

**UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA
DENGAN
TEKNIK SOSIODRAMA KELAS VIIB SMP N 1 SENTOLO
TAHUN AJARAN 2015/2016**

THERESIA AJENG PRISNAWATI

BK Universitas PGRI Yogyakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Upaya Guru BK dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan teknik sosiodrama kelas VII B SMPN 1 Sentolo.

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Sentolo tahun pelajaran 2015/2016 dengan jumlah 33 siswa. Sedangkan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* (pengambilan sampel secara sengaja sesuai sampel yang diperlukan) berjumlah 5 siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Sentolo. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik observasi (pengamatan), teknik interview (wawancara), dan teknik dokumentasi. Adapun analisis data dilakukan deskriptif kualitatif yaitu dengan cara mengumpulkan data kemudian menyajikan data dalam bentuk uraian deskriptif kemudian menarik kesimpulan dari data tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya Guru BK dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan teknik sosiodrama pada siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Sentolo berjalan dengan baik, hal tersebut nampak dari antusiasisme dan keaktifan siswa setelah melakukan praktik sosiodrama. Kurangnya kepercayaan diri siswa ditandai dengan kurang mampu mengungkapkan pendapat, kurang mampu berpikir secara mandiri, pemalu dan cenderung menutup diri atau pendiam. Setelah dilakukan praktik sosiodrama, terlihat ada peningkatan kepercayaan diri siswa yang ditandai dengan adanya beberapa siswa yang aktif dikelas serta mampu untuk berpendapat dikelas.

ABSTRACT

This research aims to find out how the efforts of teacher in enhancing confidence of students with techniques of sociodrama classes VII B SMP N 1 Sentolo. This research was conducted on students with a total of 33 students. Data collection techniques used are observation, interview techniques, documentation. As for the analysis of data used is qualitative descriptive namely by means of collecting data and then present the data in the form of a descriptive blurb and then drawing conclusions from such data.

The results showed that the efforts of teachers in enhancing confidence of students with techniques of sociodrama in class VII B went well, it would appear from the liveliness and practice sociodrama.

The lack of confidence of the students characterized by less able to express an opinion, are less able to express an opinion are less able to think independently, shy, and tend to shut down or quiet. After a sociodrama, look there is an increasing confidence of students who are characterized by the presence of some students who are actively processed as well as being able to argue school classrooms.

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Pada jaman yang semakin modern saat ini kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam dunia pendidikan dan kehidupan sehari-hari dalam undang-undang RI no 20 tahun 2003 bab 1 pasal 1 tentang sistem pendidikan nasional menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya. Apabila seseorang mendambakan sukses dalam belajar, maka kunci utama yang harus dimiliki siswa adalah rasa percaya diri.

Kepercayaan diri merupakan kunci dari keberhasilan hidup seseorang. Dalam kehidupan sehari-hari banyak keberhasilan pekerjaan dan berbagai bidang kehidupan lainnya yang dipengaruhi kepercayaan diri. Kenyataannya tidak semua orang memiliki rasa percaya diri yang baik. Sebagian besar orang justru mengalami gejala-gejala tidak percaya diri. Kepercayaan diri harus ditanamkan sejak masih kecil. Pada awal-awal masuk sekolah banyak anak-anak yang merasa minder, malu-malu, menangis, bahkan sampai tidak mau masuk sekolah karena masih malu dengan teman-temannya. Menurut Maesaroh (2010:44) percaya diri adalah suatu keyakinan pada pada diri seseorang bahwa ia memiliki kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang sebenarnya didasari perasaan positif dan harga diri mencapai kesuksesan yang berpijak pada usahanya sendiri. Kepercayaan diri sangat diperlukan untuk proses perkembangan diri dan lingkungannya. Manusia sebagai makhluk sosial memerlukan orang lain dalam hidupnya. Percaya diri tidak muncul begitu saja melainkan ada pihak-pihak yang memberi

dukungan sehingga dalam diri individu tersebut tumbuh rasa percaya diri. Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak guru BK SMPN 1 Sentolo bahwa ada beberapa siswa kelas VII yang mengalami kurang percaya diri. Kurangnya kepercayaan diri siswa ditandai dengan tidak berani mengungkapkan pendapat, kurang mampu berpikir secara mandiri, cenderung menutup diri atau pendiam. Siswa yang memiliki percaya diri yang baik akan selalu berpikir positif. Dengan energi positif tersebut, individu akan memiliki keberanian untuk mengungkapkan berbagai informasi tentang dirinya dengan orang lain.

Rumusan Masalah

Dari fokus penelitian dapat dirumuskan masalah yaitu "bagaimana upaya Guru BK meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan teknik sosiodrama kelas VII B SMP Negeri 1 Sentolo tahun ajaran 2015/2016 ?"

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wacana dalam ilmu bimbingan dan konseling bahwa sosiodramadapat membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi sekolah dan Guru
Sebagai informasi mengenai gambaran teknik sosiodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, sehingga diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi terhadap program layanan BK disekolah.
 - b. Bagi siswa
Untuk memberikan pemahaman pada siswa tentang pengertian percaya diri dan pentingnya mempunyai rasa percaya diri. Untuk memberikan pembelajaran yang menyenangkan dengan teknik sosiodrama.

KAJIAN TEORI

Percaya Diri

Percaya diri menurut Yusuf Al Uqshari (2005:6) percaya diri adalah suatu kunci kesuksesan hidup individu. Karena tanpa adanya rasa percaya diri, individu tidak akan sukses dalam berinteraksi dengan orang lain. Disamping itu tanpa adanya rasa percaya diri, individu tidak akan bisa mencapai keinginan yang diidam-idamkan karena pada prinsipnya rasa percaya diri secara alami membantu efektifitas kerja, kesehatan lahir batin, kecerdasan, keberanian dan kreatifitas, kemampuan mengambil keputusan yang tepat, kontrol diri, kematangan diri yang bersifat khusus.

Kepercayaan diri yang bersifat umum merupakan suatu karakteristik kepribadian yang penting karena dapat memudahkan hidup sehari-hari. Kepercayaan diri ini dapat membantu dalam memberikan harapan seorang untuk berusaha dalam berbagai hal baru.

Teknik Sosiodrama

1. Pengertian teknik sosiodrama

Teknik sosiodrama adalah suatu cara dalam bimbingan belajar yang memberikan kesempatan pada murid-murid untuk mendramatisasikan sikap, tingkah laku atau penghayatan seseorang seperti yang dilakukan dalam hubungan sosial sehari-hari di masyarakat.

Maka dari itu sosiodrama dipergunakan dalam pemecahan masalah-masalah sosial yang mengganggu belajar dengan kegiatan drama sosial Menurut Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono (2013:123).

Menurut Calabrese dan Mc Cullough (2003) permainan sosiodrama adalah permainan yang dapat mengasah imajinasi dan kreativitas anak.

Menurut Santrock (1995), permainan sosiodrama adalah permainan yang

melibatkan interaksi sosial dengan teman-teman sebaya. Sedangkan menurut Hurlock (1980), permainan sosiodrama adalah permainan yang aktif terhadap perilaku dan bahasa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, karena pada penelitian kualitatif memunculkan keadaan yang alami apa adanya, wajar tanpa dimanipulasi atau dikondisikan sehingga penelitian ini tidak mengutamakan hasil yang diperoleh akan tetapi proses pelaksanaannya.

Menurut Sugiyono (2010: 15) penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme*, digunakan untuk meneliti obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, pengambilan sample sumber data, dilakukan secara *puposive* dan *snowball*, teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/ kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Dengan demikian sesuai dengan jenis penelitiannya yang ditetapkan di atas, maka penelitian ini untuk membantu guru BK dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan teknik sosiodrama di SMP seperti apa adanya dan dikondisikan oleh guru BK tersebut.

Hasil dan Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian yang diperoleh melalui pengamatan dengan teknik sosiodrama yang dilakukan dalam penelitian maka dapat disimpulkan bahwa upaya guru bk dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan teknik sosiodrama di kelas VII B SMPN 1 Sentolo yaitu guru bk dalam penggunaan teknik sosiodrama ini berperan untuk membantu anak didiknya menjadi lebih percaya diri, mendorong dan memberikan

motivasi pada seluruh siswa kelas VII B supaya siswa-siswi bersemangat dalam belajarnya, jika tidak paham diharapkan tidak malu untuk bertanya serta dapat aktif dikelas. Beberapa faktor yang mempengaruhi ketidakpercayaan diri siswa kelas VII B ini diantaranya :

1. Faktor internal

- a. faktor yang berasal dari diri/keluarga ini diantaranya karena keadaan ekonomi yang kurang atau pas-pasan.
- b. Konsep diri, seseorang yang konsep dirinya rendah, biasanya mempunyai konsep diri yang negatif. Sebaliknya bila siswa mempunyai rasa percaya diri yang baik maka siswa akan memiliki konsep diri yang positif.
- c. Kondisi fisiknya juga berpengaruh pada kepercayaan diri siswa, karena keadaan fisik merupakan hal yang utama penyebab kurang percaya diri.
- d. Kepercayaan diri juga diperoleh dari pengalaman hidup. Jika ada pengalaman hidup yang kurang menyenangkan atau mengecewakan itu menjadi penyebab tidak percaya diri seseorang, karena pada dasarnya orang pasti akan selalu mengingat hal tersebut dan menjadi trauma. terdapat peningkatan kepercayaan diri pada siswa. Beberapa siswa yang semula pendiam, malu-malu dan pasif, mulai dapat lebih bersikap aktif serta berani mengungkapkan pendapat maupun maju kedepan kelas tidak harus dipilih tetapi dapat tunjuk jari untuk maju kedepan kelas.

2. Faktor eksternal

Adalah pola asuh dan interaksi pada usia dini. Pendidikan keluarga juga berpengaruh, kurang kasih sayang dan dukungan keluarga sangatlah penting dalam

membangun rasa percaya diri, karena keluarga merupakan faktor utama dalam pendidikan. Apabila sejak kecil anak tidak diberikan motivasi percaya diri maka anak tersebut akan mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dengan lingkungan baru. Orang tua dalam menunjukkan perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta kedekatan emosional yang tulus dengan anak tersebut akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut. Anak akan merasa bahwa dirinya tetaplah dihargai dan dikasihi. Dikemudian hari anak akan tumbuh mejadi pribadi yang mampu menilai positif dirinya dan mempunyai harapan yang realistik terhadap dirinya sendiri seperti orang tua yang meletakkan harapan yang realistis terhadap dirinya.

Strategi Guru BK dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan teknik sosiodrama kelas VII B SMP N 1 Sentolo yaitu pemberian Layanan dilakukan dengan perencanaan, agar konselor dapat melakukan kontak langsung dengan para siswa di kelas. Hal tersebut di lakukan secara terjadwal, sehingga layanan diberikan dengan cara klasikal.

Kegiatan layanan dilaksanakan melalui pemberian materi tentang percaya diri. Program pemberian layanan yang diberikan oleh guru BK berjalan secara efektif karena didukung oleh semua pihak, yakni para guru mata pelajaran dan wali kelas. Konselor berkolaborasi dengan guru dan wali kelas dalam rangka memperoleh informasi tentang siswa (seperti prestasi belajar, kehadiran, pribadinya, memahami karakteristik siswa yang unik dan beragam, dan menandai siswa yang diduga bermasalah).

Layanan yang diberikan guru BK berperan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya percaya diri siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Sentolo. Hal ini sesuai dengan fungsi dan

tujuan layanan yaitu sebagai pemahaman dan pencegahan. Peran layanan itu nampak dari antusiasme siswa dalam memperhatikan proses pemberian layanan serta dapat memberikan tanggapan serta saran ketika dilakukan wawancara mengenai peran sosiodrama tentang arti kepercayaan diri bagi mereka. Beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa SMP Negeri 1 Sentolo faktor tersebut diantaranya faktor keluarga dan lingkungan.

Setelah dilaksanakan proses pemberian layanan nampak adanya peningkatan pemahaman tentang arti percaya diri dan pentingnya kepercayaan diri itu bagi kehidupan. Siswa yang sebelumnya belum begitu mengetahui tentang arti percaya diri. Pemahaman yang dapat diperoleh siswa antara lain siswa dapat memahami apa itu percaya diri, apa saja ciri-ciri orang yang tidak percaya diri, apa penyebab orang tidak percaya diri, serta bagaimana memupuk percaya diri itu sendiri, bagaimana penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini amat bermanfaat bagi siswa kelas VII B SMP N 1 Sentolo

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono.2013.*Psikologi belajar*.Jakarta:Rineka Cipta.
- Al-Uqshari.2006. *Percaya Diri Pasti*. Jakarta: Gema Insani.
- Andi Prastowo. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*.Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Basrowi dan Suwandi. 2008. *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta
- Centi, Paul J.2006.*Mengapa Rendah Diri?* Yogyakarta: Kanisius.
- De Angelis, Barbara. 2000. *Confident: Percaya Diri Sumber Kesuksesan dan Kemandirian. (terjemahan Baty Subakti)*. Jakarta. Gramedia Pustaka.
- Goptz, Judith P and Le Compt, Margaret D.1984.*Ethnography and Qualitative Design in Educational Research*.New York:Harcourt Brace Jovanouich.Publ
- Gunawan.(2009).*Upaya Menumbuhkan Kepercayaan Diri*.Diakses dari www.nileieka.blogspot.com/2010/11/28.
- Hakim, Thursan.2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hasballah, Saad.(2003).*Perkelahian Pelajar Potret Siswa SMU di Jakarta*.yogyakarta:Galang Oress.
- John afifi.2014.1 *Menit mengatasi rasa percaya diri anda*.jakarta:flashbooks
- Maesaroh, Ika.(2010).*Pengembangan Inventori Kepercayaan Diri pada Siswa SMA*.Skripsi.Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan UNY.Tidak dipublikasikan.
- Maria Ulfah dan Mira Alizz Rachmawati.2007.*Pengaruh Sosiodrama dalam menumbuhkan kemampuan Empati pada anak*:Jurnal 19/02/2015,12:09(naskah publikasi-03320213)
- Mukhtar. 2013. *Metode penelitian deskriptif kualitatif*. Jakarta:GP Press Grup.
- Sugiyono.2014.*Metode Penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- . 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung : Alfabeta.

Suharsimi Arikunto.2006.*Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*.Jakarta:Rineka Cipta.

_____. 2010.*Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta

Suwarjo dan Eva Imania Elisa.*Permainan bimbingan dan konseling*.Yogyakarta:Paramitra Publishing

Tatiek Romlah.2006.*Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*.Malang:Universitas Negeri Malang

Widarso Wijaya.2008.*Sukses membangun rasa percaya diri*. Jakarta: Grasindo

[Http://googleweblight.com/?lite_url=http://pedulidenganmenulis.blogspot.com/2013/02/kelebihan-dan-kelemahan-metode-bermain.html?](http://googleweblight.com/?lite_url=http://pedulidenganmenulis.blogspot.com/2013/02/kelebihan-dan-kelemahan-metode-bermain.html?) (diunduh 9 Oktober 2015 jam

11.00)