



FRAME (Jurnal Ilmiah Mahasiswa) Volume 01 Nomor 02 Tahun 2022

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas Muhammadiyah Buton



EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2 BAUBAU

Sri Wati¹; Edison²

Prodi Bimbingan Dan Konseling
FKIP Universitas Muhammadiyah Buton

Email : sriwati.bkumb@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan menguji efektifitas teknik sosiodrama dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif, Metode penelitian Pre-experimental design dengan one group pretest-posttest design. Populasi penelitian ini sebanyak 90 siswa dengan tiga kelas. Dua kelas digunakan untuk uji coba instrument penelitian dan satu kelas digunakan untuk kelas penelitian. Pengambilan sampel melalui non probability sampling dengan teknik sampling purposive sebanyak 9 siswa yang memiliki kepercayaan diri pada kategori rendah. Hasil pretest dan posttest menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0.004 < 0,05$ dengan hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan antara pretest dan posttest. Penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan menggunakan uji wilcoxon dengan taraf signifikansi $p < 0,05$. Hasil penelitian dan analisis terbukti efektif, dan disimpulkan teknik sosiodrama dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa

Kata Kunci: Sosiodrama; Kepercayaan diri.

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan suatu bentuk kepribadian yang ditandai dengan sikap percaya dan yakin terhadap diri sendiri. Percaya diri sangat penting bagi kehidupan individu agar individu memiliki arah dan tujuan dalam hidupnya. Sehingga individu tersebut menjadi pribadi yang mandiri dan tidak bergantung pada orang lain individu yang memiliki sikap percaya diri dapat bertanggung jawab dan berani menerima resiko dari perbutannya. Ahmad dalam Latifah dkk menyebutkan kepercayaan diri pada individu nampak seperti mandiri dalam bertindak, berperasaan positif terhadap diri sendiri, berani mengungkapkan pendapat tanpa paksaan dari orang lain dan bertanggung jawab atas keputusan sendiri (Latifah et al., 2018). Rasa percaya diri (*self confidence*) adalah perasaan yakin yang terdapat didalam diri individu akan kemampuan-kemampuan yang ia miliki untuk dapat melakukan sesuatu dalam kehidupannya (Ferlin & Putri, 2022).

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SMP Negeri 2 Baubau menemukan ada beberapa siswa kelas VII yang di indikasi kurang kepercayaan diri dalam hal tidak yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya, kurang aktif dalam mengungkapkan pendapat, diam atau kurang aktif dalam proses pembelajaran.

Kemudian hasil wawancara dengan siswa peneliti menemukan siswa hanya berdiam diri di kelas, jika di suruh untuk maju di depan menjawab merasa malu, selalu merasa dirinya lebih bodoh di bandingkan teman-teman, selalu pesimis, dan selalu gemetar jika di suruh bertanya maupun menjawab, sehingga mengakibatkan prestasi belajarnya menurun.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap guru BK di SMP Negeri 2 Baubau menunjukkan bahwa ada beberapa siswa yang di indikasi memiliki masalah kurang kepercayaan diri antara lain selalu pesimis terhadap diri sendiri, pendiam, tidak bergaul dengan teman-teman, merasa malu untuk bertanya maupun menjawab dan ketika diskusi berlangsung siswa tersebut tidak dapat mengemukakan pendapatnya. Terkait kurangnya kepercayaan diri siswa yang di alami siswa kelas VII SMP Negeri 2 Baubau, maka membutuhkan penanganan khusus salah satunya yaitu dengan menggunakan dengan teknik sosiodrama.

Di dalam layanan bimbingan dan konseling (BK) terdapat banyak teknik yang digunakan untuk membantu siswa dalam

meningkatkan kepercayaan diri, salah satu yang dapat digunakan yaitu melalui teknik sosiodrama. Lumongga menjelaskan teknik sosiodrama memberi peluang mengekspresikan berbagai perasaan yang menekan anggota kelompok melalui suasana yang didramatisasikan sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan, atau melalui gerakan dramatis (Lumongga, 2017). Melalui teknik sosiodrama, siswa mampu mengaktualisasikan dirinya, terbuka pada orang lain, dapat menerima informasi dan pengetahuan dari orang lain, saling berbagi, saling memotivasi dalam kebaikan, memiliki percaya diri, mendisiplinkan diri, bermanfaat untuk orang lain, memiliki tujuan hidup yang terarah, serta mampu menyesuaikan diri terhadap kelompok (Ulfa & Husniah, 2020). Merujuk uraian tersebut terkait teknik sosiodrama akan sangat tepat jika teknik tersebut digunakan untuk membantu meningkatkan percaya diri siswa.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Efektifitas teknik sosiodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Baubau”

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimen *one group pretest and posttes design*. Lokasi penelitian ini di lakukan di SMP Negeri 2 Baubau. Kelurahan Wajo, Kecamatan Murhum, Kota Baubau. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 2 Baubau dengan jumlah 92 siswa terdiri dari 3 kelas. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat tabel di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi populasi dalam penelitian (jumlah siswa)

No	Kelas	Total
1.	VII, 1	32
2.	VII, 2	30
3.	VII, 3	30
Σ Siswa		92

Pengambilan sampel dengan *non probability sampling*. Teknik yang di gunakan dalam penelitian ini untuk menentukan sampel yang mewakili populasi yaitu teknik *Sampling Purposive*. *Sampling purposive* merupakan pengambilan sampel yang berdasarkan atas sesuatu pertimbangan tertentu seperti sifat-sifat populasi ataupun ciri-ciri yang sudah diketahui sebelumnya (Sugiyono, 2017). Merujuk pada populasi di atas, penelitian ini menggunakan dua kelas untuk uji coba instrumen penelitian dan satu kelas digunakan untuk penelitian dan mengetahui gambaran umum kepercayaan diri siswa.

Pengembangan instrumen penelitian melalui skala likert dengan menyusun skala sikap kepercayaan diri menurut Menurut Lauster dalam Amri, ada beberapa aspek dari kepercayaan diri yakni sebagai berikut: (1) Keyakinan akan kemampuan diri (2) Optimis; (3) Obyektif; (4) sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi; (5) Bertanggung jawab;(6) Rasional (Amri, 2018) dengan empat pilihan jawaban dalam skala sikap tersebut.

Adapun hasil uji coba instrumen penelitian dari 60 aitem, 45 aitem yang dinyatakan valid dengan validitas aitem berkisar antara 0,290 sampai dengan 0,639 dan reliabilitas *cronbach’s alpha* (α) sebesar 0.916. Teknik analisis data digunakan dengan menggunakan uji *wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, data yang di peroleh merupakan hasil analisis dari skala kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 2 Baubau. Skala kepercayaan diri ini untuk mengukur tingkat kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 2 Baubau. berdasarkan kriteria kategorisasi skor pada variabel. Data-data yang di peroleh kemudian dikelompokkan berdasarkan tingkat kepercayaan diri siswa, apakah berada dalam tingkat kategori tinggi, sedang dan rendah. Adapun norma kategorisasi

menurut Azwar (Azwar, 2012) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Kategorisasi Kepercayaan Diri

Norma kategorisasi	Kategori
$X < (\mu - 1,0\delta)$	Rendah
$(\mu - 1,0\delta) \leq X < (\mu + 1,0\delta)$	Sedang
$(\mu + 1,0\delta) \geq X$	Tinggi

Berdasarkan norma kategorisasi diatas dengan tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Penjelasan ketiga kategori kepercayaan dirisiswadapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 3 Kategori Skor Kepercayaan Diri

Rentang Skor	Kategori
$135.00 \geq X$	Tinggi
$90.00 \leq X < 135.00$	Sedang
$X < 90.00$	Rendah

Gambaran umum mengenai kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 2 Baubau, di kelompokkan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Gambaran Umum kepercayaan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Baubau

Kategori	Kriteria	F	(%)
Tinggi	$135.00 \geq X$	8	25%
Sedang	$90.00 \leq X < 135.00$	14	50%
Rendah	$X < 90.00$	8	25%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel diatas secara umum kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 2 Baubau yang berada dalam kategori tinggi sebanyak 8 siswa dengan presentase (25%), kategori sedang sebanyak 14 siswa dengan presentase (50%), dan pada kategori rendah sebanyak 8 siswa dengan presentase (25%). Maksudnya bahwa secara umum kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 2 Baubau. Dalam penelitian ini berfokus pada 8 siswa memiliki kepercayaan diri pada kategori rendah.

Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *sosiodrama* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dilaksanakan berdasarkan rancangan penelitian

yang telah melalui uji kelayakan atau validitas, agar pelaksanaan penelitian lebih terarah dan sistematis. Adapun proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri dilakukan 6 kali pertemuan, dua kali pertemuan untuk pretest dan posttest dan 4 kali pertemuan dengan penerapan teknik sosiodrama.

Penerapan teknik sosiodrama dilakukan dengan beberapa tema melalui tahap yang sama. Siswa memerankan drama sesuai aspek dan indikator dari kepercayaan diri yang dialami oleh siswa. Adapun beberapa tema yang diangkat yaitu persiapan mengikuti ulangan, perjuangan seorang anak meraih mimpi dan cita-cita, pemilihan ketua kelas, dan jangan menyontek. Adapun hasil posttest setelah penerapan teknik sosiodrama sebagai berikut:

Tabel 5. Kategorisasi kepercayaan diri *Post-test*

Kategori	Kriteria	F	Persentasi (%)
Tinggi	$135.00 \geq X$	7	90%
Sedang	$90.00 \leq X < 135.00$	1	10%
Rendah	$X < 90.00$	0	0%
Jumlah		8	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pada hasil *post-test* dengan kategori tinggi 7 siswa dengan persentasi (90%), kategori sedang terdiri 1 siswa dengan presentase (10%) dan kategori rendah terdiri 0 siswa dengan persentasi (0%). Sehingga dapat di simpulkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *sosiodrama* efektif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis uji wilcoxon sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil analisis uji hipotesis test statistic wilcoxon

Kelompok	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Posttest - Pretest	-2.524 ^a	.004

Hasil analisis uji test statistik uji *wilcoxon* pada hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan nilai *Asymp. Sig(2-tailed)* sebesar $0.04 < 0.05$ atau ($p < 0.05$), dalam

pernyataan tersebut menandakan bahwa ada perbedaan yang sebelum di berikan *treatment* dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *sosiodrama* meningkatkan kepercayaan diri siswa (*pre-test*) dan setelah diberikan *treatment* dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *sosiodrama* meningkatkan kepercayaan diri siswa (*post-test*), sehingga layanan bimbingan kelompok dengan teknik *sosiodrama* efektif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 2 Baubau.

Berdasarkan uraian hasil analisis data dan penelitian tersebut di atas disimpulkan, melalui layanan bimbingan kelompok teknik *sosiodrama* efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 2 Baubau. Teknik ini cukup efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa

Tanjung dan Amelia menjelaskan rasa percaya diri merupakan perasaan yakin dan mampu seseorang dalam mengerjakan sesuatu. Rasa percaya diri menunjukkan bahwa seseorang mampu untuk menampilkan sesuatu dengan segala keyakinan dan kemampuan yang ia miliki (Tanjung & Amelia, 2017). Vanaja dan Geetha dalam hasil penelitiannya menyebutkan bahwa berhasil tidaknya individu dalam melakukan sesuatu ditentukan oleh individu itu sendiri, melalui perasaan yakin dalam diri individu akan kemampuan dirinya dan keyakinan individu bahwa ia mampu untuk menyelesaikan berbagai tugas maupun berbagai permasalahan dalam kehidupannya (Vanaja & Geetha, 2017). Selain itu, individu yang memiliki rasa percaya diri tinggi dapat merespons segala sesuatu secara positif. Sebaliknya, jika individu tersebut mempunyai kepercayaan diri rendah, maka ia akan memiliki kesan negatif terhadap dirinya sendiri (Vega et al., 2019). Merujuk pada beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang untuk meyakini terhadap kelebihan dalam dirinya, merasa mampu untuk melakukan sesuatu, memiliki penilaian positif terhadap dirinya ataupun situasi yang

dihadapinya, serta memiliki rasa optimis dalam mencapai tujuan hidupnya.

Dalam penerapannya, teknik *sosiodrama* merupakan satu teknik dalam bimbingan kelompok melibatkan pembagian peran disertai adanya konflik-konflik individu dan sosial yang diceritakan, dalam *sosiodrama* yang dieksplorasi adalah watak manusia, problem manusia, dan cara mengatasi problem-problem itu (Sari, Yasmansyah, Utaminingsih., 2014). Dengan demikian teknik dibutuhkan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ulfa dan Husniah yang menyimpulkan teknik *sosiodrama* efektif untuk meningkatkan penyesuaian sosial pada siswa, Melalui teknik *sosiodrama*, siswa mampu mengaktualisasikan dirinya, terbuka pada orang lain, dapat menerima informasi dan pengetahuan dari orang lain, saling berbagi, saling memotivasi dalam kebaikan, memiliki percaya diri, mendisiplinkan diri, bermanfaat untuk orang lain, memiliki tujuan hidup yang terarah, serta mampu menyesuaikan diri terhadap kelompok (Ulfa & Husniah, 2020). Disamping itu, penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan yang menyebutkan pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *sosiodrama* dapat meningkatkan interaksi sosial siswa (Hasibuan, 2018).

Berdasarkan uraian tersebut di atas, dapat disimpulkan teknik *sosiodrama* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Melalui teknik *sosiodrama*, siswa semakin yakin atas kemampuan diri, menumbuhkan optimis, siswa menjadi lebih obyektif dalam mengambil keputusan, memutuskan sesuatu sesuai dengan kebenaran yang ada, bukan menurut kebenaran pribadi; siswa memiliki sikap tanggung jawab dan lebih berpikir rasional.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dalam penelitian ini adalah ada peningkatan yang signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 2 Baubau pada aspek kepercayaan diri yang diterapkan dalam skala sikap pada pretest dan posttest, atau dengan kata lain teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Meskipun demikian, hendaknya perlu dikembangkan lagi terkait penerapan teknik sosiodrama dan variabel kepercayaan diri dengan beberapa teori lain. Maka dapat disimpulkan bahwa teknik Sosiodrama efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 2 Baubau. Dari hasil penelitian dan pembahasan diharapkan agar Guru BK dapat terus mengikuti perkembangan ilmu, pengetahuan, teknologi dan metode layanan bimbingan dan konseling yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa sesuai perkembangan zaman. Selain itu juga perlunya pengembangan layanan baik layanan bimbingan individu, kelompok maupun klasikal, karena dengan proses tersebut implementasi layanan BK lebih beragam dan bervariasi, serta menjadi acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya

DAFTAR RUJUKAN

- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2).
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 2, p. 213). Pustaka Pelajar.
- Ferlin, M., & Putri, L. D. (2022). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Kepercayaan Diri Anak Usia Dini. *LEARNING COMMUNITY Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 6(2), 118–123.
- Hasibuan, R. E. (2018). *Pengaruh Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Terhadap Peningkatan Interaksi Sosial oleh Siswa Kelas VIII MTs Amin Darussalam T.A. 2017/2018*. [Negeri Medan].
<http://digilib.unimed.ac.id/id/eprint/29846>
- Latifah, Ismaniar, & Sunarti, V. (2018). Gambaran Penanaman Rasa Percaya Diri Anak Usia Dini Oleh Guru Di Lembaga Paud Adzkiia III Kelurahan Korong Gadang, Kecamatan Kuranji, Kota Padang. *Jurnal Spektrum Pendidikan Luar Sekolah*, 1(1), 51–57.
- Lumongga, N. (2017). *Konseling Kelompok* (p. 254). Kencana.
- Masturina, D. (2018). Pengaruh Kompetensi Diri Dan Kepercayaan Diri Terhadap Perencanaan Karir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 198–205.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4558>
- Sari, Yusmansyah, Utaminingsih. (2014). Pengaruh Teknik Sosiodrama untuk Peningkatan Perilaku Asertif Siswa. *ALIBIKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 3(4), 1–16.
<http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/8358>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Alfabeta.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2).
- Ulfa, M., & Husniah, W. O. (2020). Efektivitas Teknik Sosiodrama melalui Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Siswa. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 5(1), 9–14.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26737/jbki.v5i1.1155>

Vanaja, Y., & Geetha, D. (2017). A study on locus of control and self confidence of high school students. *International Journal of Research-Granthaalayah*, 5(7), 598–602.

Vega, A. De, Hapidin, H., & Karnadi, K. (2019). Pengaruh Pola Asuh dan Kekerasan Verbal terhadap Kepercayaan Diri (Self-Confidence). *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2).