

KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK PSIKODRAMA BERDASARKAN SURAT AL IMRAN AYAT 139 UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 SALATIGA

Erfaliyah Yusiyani¹, Wahidin²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Salatiga

erfaliyahyusiyani98@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini di dasari oleh permasalahan siswa yang memiliki keraguan didalam dirinya seperti siswa tampil didepan kelas, mereka cenderung malu, takut salah, minder saat mengerjakan sesuatu, dan tidak mau menjawab soal dari guru. Bertujuan untuk mengetahui tingkat percaya diri pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Salatiga, mengetahui penerapan teknik psikodrama untuk meningkatkan percaya diri pada siswa, dan mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik psikodrama berdasarkan surat al imran untuk meningkatkan percaya diri siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang digunakan adalah *quasi eksperimen desain nonequivalent control group design*. Populasi penelitian ini sebanyak 50 siswa menggunakan 12 kelas yang setiap kelas mewakili 4-5 siswa sebagai klasifikasi penelitian yang memiliki karakteristik beragama muslim. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 siswa yang dibagi sama rata 5 siswa untuk kelompok eksperimen dan 5 siswa untuk kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji t, *paires sample t-test (independent samples t-test)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang dibuktikan dengan hasil mean skor *pretest-posttest* pada kelompok eksperimen sebesar 62 menjadi 78,2. Penerapan teknik psikodrama efektif meningkatkan percaya diri siswa SMA Negeri 3 Salatiga yang di buktikan dengan hasil N-Gain sebesar 0,16 yang berarti terjadi peningkatan dibandingkan kelompok kontrol yang diberikan treatment lain. Hasil ini juga dibuktikan dengan hasil uji t uji t, diperoleh nilai sig 0.000 menunjukkan bahwa $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak H_a diterima. Dengan demikian berarti hipotesis yang menyatakan konseling kelompok dengan teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa SMA Negeri 3 Salatiga

Kata kunci: konseling kelompok, psikodrama, percaya diri

Abstract

This study is based on the problem of students who have doubts in themselves such as students performing in front of the class, they tend to be embarrassed, afraid of making mistakes, feeling inferior when doing something, and not wanting to answer questions from the teacher. The aim is to determine the level of self-confidence in grade XI students of state senior high school 3 salatiga, to find out the application of

psychodrama techniques to increase self-confidence in students, and to find out the effectiveness of group counseling with psychodrama techniques based on the letter of Al Imran to increase student self-confidence. This study uses a quantitative approach that is used is quasi-experimental design nonequivalent control group design. The population of this study was 50 students using 12 classes, each class representing 4-5 students as a research classification that has Muslim characteristics. The sample in this study amounted to 10 students who were divided equally into 5 students for the experiential group and 5 students for the control group. The sampling technique was purposive sampling. The data analysis technique used the t-test, paired sample t-test (independent samples t-test). The results of the study showed that there was a change as evidenced by the mean score of the pretheist-posttheist in the eikspeirimein group of 62 to 78.2. The application of effective psychodrama techniques increased the self-confidence of students of SMA Negeri 3 Salatiga as evidenced by the N-Gain results of 0.16 which means there was an increase compared to the control group that was given other treatments. This result was also proven by the results of the t-test, obtained a sig value of 0.000 indicating that $0.000 < 0.05$, so H_0 was rejected H_a was accepted. Thus, it means that the hypothesis stating that group counseling with psychodrama techniques is effective in increasing the self-confidence of students of SMA Negeri 3 Salatiga.

Keywords: group counseling, psychodrama, self-confidence

PENDAHULUAN

Percaya diri merupakan suatu aspek kepribadian manusia yang memiliki fungsi penting dalam meningkatkan kemampuan yang dimilikinya. Percaya diri yang tinggi dapat mendorong seseorang untuk lebih aktif dalam melakukan berbagai kegiatan, seperti di lingkungan belajar. Dalam keaktifan belajar akan merangsang pemikiran untuk menemukan berbagai persoalan pembelajaran, mencari dan menemukan jawaban dan menyimpulkan hasil temuannya sehingga menjadi produk belajarnya yang komprehensif. Semakin aktif siswa dalam proses pembelajaran maka tingkat pembelajaran semakin tercapai, demikian sebaliknya semakin siswa pasif maka tujuan pembelajaran tidak tercapai. Dalam mempraktekannya siswa memiliki keraguan didalam dirinya seperti siswa tampil didepan kelas, mereka cenderung malu, takut salah, minder saat mengerjakan sesuatu, dan tidak mau menjawab soal dari guru.

Menurut Lauster, percaya diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Individu yang memiliki keberanian merupakan seseorang yang dapat bekerja secara efektif, dapat melakukan usaha dengan tepat dan penuh tanggung jawab.

Dalam QS. Al Imran ayat 139 memiliki kandungan yang mengenai percaya diri bahwasannya manusia yang mempunyai sifat percaya diri disebutkan sebagai seseorang yang istiqomah, tidak memiliki rasa takut terhadap apapun kecuali Allah Swt dan tidak memiliki rasa sedih dihatinya. Perbuatan dan sifat dari seorang manusia harus memiliki sebuah nilai positif dan memiliki keyakinan kuat atas permasalahan yang sedang dihadapi. Percaya diri akan muncul ketika seseorang memiliki pandangan positif pada dirinya yang mengetahui potensi, kekuatan berpikir dan kelemahan pada dirinya.

Berdasarkan angket kepercayaan diri yang diberikan kepada 50 siswa di SMA Negeri 3 Salatiga, terdapat 5 siswa yang memiliki tingkat percaya diri pada kategori rendah lalu 5 siswa memiliki tingkat

percaya diri pada kategori sedang kemudian 24 siswa memiliki tingkat percaya diri pada kategori tinggi dan 16 siswa memiliki tingkat percaya diri pada kategori sangat tinggi. Maka dari itu terdapat beberapa siswa yang masih memiliki percaya diri yang rendah, peneliti ingin membantu atau mengubah masalah percaya diri dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama.

Menurut Schmidt mengemukakan bahwa konseling kelompok dan bimbingan kelompok merupakan dua proses yang digunakan oleh konselor sekolah untuk mengatasi antara lain perhatian dan minat siswa. Konseling kelompok yaitu salah satu jenis layanan bimbingan konseling yang ditujukan kepada beberapa orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memperoleh berbagai macam informasi dan pemahaman baru serta pengentasan masalah pribadi dari masing-masing anggota.

Konseling kelompok, menurut Pauline Harrison adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan konseling yang sering dilakukan di sekolah. Konseling kelompok merupakan satu bentuk psikoterapi yang melibatkan delapan sampai sepuluh orang anggota kelompok dalam kegiatannya, dan seorang konselor yang berfungsi sebagai pemimpin kelompok. Dalam proses konseling kelompok memiliki tujuan untuk membantu mengembangkan kepribadian, mengembangkan kemampuan interaksi sosial dan mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi dengan melakukan sharing dengan orang lain.

Tujuan akhir dari proses kelompok adalah adanya perubahan perilaku berdasarkan hasil interaksi dan diskusi dalam kelompok. Strategi kelompok berimplikasi pada pemenuhan kebutuhan sosial anggota kelompok untuk dapat eksis di masyarakat. Dengan konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa secara optimal dan mengatasi penyesuaian diri sehari-hari, menjaga perkembangan dan pertumbuhan pribadi tetap di koridor yang benar dan sehat.

Pada konseling kelompok ini, peneliti menggunakan teknik psikodrama. Menurut Prawitasari, psikodrama merupakan suatu kegiatan memberikan kesempatan kepada seseorang untuk memahami kehidupan diri sendiri melalui sudut pandang berbeda yang dialaminya pada waktu itu, sekarang dan yang diantisipasi akan dialami pada waktu yang akan datang. Psikodrama merupakan suatu bentuk permainan peran untuk menemukan konsep diri dan dapat digunakan oleh konselor untuk membimbing konseli agar dapat menemukan konsep dirinya.

Dinamika dalam kelompok membuat siswa diberi tugas memainkan peran dapat mengeksplorasi perilaku sesuai dengan perannya, sehingga siswa yang semula pendiam dapat belajar berbicara didepan kelas dan di harapan temannya, diharapkan juga terdapat perubahan perilaku pada siswa yaitu siswa dapat mengatasi hambatan-hambatan komunikasi interpersonal.

Dengan adanya psikodrama siswa akan mudah mempraktekan dilingkungan sekitar dapat membantu meningkatkan percaya diri tanpa berpikir adanya ketakutan maupun kesalahan yang diperbuat. Bahwasannya dengan adanya meningkatnya rasa percaya diri akan mempermudah seseorang untuk mewujudkan harapan dan cita-citanya untuk masa depan, tanpa adanya rasa percaya diri seseorang akan sangat mudah ragu dalam mengambil langkah untuk masa depannya dan hal ini membuat dirinya maupun orang lain dirugikan. Dalam teknik psikodrama seluruh anggota kelompok bisa memberikan saran untuk memecahkan suatu permasalahan yang sebelumnya belum pernah terpikirkan bertujuan agar dapat memperoleh pemahaman lebih baik tentang diri siswa.

Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh siswa, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tentang “Konseling Kelompok dengan Teknik Psikodrama Berdasarkan Surat Al Imran Ayat 139 untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Salatiga”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Bentuk desain penelitian yang digunakan adalah *nonequivalent control group desain*. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang akan diberikan *pretest* dan *posttest* dan untuk kelompok eksperimen akan secara khusus diberikan perlakuan (*treatment*) menggunakan teknik psikodrama dan akan mendapatkan skenario yang telah disiapkan.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan ialah skala psikologi dalam percaya diri, skala ini dipergunakan untuk mengetahui sejauh mana tingkat percaya diri siswa yang digunakan untuk pengukuran *pretest* maupun *posttest*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling* yakni pengambilan sampel dengan kriteria tertentu. Instrumen skala percaya diri yang telah disebutkan di atas sebelum penyebarannya, instrumen tersebut telah diuji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data menggunakan uji t, *paired sample t-test* (*independent samples t-test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan percaya diri. Penelitian ini memiliki dua kelompok untuk dijadikan sampel penelitian yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dimana sampel tersebut dipilih berdasarkan hasil *pretest* yang telah dilakukan, dari hasil *pretest* tersebut terdapat 10 siswa yang memiliki percaya diri rendah dan sedang. Adapun hasil *pretest* dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 1
Hasil Pretest Kelompok Eksperimen

No.	Nama	Skor Pretest
1.	SUS	70
2.	MPS	65
3.	NA	58
4.	INI	55
5.	AR	62

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa setelah diberikan *pretest* terdapat 5 siswa yang memiliki kategori rendah dalam permasalahan percaya diri. Kemudian peneliti memberikan *treatment* (perlakuan) teknik psikodrama untuk meningkatkan percaya diri pada kelompok eksperimen yang terdapat 5 siswa pada kategori rendah.

Tabel 2
Hasil *Pretest* Kelompok Kontrol

No.	Nama	Skor <i>Pretest</i>
1.	AA	101
2.	DAR	92
3.	NW	84
4.	DA	98
5.	A	93

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa setelah diberikan *pretest* terdapat 5 siswa yang berada pada kategori sedang dalam permasalahan percaya diri. Kemudian pada kelompok kontrol diberikan pemahaman dasar percaya diri untuk meningkatkan percaya diri.

Hasil *posttest* tersebut dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 3
Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen

No.	Nama	Skor <i>Posttest</i>
1.	SUS	88
2.	MPS	72
3.	NA	78
4.	INI	71
5.	AR	82

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa terdapat 5 siswa mengalami perubahan yang dapat diamati dari kategori rendah menjadi sedang setelah diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama hasil *posttest* percaya diri kelompok eksperimen memiliki kategori yang sedang.

Tabel 4
Hasil *Posttest* Kelompok Kontrol

No.	Nama	Skor <i>Posttest</i>
1.	AA	103
2.	DAR	101
3.	NW	92
4.	DA	100
5.	A	95

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa skor *posttest* pada kelompok kontrol memiliki kategori sedang dan tinggi pada ke 5 siswa bahwasannya kategori yang sama dengan *pretest* sebelumnya terdapat 4 siswa dan kategori yang berbeda dengan *pretest* terdapat 1 siswa.

Selanjutnya membandingkan perubahan yang terjadi yakni berupa kondisi akhir untuk mengetahui bagaimana perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dari skor *pretest* dan *posttest*. Hasil tersebut dapat dilihat pada table di bawah ini:

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol		
No.	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
1.	70	88	18	101	103	2
2	65	72	7	92	101	9
3	58	78	20	84	92	8
4	55	71	16	98	100	2
5.	62	82	20	93	95	2
N	310	391	81	468	491	23
<i>Mean</i>	62	78,2	16,2	93,6	98,2	4,6

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diperoleh hasil analisis data *gain score* percaya diri kelompok eksperimen dengan nilai 16,2 dan kelompok kontrol sebesar 4,6, maka dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen terjadi peningkatan percaya diri dengan N Gain sebesar 0,16 dengan berarti teknik psikodrama efektif dalam meningkatkan percaya diri siswa sedangkan pada kelompok kontrol yang hanya diberikan layanan klasikal memiliki N Gain sebesar 0,06 yang berarti mengalami peningkatan percaya diri dengan kategori rendah.

Pada kelompok eksperimen yang diberikan teknik psikodrama efektif dalam meningkatkan percaya diri siswa yang dibuktikan dengan adanya hasil *posttest* yang meningkat dibandingkan pada kelompok kontrol yang berkategori rendah percaya diri yang dapat dilihat dari hasil *pretest-posttest*. Berikut tabel hasil dari uji *independent sample* tes menggunakan SPSS for Windows 20.

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	.869	.378	-5.311	8	.001	-20.000	3.766	-28.684	-11.316
Equal variances not assumed			-5.311	6.819	.001	-20.000	3.766	-28.952	-11.048

Berdasarkan hasil uji *Independent Sampel T-Test*, diketahui bahwa nilai sig adalah 0.001 menunjukkan bahwa $0,001 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian berarti hipotesis yang menyatakan konseling kelompok dengan teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa SMA Negeri 3 Salatiga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai konseling kelompok dengan teknik psikodrama berdasarkan surat al Imran ayat 139 untuk meningkatkan percaya diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Salatiga, penulis menarik kesimpulan bahwa:

Tingkat percaya diri siswa sebelum diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama dapat diketahui bahwa terdapat 10 siswa yang memiliki percaya diri dengan kategori rendah dan sedang. Implementasi dari konseling kelompok ini memberikan hasil yang dibuktikan oleh kelompok *treatment* dengan hasil *mean score prettest-posttest* yang menunjukkan adanya perubahan yang semula sebesar 62 menjadi 78,2 sehingga memiliki peningkatan. Teknik psikodrama efektif dalam meningkatkan percaya diri siswa yang dibuktikan adanya perbedaan dari interpretasi N Gain terhadap kelompok yang diberikan layanan konseling kelompok teknik psikodrama dengan siswa yang tidak diberikan *treatment*, percaya diri pada kelompok eksperimen berubah yang sebelumnya rendah menjadi sedang sebesar 0,16, sedangkan efektivitas *treatment* lain yang diberikan kepada kontrol sebesar 0,06 yang berarti mengalami peningkatan yang tidak signifikan. Kelompok eksperimen memperoleh *mean score posttest* sebesar 78,2 dan kelompok kontrol sebesar 98,2.

DAFTAR PUSTAKA

Ari, B., Hernawati, & Asa, Tsaaniyatu, F. (2023). *Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak*. 1(2).
Huda, N. (2016). Konsep Percaya Diri Dalam Al - Qur'an Sebagai Pembentukan Karakter Bangsa. *Inovatif*,

2(2), 65–90.

- Mamlu'ah, A. (2019). Konsep Percaya Diri Dalam Al Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139. *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman*, 1(1), 30–39.
- Mariah, S., Febianti, Y. N., & Kurnia, M. D. (2023). Peningkatan Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Cerita Pendek Dengan Menggunakan Model Time Token. *Journal Of Education Action Research*, 7(2), 222–230.
- Nejang, F., Nggandung, Y., & Data, A. (2022). Pengaruh Sifat Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar Pada Siswa Sma Negeri 3 Kupang Timur Tahun Ajaran 2021/2022. *Prosiding Pendidikan Ekonomi*, 1(1), 24–29.
- Nurfaizal. (2016). Penggunaan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2), 160–172.
- Pranoto, H. (2016). Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sma Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara. *Jurnal Lentera Pendidikan Lppm Um Metro*, 1(1), 100–111.
- Riyanti, C., & Darwis, R. S. (2021). Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Metode Cognitive Restructuring. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(3), 569.
- Siregar, S. W. (2018). Konsep Dasar Konseling Kelompok. *Jurnal: Hikmah*, 78-79
- Syam, A. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri (SelfConfidence) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare). *Jurnal Biotek*, 5, 87–102.