ARTIKEL

PENGARUH TEKNIK PSIKODRAMA TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS XI APK 1 SMK PGRI 2 KEDIRI TAHUN 2018/2019

Oleh:

WIDYA HETY INTANSARI

14.1.01.01.0036

Dibimbingoleh :

1. **Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.**
2. **Risaniatin Ningsih, S.Pd., M.Psi.**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap	: WIDYA HETY INTANSARI
NPM	: 14.1.01.01.0036
Telepun/HP	: 082234604727
Alamat Surel (Email)	: widyahetybks12@yahoo.com
	: PENGARUH TEKNIK PSIKODRAMA TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA XI APK 1 SMK PGRI 2 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2018/2019
Fakultas – Program Studi	: FKIP-Bimbingan dan Konseling
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. K.H. Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 13 Agustus 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd. NIDN. 0716046202	Risaniatin Ningsih, S.Pd.,M.Psi. NIDN. 0720018601	Widya Hety Intansari NPM. 14.1.01.01.0036

PENGARUH TEKNIK PSIKODRAMA TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS XI APK 1 SMK PGRI 2 KEDIRI TAHUN 2018/2019

WIDYA HETY INTANSARI
14.1.01.01.0036
FKIP – Prodi Bimbingan dan Konseling
Email: widyahetybks12@yahoo.com
Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd[1] dan Risaniatin Ningsih, S.Pd., M.Psi[2]

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi dengan hasil dari pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa siswa mengalami masalah dalam berinteraksi dengan lingkungan, cenderung ragu-ragu dalam berpendapat, tidak mampu berkomunikasi dengan baik, dan tidak mampu mengeksplorasikan dirinya didepan kelas, hal ini terkait dengan kepercayaan diri yang rendah. Untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dapat menerapkan teknik psikodrama dengan cara bermain peran. Dengan tujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan teknik psikodrama. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan dilaksanakan cara pre-eksperimen design dan menggunakan jenis desain one-group pretest-posttes. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI APK 1, APK 2, APK 3, APK 4 di SMK PGRI 2 Kediri. Sampel penelitian ada 7 siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Treatmen berupa psikodrama dilakukan sebanyak tiga kali, sedangkan kepercayaan diri diukur menggunakan angket atau kuesioner kepercayaan diri. Analisis data menggunakan uji-t. Hasil analisis deskriptif menunjukkan rata-rata skor pre-test 104 (kepercayaan diri rendah) dan rata-rata post-test 117 (kepercayaan diri sedang). Analisis data menggunakan uji-t menunjukkan nilai t hitung sebesar 3,635 dan nilai signifikansi sebesar 0,011. Hal ini menunjukkan bahwa nilai t hitung> t tabel yaitu 3,635 > 1,943 dan signifikansi uji t 0,11< 0,05 artinya ada pengaruh teknik psikodrama terhadap kepercayaan diri siswa kelas XI APK 1 SMK PGRI 2 Kediri, jika psikodrama diterapkan maka kepercayaan diri siswa naik. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, direkomendasikan sebagai saran yaitu: Diharapkan bagi guru BK atau Konselor dapat menerapkan teknik psikodrama ini sebagai referensi untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa, untuk siswa teknik psikodrama ini menjadi suatu permainan peran untuk menigkatkan kepercayaan diri sehingga siswa dapat meningkatkan dorongan prestasinya, serta mengenal kelebihan dan kekurangan diri.

KATA KUNCI: teknik psikodrama, kepercayaan diri

I. LATAR BELAKANG

Manusia sebagai makhluk sosial memerlukan orang lain dalam proses kehidupannya. Dalam kehidupan manusia berada di dalam lingkungan yang menjadi tempat untuk bergaul, baik di lingkungan rumah, di sekolah, dan dimasyarakat oleh karena itu manusia perlu memiliki sikap, perasaan, serta keterampilan-keterampilan dalam berperilaku dan kepercayaan diri yang menunjang penerimaan lingkungan terhadapnya.

Kepercayaan diri membuat manusia merasakan nyaman berada di lingkungan tempat individu tersebut berada sehingga, individu merasa yakin terhadap suatu langkah dan keputusan yang diambilnya untuk mencapai tujuan yang akan diharapkannya.

Kepercayaan diri yang rendah kadang muncul secara tiba-tiba pada seseorang ketika melakukan sesuatu sehingga orang tersebut tidak mampu menunjukkan atau mengeluarkan kemampuan sesungguhnya secara optimal. Kepercayaan diri siswa yang rendah jika dibiarkan akan menghambat aktualisasi dalam proses kehidupannya, hal ini berpengaruh terutama dalam melaksanakan berbagai tugas-tugas perkembangannya dan juga akan menimbulkan masalah lain yang lebih kompleks.

Dalam proses pertumbuhan dan perkembangan serta kurangnya dukungan dari pihak keluarga sering membuat siswa tersebut kurang kepercayaan diri untuk bergaul dengan lingkungannya, karena pada usia remaja awal terjadi beberapa hal, antara lain dari perkembangan emosi siswa yang belum stabil dan masih mencari jati diri. Dalam masa-masa pertumbuhan ini remaja juga mengalami perubahan dalam emosi. Perubahan emosi pada remaja, didukung oleh pendapat Sukmadinata (2007: 98) bahwa “Emosi remaja sangat labil dan mudah sekali berubah, Bagi remaja yang kurang dapat menerima perubahan yang ada dalam dirinya akan cenderung menarik diri atau menyendiri”.

Sebagai individu siswa memiliki lingkungan dan latar belakang yang berbeda-beda, sehingga hal ini dapat mempengaruhi kepribadian siswa dan pembentukan kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Dengan kepercayaan diri yang telah dimilikinya, siswa akan sangat mudah mengeksplorasikan dirinya.

Menurut Lauster (dalam Ghufron dan Risnawita, 2012: 34) mendefinisikan “kepercayaan diri

merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruhi oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Lauster (1992) menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri sejati. Bagaimanapun kemampuan manusia terbatas pada jumlah hal yang dapat dilakukan dengan baik dan sejumlah kemampuan yang dikuasi."

Perbedaan dalam tingkat kepercayaan diri siswa akan mempengaruhi tingkat prestasi siswa disekolah dan kehidupan sehari-harinya. Dari hasil survei yang pernah dilakukan dan berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap subyek yang sama dalam satu sekolahan yang sama, mengutarakan bahwa tingkah laku yang diutarakan siswa-siswi disekolah kecenderungan lebih memilih diam dibandingkan dengan mengungkapkan pendapatnya di depan teman-temannya, terutama dalam proses belajar mengajar, karena adanya sikap kurang kepercayaan diri pada diri siswa. Seorang siswa yang tidak punya kepercayaan diri tidak akan bisa mengungkapkan perasaan, pikiran, dan aspirasi diri, sehingga mereka akan selalu takut dan ragu untuk bertindak dan melangkah.

Hal ini menyebabkan tujuan yang ingin dicapainya akan sulit terwujud. Keadaan ini disebabkan karena seseorang yang tidak mempunyai kepercayaan diri mereka akan slalu berpikir negatif tentang dirinya, sehingga potensi yang ada pada dirinya tidak dapat dimanfaatkan secara optimal.

Penelitian dari Azizan, H (2016) tentang "Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketergantungan Media Sosial Pada Siswa di SMK NEGERI 1 Bantul". Pada penelitian ini, permasalahan kepercayaan diri yang diungkap adalah siswa lebih cenderung diam di kelas namun siswa lebih aktif di sosial media. Siswa mengaku lebih kepercayaan diri ketika berbicara dengan media sosial dari pada berbicara lagsung dengan lawan bicaranya.

Selanjutnya dari penjelasan yang sudah dipaparkan, untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, dalam peneliti ini menggunakan teknik psikodrama dengan cara bermain peran.

Menurut Corey (dalam Romlah, 2012: 107) menyatakan bahwa "Psikodrama merupakan permainan peranan yang dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep dirinya, menyatakan kebutuhan kebutuhannya, dan menyatakan reaksi terhadap tekanan-tekanan dalam dirinya.", Sedangkan rumusan permasalahan pada penelitian ini yaitu, apakah ada pengaruh teknik psikodrama terhadap kepercayaan diri siswa kelas XI APK 1 SMK PGRI 2 Kediri tahun pelajaran 2018/2019? .

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan dilaksanakan cara *pre-experimen design* dan menggunakan jenis desain *one-group pretest-posttest* dengan menggunakan 2 variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas(X) penelitian ini adalah teknik psikodrama, dan variabel terikat (Y) adalah kepercayaan diri. Dalam pengambilan populasi peneliti mengambil kelas XI APK yang berjumlah 136 siswa. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* menurut Sugiyono (2015: 124) menjelaskan bahwa "sampling *purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu".

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan sampel 7 siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah berdasarkan dari hasil pre-test. Kepercayaan diri akan diukur dengan menggunakan angket tertutup. Instrument angket atau kuesioner tertutup menurut Arikunto (2013: 268) yang berisikan "pertanyaan sekaligus jawaban yang sudah disediakan sehingga responden tinggal memilih jawaban yang disediakan. Sehingga responden hanya memberikan tanda centang, (*check list)* pada kolom pilihan jawaban yang telah disediakan dalam kuesioner atau angket tersebut". Dari skoring angket kepercayaan diri menggunakan skala likert. Menurut Sugiyono (2015: 134) "Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial."

Berdasarkan uji validitas, angket yang dinyatakan valid dalam penelitia ini berjumlah 35 item. Analisis data menggunakan Uji-t *paired sampel t-test* dengan norma keputusan menggunakan pedoman taraf signifikansi 5%.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Penelitian ini menggunakan analisis data *pearson product moment.* Selanjutnya penjelasan hasil yang diperoleh dari *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 1. *Data Pre-test* dan *post-test*

No.	*Pre-test*	*Post-test*
1.	110	124
2.	97	94
3.	102	132
4.	112	122
5.	96	96
6.	104	129
7.	106	120

Sumber: data diolah, 2018.

Berdasarkan skor yang diperoleh sesuai hasil analisis deskriptif menunjukkan rata-rata skor *pre-test* 104 (kepercayaan diri rendah) dan rata-rata *post-test* 117 (kepercayaan diri sedang).

Hasil uji paired sample *t-test* kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan *treatment* teknik psikodrama disajikan dalam tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95%conencefidences Interval of the Differ				
					Lower	Upper			
Pair 1	Sebelum-sesudah	10.429	7.591	2.869	-17.449	-3.408	3.635	6	.011

Berdasarkan hasil perhitungan pada SPSS *for windows* versi 22 dalam perhitungsn diperoleh nilai t hitung sebesar 3,635 dan nilai signifikan sebesar 0,011. Hal ini menunjukkan bahwa nilai t hitung> t tabel yaitu 3,635 > 1,943 dengan signifikansi 0,11< 0,05 yang berarti ada pengaruh teknik psikodrama terhadap kepercayaan diri Siswa Kelas XI APK 1 SMK PGRI 2 Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019 dan terbukti dapat memberikan dampak positif bagi siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri, jika psikodrama diterapkan maka kepercayaan diri siswa meningkat.

IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh teknik psikodrama terhadap kepercayaan diri siswa kelas XI APK 1 SMK PGRI 2 Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019. Saran yang dapat diberikan dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Guru BK/Konselor

   Kepada guru BK/konselor diharapkan teknik psikodrama ini sebagai referensi untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

2. Bagi Siswa

   Untuk siswa teknik psikodrama ini menjadi suatu permainan peran untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, sehingga siswa dapat meningkatkan dorongan prestasinya, serta mengenal kelebihan dan kekurangan diri.

3. Bagi peneliti selanjutnya

   Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam tentang pengaruh teknik psikodrama terhadap kepercayaan diri siswa kelas XI APK 1 SMK PGRI 2 Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019, agar diperoleh gambaran yang lebih lengkap lagi, lebih dikembangkan lagi, sehingga diharapkan hasil penelitian yang akan datang lebih sempurna dari penelitian ini.

V. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur penelitian.* Pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Azizan, H. 2016. *Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketergantungan media sosial pada siswa di smk negri 1 bantul*. Skripsi: UNY. (Online), tersedia: http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/viewFile/3295/2991, diunduh 09 November 2017.

Ghufron dan Risnawita. 2012. *Teori-teori psikodrama*. Jogjakarta: Ar-ruzz media.

Romlah, Tatiek. 2012. *Teori dan praktek bimbingan kelompok*. Malang: Universitas negri malang.

Sukmadinata, N.S. 2007. *Pengembanga Kurikulum Teori dan Praktek.* Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.* Bandung: Alfabeta.