



## PERAN TEKNIK PSIKODRAMA DIGUNAKAN UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONFIDENT* SISWA SMK

Maulida Fatmawati, Yuanita Dwi Krisphianti

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Universitas Nusantara PGRI Kediri  
maulidabkunp@gmail.com, 2ju.wahyu@gmail.com

### Abstrak

Sekolah Menengah Kejuruan merupakan sekolah yang salah satu tujuan pendidikannya yakni menyiapkan setiap lulusan untuk siap bekerja pada dunia industri. Salah satu hal mendasar yang dibutuhkan selain skill atau kemampuan juga diperlukan *self confident* atau kepercayaan diri. Dengan memiliki *self confident* maka akan mampu meningkatkan kualitas diri. Namun fakta dilapangan menyebutkan bahwa masih lemahnya tingkat *self confident* siswa, hal ini ditunjukkan dengan sering nervous, malu, gemetar, gugup, sulit untuk beradaptasi pada lingkungan yang baru dan tidak yakin dengan pilihan ataupun kemampuan yang dimiliki. Fenomena tersebut diperlukan suatu penanganan secara ekstra sehingga siswa yang dipersiapkan untuk terjun pada dunia kerja dapat menjadi tenaga yang profesional. Dalam hal ini dapat menggunakan teknik psikodrama. Teknik psikodrama merupakan permainan peranan yang digunakan untuk membantu konseli dalam mengungkapkan tekanan yang dialami sesuai dengan permasalahan yang dialami. Penelitian untuk mengetahui peran psikodrama untuk meningkatkan *self confident* menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pre eksperimen. Sedangkan untuk instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu skala *self confident* dan RPLBK teknik psikodrama. Pemberian dukungan positif dari berbagai pihak seperti halnya guru, orang tua serta semua unsur yang ada disekitar siswa serta pemberian teknik psikodrama diharapkan dapat membantu siswa dalam peningkatan *self confident* sehingga ketika siswa terjun pada dunia industri maka secara mudah siswa dapat mudah beradaptasi.

**Keywords:** Teknik Psikodrama, *Self Confident*

### PENDAHULUAN

Dewasa ini perkembangan teknologi berkembang begitu pesat, segala bidang tak luput disasar oleh derasnya arus perkembangan teknologi. Seperti halnya dalam bidang pendidikan, teknologi sangat berperan penting pada dunia pendidikan. Contohnya dalam penggunaan sumber belajar peserta didik, zaman dulu buku merupakan sumber utama dalam belajar, peserta didik harus membeli buku dengan harga yang mahal, akan tetapi pada zaman sekarang peserta didik tidak hanya dapat membeli namun juga dapat *mendownload ebook* secara gratis melalui internet. Pembelajaran disekolah yang pada era dulu hanya secara konvensional namun sekarang berbasis IT (Information and Technology), semua pelajaran dapat diakses secara online, dan cepat. Perkembangan teknologi saat ini hendaknya juga diimbangi dengan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) yang mumpuni, sehingga dapat memaksimalkan penggunaan teknologi.

Menurut Djaafar (2001) kualitas SDM tinggi yaitu menguasai ilmu dan teknologi, mempunyai rasa tanggung jawab terhadap kehidupan manusia dan makhluk hidup lainnya serta merasa bahwa manusia mempunyai hubungan fungsional dengan sistem sosial. Dalam kualitas sumber daya manusia yang tinggi perlu adanya sikap percaya diri (*self*

*confident*) dalam meningkatkan potensi-potensi yang ada, untuk dapat bersaing dan berkompetisi. Dengan kata lain sikap *self confident* menentukan bagaimana tinggi rendahnya kualitas SDM setiap individu. Individu yang memiliki sikap *self confident* maka dia akan mampu meningkatkan kualitas dirinya dengan kemampuan-kemampuan yang dimiliki yakni yakin akan potensi yang dimiliki, bahkan ketika harapan atau rencananya mengalami suatu kegagalan maka akan tetap berfikiran positif dan dapat menerimanya serta mampu untuk bangkit dan mencobanya kembali.

*Self confident* dapat ditumbuhkan melalui penanaman motivasi dari dalam diri untuk berfikiran selalu positif dan yakin akan kemampuan diri sendiri. Maka dari itu *self confident* sangat diperlukan oleh setiap individu sebagai bekal dalam peningkatan kualitas dirinya, jika individu tidak ada sikap percaya diri maka akan mungkin terjadi melemahnya kualitas individu tersebut dan pada akhirnya kesempatan untuk bersaing akan hilang. Menurut Pongky (2014) orang yang memiliki *self confident* rendah atau kehilangan *self confident* memiliki perasaan negatif terhadap dirinya, memiliki keyakinan lemah terhadap kemampuan dirinya dan punya pengetahuan yang kurang akurat terhadap kapasitas yang dimilikinya. Sesuai dengan penjelasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa individu yang memiliki *self confident* yang rendah mereka akan merasa, dirinya lemah, merasa dirinya tidak memiliki kemampuan, sehingga individu tersebut selalu merasa pesimis dengan apa yang dia lakukan.

Fakta dilapangan bahwa *self confident* siswa SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) diketahui masih kurang, hal ini ditunjukkan dengan Hal ini ditunjukkan dengan perasaan *nervous* atau gugup ketika diminta guru maju di depan kelas, merasa malu ketika berada pada lingkungan yang baru, merasa tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki, merasa, minder, takut ketika berada di khalayak ramai, takut salah, takut jika apa yang dilakukan akan menjadi pusat guyonan orang lain. Individu yang mengalami kurangnya *self confident* pasti akan menarik diri dari kehidupan sosial, merasa dirinya tidak berharga, selalu cemas, gemetar, berkeringat dingin. Padahal notabene siswa SMK yang disiapkan untuk langsung terjun ke dunia kerja, sehingga diperlukan adanya *self confident*. Dengan adanya *self confident* maka secara otomatis individu tersebut dapat meningkatkan kualitas dirinya dan mampu bersaing pada dunia kerja.

Permasalahan lain bahwa guru bimbingan dan konseling tidak mempunyai kesempatan untuk memberikan layanan di kelas karena, tidak adanya jam bimbingan dan konseling. Hal ini merupakan kendala bagi guru bimbingan dan konseling untuk memberikan layanan secara optimal. Adapun upaya yang sudah dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi masalah *self confident* dengan memberikan layanan informasi yang diberikan secara klasikal itupun harus menunggu ketika ada jam kosong pelajaran baru guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan. Namun, situasi seperti itu dirasa belum bisa optimal dalam pemberian layanan informasi untuk membantu meningkatkan sikap *self confident* individu.

Oleh karena itu untuk mengatasi masalah ini perlu diupayakan kegiatan yang mengarah pada peningkatan *self confident*. Dalam pandangan bimbingan dan konseling, individu yang tidak percaya diri maka secara tidak langsung akan berdampak pada kehidupan sosialnya serta mengganggu pengembangan potensinya. Menurut Sukardi (2000) individu yang kurang *self confident* akan merasa sangat kesulitan dalam berkomunikasi dengan lawan bicara, yang sering terjadi siswa banyak salah ucap dalam berbicara.

Fenomena ini merupakan suatu hal yang sering terjadi pada setiap individu. Tugas dari guru bimbingan dan konseling adalah mengoptimalkan dalam pemberian layanan baik secara individu maupun kelompok. Dalam penelitian ini menggunakan teknik psikodrama dalam membantu peningkatan *self confident* siswa, psikodrama merupakan salah satu teknik dalam bimbingan kelompok yang dimana memanfaatkan dinamika kelompok. Psikodrama dilakukan dalam suasana kelompok yang terdiri dari 8-10 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran teknik psikodrama untuk meningkatkan *self confident* siswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian tentang efektifitas teknik psikodrama untuk meningkatkan *self confident* siswa, menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini digunakan karena variabel yang diteliti memiliki hubungan yang fungsional, artinya ada pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat.

Pada pendekatan ini banyak menggunakan angka-angka, dalam hal menyatakan suatu kondisi dijelaskan melalui angka-angka atau *numerical* serta hasilnya juga dijelaskan menggunakan angka. Menurut Sugiyono (2012) menjelaskan metode penelitian kuantitatif sebagai berikut:

Metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Sejalan dengan Arikunto (2014) bahwa "penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan hasilnya". Teknik penelitian menggunakan *pre eksperimental design*. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest posttest design*, yang berarti pada desain ini dilakukannya *pretest* sebelum dilakukannya perlakuan atau *treatment*. Dengan adanya *pretest* ini hasil perlakuan atau *treatment* dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan hasil dari keadaan sebelum diberi perlakuan atau *treatment* dan sesudah diberi perlakuan atau *treatment*.

Penelitian dilakukan di SMKN 1 Ngasem, dengan jangka waktu delapan bulan (Desember 2017 sampai Juli 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah X TGB 3 dengan sampel siswa 9 siswa yang memiliki *self confident* rendah. Hasil ini didapatkan dari hasil *pretest* yang dilakukan pada kelas X TGB 3 dengan jumlah 33 siswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

*Self confident* merupakan kemampuan individu dalam meyakini kemampuan yang dimilikinya, merasa yakin akan tindakan yang dilakukan, sehingga merasa mampu mencapai tujuan hidupnya dan memiliki evaluasi diri secara objektif. Setiap individu memiliki tingkat *self confident* yang berbeda-beda. Menurut Kristanti (2007) kepercayaan diri pada individu tidak selalu sama, pada saat tertentu individu merasa memiliki kepercayaan diri atau mungkin tidak, ada situasi dimana individu merasa percaya diri dan situasi di mana individu tidak merasa percaya diri sama sekali. Teknik psikodrama merupakan salah satu teknik dalam bimbingan kelompok untuk membantu individu agar mampu mengungkapkan tekanan-tekanan yang dialami melalui bermain peran sesuai dengan masalah yang dihadapinya.

Psikodrama menekankan pada penyelesaian masalah-masalah psikis yang dialami individu, seperti halnya kepribadian, berkaitan dengan perasaan, tentang konflik, kemarahan, agresi, perasaan bersalah dan kesedihan. Menurut Krisphianti (2011) bahwa psikodrama digunakan untuk mengeksploitasi diri melalui tindakan nyata dimana kita hidup, baik internal maupun eksternal. Hal ini memungkinkan untuk mengekspresikan perasaan aman yang kuat, perspektif yang lebih luas pada masalah-masalah individu, sosial, dan juga kesempatan untuk mencoba perilaku yang diinginkan.

Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui peran psikodrama dalam meningkatkan *self confident*. Penelitian dilakukan melalui 3 tahap yakni *pretest*, *treatment*, dan *posttest*. Tahap pertama dilakukan pemberian *pretest* menggunakan skala *self confident*, selanjutnya dilakukan analisis untuk mengetahui tingkat *self confident* siswa. Setelah itu diberikan *treatment* menggunakan teknik psikodrama selama empat kali *treatment*, lalu setelah itu diberikan *posttest*. Hal ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana perbedaan *self confident* siswa sebelum dan sesudah diberikannya *treatment*. Pada setiap *treatment* peneliti juga melakukan observasi untuk mengetahui perubahan sikap *self confident*. Peningkatan *self confident* siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest***

No.	Nama	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Posttest</i>	Kategori
1.	RWP	85	Rendah	118	Tinggi
2.	MAM	90	Rendah	121	Tinggi
3.	RS	89	Rendah	126	Tinggi
4.	RN	88	Rendah	118	Tinggi
5.	MHP	91	Rendah	122	Tinggi
6.	RB	90	Rendah	123	Tinggi
7.	NYP	91	Rendah	119	Tinggi
8.	RT	89	Rendah	127	Tinggi
9.	URN	90	Rendah	119	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa peningkatan *self confident* siswa dari kategori rendah meningkat menjadi kategori tinggi. Dengan kata lain jika peran psikodrama dapat meningkatkan *self confident* siswa. Hal ini juga didukung melalui hasil observasi peneliti pada setiap *treatment* mengenai perubahan sikap siswa. Siswa yang pada awalnya masih mengalami keraguan, merasa takut untuk tampil didepan umum, *nervous* atau gugup, sulit menyesuaikan diri, menunjukkan perubahan sudah mampu untuk mengurangi rasa takutnya, *nervous*, merasa yakin tentang apa yang dilakukan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas dapat diperoleh bahwa peran teknik psikodrama dapat digunakan untuk meningkatkan *self confident* siswa. Hal ini terbukti dari perubahan sikap siswa dan hasil *posttest* setelah diberikannya *treatment*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa peran teknik psikodrama dapat digunakan untuk meningkatkan *self confident* siswa SMK.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djaafar, T. Zahara. 2001. *Pendidikan Non Formal Dan Peningkatan Sumber Daya Manusia Dalam Pembangunan*. Padang: FIP UNP.
- Krisphianti, Yuanita Dwi. 2011. *Kemanjuran Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Ketrampilan Sosial Siswa Akselerasi*. Universitas Negeri Malang.
- Kristanti, Feri. 2007. *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2006/2007*. Universitas Negeri Semarang.
- Setiawan, Pongky. 2014. *Siapa Takut Tampil Percaya Diri*. Yogyakarta: Parasmu
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.