitasari, Johana.2011.psikologi klinis.Jakarta: Erlangga
- Ramadhani Savitri. 2006.mengembangkan EQ dan kepribadian positif pada anak. Jogjakarta: Diglossia
- S. Margono. 2007. Metodologi Penelitian pendidikan.Jakarta: Rineka Cipta
- Sari, Ratna Dewi. 2018. "model konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Vol.4, No.2
- Sebrina, Rina. 2018.Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Etika Berkommunikasi Siswa Di Sman I Sungai Puar. Iain Bukittinggi
- Send, Cicillilia i Setya Ardari. 2016. Pengaruh kepercayaan diri terhadap intensitas penggunaan media social pada remaja awal. Yogyakarta: USD
- Septa, Al Thuba.M.Rizkan & Frans Deska Bestari. 2019. Psikodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan. Malang: UMM
- Siregar, Nurhayati. 2019.meningkatkan kepercayaan diri melalui layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama. Medan: UIN
- Siregar, Syofyan. 2014.Statistic Parametric Untuk Penelitian Kuantitatif. Jakarta: Bumi Aksara
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Kombinasi, (Mixed Methods).Bandung: Alfabeta
- Sumarwa, Surapranata.2016. Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling SMA. Jakarta: kemdikbud
- Supriyono.Kamus Besar Bahasa Indonesia.Jakarta: Balai pustaka
- Susanti.febriani Werdiningsih. Sujiyanti.2015.mencetak anak juara.Jogjakarta: kata hati
- Yusuf, A.Muri.2005. Metodologi Penelitian. Padang: UNP
- Wae Rahmawati dan Chandra Yasrial.2018. Motivasi Belajar Peserta Didik di Madrasah Aliyah dan Implikasinya Terhadap Pelayanan Bimbingan dan Konseling.Jurnal Padang. Jurnal Counseling Care. Vol 2 No 2. Bulan Oktober
- Yusri Fadhillah. 2015. Instrumenasi Non – Tes Dalam Konseling. Bukittinggi: P3SDM Melati Publishing
- Yusri Fadhilah dan Jasmienti. 2017. Jurnal of Islamic & Social Studies. Pengaruh Pemenuhan Kebutuhan Remaja Terhadap Perilaku Agersif Siswa di PKBM Kasih Bundo Kota Bukittinggi. Vol 3 No 1
- Zulfani Sesmiarni. 2015. Membendung Radikalisme Dalam Dunia Pendidikan Melalui Pendekatan Brain Based Learning. Kala. 9(2).233-252