

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMA NEGERI 11 KOTA JAMBI

Rahayu

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas
Jambi

Email: rhytwentyone@gmail.com

Keywords

*Bimbingan Kelompok,
Psikodrama,
Kepercayaan Diri, Siswa
SMA*

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA Negeri 11 Kota Jambi. Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja yang memengaruhi prestasi akademik, interaksi sosial, dan pembentukan kepribadian (Lauster, 2015; Santrock, 2018). Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah, terlihat dari perilaku enggan berpendapat, pasif dalam diskusi, dan ketergantungan pada teman sebaya (Hurlock, 2012). Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experimental) model one group pre-test and post-test (Sugiyono, 2019). Populasi penelitian berjumlah 160 siswa kelas XI, dengan 13 siswa yang dipilih menggunakan purposive sampling berdasarkan rekomendasi guru BK. Instrumen penelitian berupa angket kepercayaan diri dengan 30 item yang dikembangkan dari lima dimensi kepercayaan diri menurut Lauster (2015), dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,87. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor dari 64,08 (kategori rendah) pada pre-test menjadi 119,69 (kategori tinggi) pada post-test. Uji t berpasangan menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Amalia, 2017; Dewi et al., 2018; Herwanto, 2018; Ningsih, 2023; Yusup, 2023) yang menegaskan efektivitas psikodrama sebagai strategi konseling kelompok.

1. PENDAHULUAN

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menegaskan bahwa pendidikan bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Dengan demikian, pendidikan tidak hanya berorientasi pada

pencapaian akademik, tetapi juga pada pengembangan aspek kepribadian, termasuk kepercayaan diri siswa (Sugiyono, 2019).

Masa remaja, khususnya pada jenjang SMA, merupakan periode krusial dalam perkembangan psikososial. Menurut Santrock (2018), remaja berada pada tahap pencarian jati diri, membangun kepercayaan diri, serta belajar mengelola emosi dan hubungan sosial. Hurlock (2012) menambahkan bahwa remaja dengan kepercayaan diri rendah cenderung menarik diri, bergantung pada orang lain, serta menghindari tantangan. Sebaliknya, remaja dengan kepercayaan diri tinggi mampu mengambil keputusan, mengemukakan pendapat, serta lebih berani menghadapi risiko.

Permasalahan Kepercayaan Diri di SMA Negeri 11 Kota Jambi

Hasil observasi dan wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 11 Kota Jambi pada tahun 2024 menunjukkan bahwa banyak siswa enggan menyampaikan pendapat di kelas, kurang berani dalam presentasi, serta sering menyalin pekerjaan teman. Hal ini mengindikasikan rendahnya kepercayaan diri. Guru BK menyebutkan bahwa siswa yang sebetulnya memiliki kemampuan akademik cukup baik pun terkadang memilih diam karena takut salah. Fenomena ini jika tidak ditangani dapat menghambat perkembangan pribadi dan akademik siswa.

Landasan Teori Kepercayaan Diri

Lauster (2015) menyebutkan lima aspek kepercayaan diri, yaitu:

1. Keyakinan terhadap kemampuan diri – siswa percaya pada kapasitas dirinya.
2. Optimisme – siswa memiliki pandangan positif terhadap hasil dan masa depan.
3. Kemandirian – siswa mampu bertindak tanpa bergantung pada orang lain.
4. Keberanian menyatakan pendapat – siswa berani berbicara di depan umum.
5. Tanggung jawab – siswa siap menanggung konsekuensi dari tindakannya.

Hakim (2019) menambahkan bahwa kepercayaan diri berkaitan erat dengan kesehatan mental dan kesiapan menghadapi tantangan hidup.

Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah layanan preventif dan pengembangan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membentuk sikap, perilaku, serta keterampilan sosial siswa (Prayitno, 2013; Corey, 2013). Melalui bimbingan kelompok, siswa dapat saling bertukar pengalaman, memberikan dukungan, dan memperoleh pemahaman baru dari interaksi antaranggota kelompok.

Teknik Psikodrama

Psikodrama adalah teknik bermain peran (role play) yang dikembangkan oleh Moreno (1953) sebagai metode untuk mengeksplorasi emosi, melatih perilaku adaptif, serta meningkatkan kesadaran diri. Dalam praktiknya, siswa memerankan situasi nyata maupun imajiner yang terkait dengan pengalaman mereka. Herwanto (2018) menemukan bahwa teknik ini efektif menumbuhkan keberanian siswa dalam mengemukakan pendapat.

Penelitian Terdahulu

Berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas psikodrama. Amalia (2017) menunjukkan adanya peningkatan asertivitas siswa setelah mengikuti psikodrama. Dewi, Sucipto, & Puriani (2018) menemukan peningkatan kemandirian dan tanggung jawab siswa. Herwanto (2018) membuktikan adanya peningkatan kepercayaan diri setelah intervensi psikodrama. Penelitian terbaru oleh Ningsih (2023) dan Yusup (2023) juga menegaskan bahwa psikodrama efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP maupun SMA.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA Negeri 11 Kota Jambi.

2. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu dengan model one group pre-test and post-test (Sugiyono, 2019).

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah 160 siswa kelas XI SMA Negeri 11 Kota Jambi. Sampel berjumlah 13 siswa yang dipilih melalui purposive sampling berdasarkan rekomendasi guru BK.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan berupa angket kepercayaan diri dengan 30 item berbasis lima aspek kepercayaan diri Lauster (2015).

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Kepercayaan Diri

Aspek	Indikator	Nomor Item
Keyakinan dan kemampuan	Percaya pada kemampuan diri	1-6

Optimisme	Harapan positif terhadap hasil	7-12
Kemandirian	Tidak bergantung pada oranglain	13-18
Courage to Express	Berani menyampaikan pendapat	19-24
Tanggung jawab	Menerima konsekuensi tindakan	25-30

Validitas instrumen diuji melalui expert judgment, sementara reliabilitas dengan Cronbach's Alpha menghasilkan koefisien 0,87 (sangat reliabel).

Prosedur

1. Pre-Test: Mengukur tingkat kepercayaan diri awal.
2. Intervensi: Enam sesi bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama (setiap sesi 90 menit, terdiri dari pemanasan, bermain peran, refleksi, dan umpan balik).
3. Post-Test: Mengukur tingkat kepercayaan diri setelah intervensi.

Analisis Data

Analisis data menggunakan statistik deskriptif (rata-rata, distribusi kategori) dan inferensial (uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji homogenitas Levene, serta uji t berpasangan).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Distribusi Skor Kepercayaan Diri

Interval	Kategori	Pre-Test (Freq)	Post-Test (Freq)
120-150	Sangat Tinggi	0	2
90-119	Tinggi	2	9
60-89	Sedang	9	2
30-59	Rendah	2	0

Tabel 3. Rata-Rata Skor Pre-Test dan Post-Test

Tes	Rata-rata	Kategori
Pre-Test	64.08	Rendah
Post-Test	119.69	Tinggi

Tabel 4. Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji	Sig. Value	Interpretasi
Kolmogorov-Smirnov	0,200	Normal
Levene's Test	0.350	Homogen

Tabel 5. Hasil Uji t Berpasangan

Rata-rata (Pre/Post)	N	Std. Deviasi	t	df	Sig. (2-tailed)
64.08/ 119.69	13	4.232/ 6.812	-25.005	24	0.000

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan kepercayaan diri siswa setelah mengikuti bimbingan kelompok teknik psikodrama. Perubahan dari kategori rendah menjadi tinggi memperlihatkan bahwa metode ini efektif mengatasi rasa cemas dan pasif pada siswa.

Secara teoritis, hasil ini sesuai dengan dimensi kepercayaan diri menurut Lauster (2015). Siswa menunjukkan peningkatan keyakinan terhadap kemampuan diri, lebih optimis, lebih mandiri, berani menyampaikan pendapat, serta bertanggung jawab atas keputusan. Hal ini sejalan dengan penelitian Amalia (2017), Dewi et al. (2018), Herwanto (2018), dan Ningsih (2023).

Implikasi Praktis

1. Bagi Guru Bimbingan Konseling: Psikodrama dapat dijadikan strategi inovatif dalam layanan bimbingan kelompok.
2. Bagi Sekolah: Perlu dukungan sarana dan kebijakan untuk pelaksanaan bimbingan kelompok berbasis psikodrama.
3. Bagi Siswa: Psikodrama membantu siswa mengekspresikan diri secara aman dan membangun kepercayaan diri.

Keterbatasan

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang kecil dan tidak adanya kelompok kontrol, sehingga generalisasi hasil masih terbatas. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel lebih besar dan desain eksperimen yang lebih kuat.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA Negeri 11 Kota Jambi. Skor rata-rata siswa meningkat secara signifikan dari kategori rendah ke kategori tinggi.

Saran:

1. Konselor sekolah/guru bimbingan konseling diharapkan mengintegrasikan teknik psikodrama dalam layanan bimbingan.
2. Sekolah sebaiknya mendukung pelaksanaan layanan dengan menyediakan fasilitas dan jadwal yang fleksibel.
3. Penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol serta meneliti dampak jangka panjang.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. (2017). Meningkatkan kepercayaan diri menggunakan bimbingan kelompok teknik psikodrama [Undergraduate thesis, Universitas Kristen Satya Wacana]. Institutional Repository UKSW.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Brooks/Cole.
- Dewi, R. S., Sucipto, S. D., & Puriani, R. A. (2018). Model konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(2), 220–223. <https://doi.org/10.25273/fokus.v4i2>.
- Hakim, T. (2019). Mengatasi rasa tidak percaya diri. *Puspa Swara*.
- Herwanto, R. (2018). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama terhadap kepercayaan diri siswa [Undergraduate thesis, UIN Raden Intan Lampung]. Institutional Repository UIN.

- Hurlock, E. B. (2012). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Erlangga.
- Lauster, P. (2015). Tes kepribadian. Bumi Aksara.
- Moreno, J. L. (1953). Who shall survive? Foundations of sociometry, group psychotherapy, and sociodrama. Beacon House.
- Ningsih, S. Y. (2023). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan percaya diri siswa MTsN 5 Banjar [Undergraduate thesis, UIN Antasari Banjarmasin]. Institutional Repository UIN.
- Prayitno. (2013). Dasar-dasar bimbingan dan konseling. Rineka Cipta.
- Santrock, J. W. (2018). Adolescence (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Yusup, D. (2023). Efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa [Undergraduate thesis, Universitas Sriwijaya]. Institutional Repository Unsri.