

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
SOSIODRAMA UNTUK MENINGKATKAN  
KEPERCAYAAN DIRI SISWA  
(Penelitian pada kelas VIII SMP N 9 Kota Magelang)**

**SKRIPSI**



Oleh :

Maharani Valista Putri  
14.0301.0011

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG  
2019**

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
SOSIODRAMA UNTUK MENINGKATKAN  
KEPERCAYAAN DIRI SISWA  
(Penelitian pada kelas VIII SMP N 9 Kota Magelang)**

**SKRIPSI**



Oleh :

Maharani Valista Putri  
14.0301.0011

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG  
2019**

## **PERSETUJUAN**

### **EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SOSIODRAMA UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**

**(Penelitian Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 9 Kota Magelang)**

Diterima dan Disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi  
Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Magelang

Oleh :  
Maharani Valista Putri  
14.0301.0011

**Dosen Pembimbing I**



**Dr. Purwati, M.S., Kons**  
**NIP. 19600802 198503 2 003**

**Magelang, 25 Januari 2019**  
**Dosen Pembimbing II**



**Hijrah Eko Putro, M.Pd**  
**NIK. 128406089**

## PENGESAHAN

### EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SOSIODRAMA UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

(Penelitian Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 9 Kota Magelang)

Oleh

Maharani Valista Putri  
14.0301.0011

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka  
menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh penguji:

Hari : Jum'at  
Tanggal : 25 Januari 2019

#### Tim Penguji Skripsi:

- |                                   |                      |         |
|-----------------------------------|----------------------|---------|
| 1 Dr. Purwati, M.S., Kons         | Ketua / Anggota      | (.....) |
| 2 Hijrah Eko Putro, M.Pd          | Sekretaris / Anggota | (.....) |
| 3 Prof. Dr. M. Japar, M.Si., Kons | Anggota              | (.....) |
| 4 Sugiyadi, M.Pd., Kons           | Anggota              | (.....) |



Mengesahkan,  
Dekan FKIP

Drs. Tawil, M.Pd, Kons  
NIP. 19570108 198103 1 003

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Maharani Valista Putri  
N.P.M : 14.0301.0011  
Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik  
Sosiodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan  
Diri Siswa

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata dikemudian hari diketahui adanya plagiasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 25 Januari 2019  
Yang Menyatakan



Maharani Valista Putri  
14.0301.0011

## **MOTTO**

**“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”**

**(Q.S Ali Imran : 139)**

## **PERSEMBAHAN**

Dengan kehadiran Allah, skripsi ini saya

persembahkan untuk:

1. Kedua orangtuaku yang selalu sabar mendoakan.
2. Suamiku tercinta Lilik Septian F, A.Md.Pi. yang tiada hentinya memberi semangat, Dukungan dan doa.
3. Kedua adikku Novia dan Keysa dan Teman Seperjuangan.
4. Almamater Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
SOSIODRAMA UNTUK MENINGKATKAN  
KEPERCAYAAN DIRI SISWA**

**(Penelitian pada kelas VIII SMP N 9 Kota Magelang)**

Maharani Valista Putri

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VIII F SMP Negeri 9 Kota Magelang T.A 2018/2019.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pra eksperimen dengan model *pretest-posttest one group design*. Subyek penelitian dipilih secara *purposive sampling*. Sampel yang diambil sebanyak 10 siswa untuk dijadikan kelompok eksperimen yang akan mendapatkan perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Metode pengumpulan data dilakukan dengan bantuan spss (*statistical package for the social science*) versi 16. 0 for windows. Teknik analisis data menggunakan analisis parametrik *Uji Paired Sample T Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan kepercayaan diri siswa antara sebelum dan setelah diberikan tindakan bimbingan kelompok teknik sosiodrama. Peningkatan skor tertinggi adalah 46 atau sekitar 56,79% dan skor terendah sebesar 10 atau sekitar 9,80% , rata-rata peningkatan skor sebesar 27,4 atau sekitar 31,84% , Selain itu peningkatan kepercayaan diri siswa ditandai dengan siswa yang tadinya kurang percaya diri sekarang menjadi lebih percaya diri dan berani mengemukakan pendapatnya di depan umum dan dapat menyesuaikan diri dengan teman.

**Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, Percaya Diri, Sosiodrama .**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, karena telah diberi kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektifitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa (Penelitian pada Siswa Kelas VIII-F SMP Negeri 9 Kota Magelang)”.

Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.

Penulisan Skripsi tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini diucapkan terima kasih kepada :

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT, Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang,
2. Drs. Tawil, M.Pd.Kons, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang,
3. Dewi Liana Sari, M.Pd, selaku Kaprodi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang,
4. Dr. Purwati, M.S.Kons, Dosen Pembimbing I dan Hijrah Eko Putro, M.Pd, Dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan,
5. Astiwi Kurniati, M.Psi, Dosen Validasi Instrumen dan Panduan,
6. Kepala Sekolah SMP Negeri 9 Kota Magelang,
7. Dra. Pujiyati, selaku guru pembimbing kelas VIII-F SMP Negeri 9 Kota Magelang,

8. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Keguruan dan Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang,
9. Saudara-saudaraku Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan tahun 2014 yang tidak bisa disebutkan satu persatu,
10. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini.

Magelang, 25 Januari 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                                                                    | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL.....                                                                                 | i       |
| HALAMAN PENEGAS .....                                                                              | ii      |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....                                                                           | iii     |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                                                                            | iv      |
| HALAMAN PERNYATAAN.....                                                                            | v       |
| HALAMAN MOTTO.....                                                                                 | vi      |
| HALAMAN PERSEMBAHAN.....                                                                           | vii     |
| ABSTRAK.....                                                                                       | viii    |
| KATA PENGANTAR.....                                                                                | ix      |
| DAFTAR ISI.....                                                                                    | xi      |
| DAFTAR TABEL.....                                                                                  | xiii    |
| DAFTAR GAMBAR.....                                                                                 | xiv     |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                                                               | xv      |
| BAB I PENDAHULUAN.....                                                                             | 1       |
| A. Latar Belakang.....                                                                             | 1       |
| B. Identifikasi Masalah.....                                                                       | 5       |
| C. Pembatasan Masalah.....                                                                         | 6       |
| D. Perumusan Masalah.....                                                                          | 6       |
| E. Tujuan Penelitian.....                                                                          | 6       |
| F. Manfaat Penelitian.....                                                                         | 6       |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA.....                                                                         | 8       |
| A. Percaya Diri.....                                                                               | 8       |
| B. Bimbingan Kelompok .....                                                                        | 32      |
| C. Sosiodrama .....                                                                                | 49      |
| D. Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan teknik sosiodrama untuk<br>meningkatkan percaya diri..... | 55      |
| E. Kerangka Berfikir.....                                                                          | 57      |

|                                                  | Halaman |
|--------------------------------------------------|---------|
| F. Hipotesis Penelitian .....                    | 57      |
| BAB III METODE PENELITIAN.....                   | 58      |
| A. Rancangan Penelitian.....                     | 58      |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian.....         | 62      |
| C. Definisi Operasional Variabel Penelitian..... | 62      |
| D. Subjek Penelitian.....                        | 63      |
| E. Setting Penelitian.....                       | 65      |
| F. Metode Pengumpulan Data.....                  | 65      |
| G. Instrumen Penelitian.....                     | 67      |
| H. Validitas dan Reliabilitas .....              | 69      |
| I. Prosedur Penelitian.....                      | 72      |
| J. Metode Analisis Data .....                    | 74      |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....      | 75      |
| A. Hasil Penelitian.....                         | 75      |
| B. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian.....  | 85      |
| C. Pengajuan Prasyarat Analisis.....             | 86      |
| D. Pengujian Hipotesis.....                      | 87      |
| E. Pembahasan.....                               | 90      |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....                    | 93      |
| A. Simpulan.....                                 | 93      |
| B. Saran.....                                    | 94      |
| DAFTAR PUSTAKA.....                              | 95      |
| LAMPIRAN.....                                    | 97      |

## DAFTAR TABEL

| Tabel |                                               | Halaman |
|-------|-----------------------------------------------|---------|
| 1     | Desain Penelitian.....                        | 58      |
| 2     | Kisi-Kisi Panduaan Bimbingan Kelompok.....    | 59      |
| 3     | Penilaian Skor Angket.....                    | 67      |
| 4     | Kisi-Kisi Angket.....                         | 68      |
| 5     | Uji Validitas.....                            | 69      |
| 6     | Item Valid Angket.....                        | 70      |
| 7     | Uji Reliabilitas.....                         | 71      |
| 8     | Kategori skor Angket.....                     | 76      |
| 9     | Hasil Pretest.....                            | 77      |
| 10    | Hasil Posttest.....                           | 83      |
| 11    | Statistik Deskriptif Variabel Penelitian..... | 85      |
| 12    | Uji Normalitas.....                           | 86      |
| 13    | Homogenitas.....                              | 87      |
| 14    | Hasil Uji Paired Sample T Test.....           | 88      |
| 15    | Peningkatan Skor Pre-test dan post-test.....  | 89      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar |                                                | Halaman |
|--------|------------------------------------------------|---------|
| 1      | Kerangka Berpikir.....                         | 57      |
| 2      | Rumus Kategori.....                            | 76      |
| 3      | Grafik Hasil Pre Test.....                     | 78      |
| 4      | Grafik Hasil Post Test.....                    | 84      |
| 5      | Grafik Peningkatan Pre Test dan Post test..... | 90      |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

| Lampiran                                              | Halaman |
|-------------------------------------------------------|---------|
| 1 Surat Ijin Penelitian dan Surat Keterangan.....     | 97      |
| 2 Kisi-kisi Angket Percaya Diri.....                  | 99      |
| 3 Hasil Try Out Angket Percaya Diri.....              | 100     |
| 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen..... | 103     |
| 5 Daftar Item Skala Valid.....                        | 106     |
| 6 Angket Percaya Diri (Try Out) .....                 | 107     |
| 7 Angket Percaya Diri (Pre-test & Post-test) .....    | 111     |
| 8 Data Pre Test Angket Percaya Diri.....              | 114     |
| 9 Kisi-kisi Panduan Bimbingan Kelompok.....           | 116     |
| 10 Panduan Bimbingan Kelompok.....                    | 118     |
| 11 Expert Judgement.....                              | 233     |
| 12 Jadwal Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....         | 243     |
| 13 Data Post Test.....                                | 244     |
| 14 Hasil Analisis Parametrik.....                     | 246     |
| 15 Daftar Hadir Bimbingan Kelompok.....               | 247     |
| 16 Buku Bimbingan Penulisan Skripsi.....              | 254     |
| 17 Dokumentasi Kegiatan Bimbingan Kelompok.....       | 257     |

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia sebagai makhluk sosial memerlukan orang lain dalam kehidupannya. Manusia berinteraksi dengan lingkungan yang menjadi tempat untuk bergaul, baik pergaulan di rumah, sekolah, dan masyarakat oleh karena itu manusia perlu memiliki kepercayaan diri yang menunjang penerimaan lingkungan terhadapnya. Kepercayaan diri sangat penting untuk kehidupan seseorang kedepannya. Karena percaya diri membuat manusia merasa nyaman berada di lingkungan tempat individu tersebut berada sehingga individu merasa yakin terhadap suatu langkah dan keputusan yang diambil guna mencapai tujuan yang diharapkan.

Kurangnya percaya diri pada seseorang akan membuat orang tersebut kurang mempercayai kemampuan yang dimiliki dan lebih menutup diri kepada orang lain seperti yang diutarakan oleh Thantaway (2005: 87) Menyebutkan bahwa percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan suatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Widjaja (2016 : 5) mengungkapkan bahwa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan

harapan atau keinginan. Apabila seseorang tidak memiliki rasa percaya diri, maka banyak masalah akan timbul. Karena kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berfungsi untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Kepercayaan diri adalah satu aspek kepribadian yang terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya.

Surya (2007,2) mengemukakan bahwa rasa kurang percaya diri muncul karena adanya kekuatan, keresahan, khawatir, rasa tak yakin yang diiringi dengan dada berdebar-debar kencang dan tubuh gemetar yang bersifat kejiwaan atau masalah kejiwaan anak yang disebabkan rangsangan dari luar. Maka dari pada itu diperlukan adanya bimbingan dari guru pembimbing, dalam hal ini guru pembimbing adalah orang yang paling tepat. Guru pembimbing dapat melakukan pola bimbingan yang berbeda contohnya melalui layanan bimbingan kelompok.

Bimbingan Kelompok yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing/konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Sukardi (2008: 64).

Bimbingan kelompok dapat dimanfaatkan oleh siswa sebagai wadah untuk mengemukakan pendapat, untuk meningkatkan kepercayaan diri yang dimulai dari kelompok kecil dan untuk menambah pengetahuan

wawasan siswa. Dengan bimbingan kelompok, upaya untuk meningkatkan percaya diri siswa dapat dilakukan. Bimbingan kelompok juga bisa digunakan sebagai salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan percaya diri siswa. Dalam layanan bimbingan kelompok ada beberapa teknik yang bisa digunakan salah satunya dengan teknik sosiodrama.

Sosiodrama merupakan dramatisasi dari persoalan-persoalan yang dapat timbul dalam pergaulan dengan orang-orang lain, termasuk konflik yang sering dialami dalam pergaulan sosial. Winkel dan Hastuti (2006: 571)

Beberapa penelitian sebelumnya yang berjudul “ penerapan teknik modelling untuk meningkatkan percaya diri siswa berbicara di depan kelas” penelitian pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Kertek Wonosobo, oleh Pradita Kusputranto (2016) Universitas Muhammadiyah Magelang. Hal ini dapat dilihat dari teknik modelling yang telah diterapkan di SMP Muhammadiyah 1 Kertek Kabupaten Wonosobo, mampu meningkatkan percaya diri siswa dalam berbicara di depan kelas. Siswa tidak mempunyai rasa khawatir, takut ataupun rasa tak yakin diri karena siswa sudah melakukan praktek dalam berbicara di depan kelas. Hal ini dapat dilihat dari hasil teknik modelling yang dikaitkan dengan rasa percaya diri berbicara di depan kelas, Jumlah siswa yang termasuk dalam kategori mampu, semula 0,86% setelah dilaksanakan teknik modelling pada siklus ketiga, menjadi 80,17%.

Penelitian sebelumnya yang berjudul “ Teknik Sosiodrama untuk meningkatkan percaya diri siswa” penelitian pada kelas VIII B SMP Kristen 1 Surakarta, oleh Ayom yulita wahyu arum ningsih, (2012) Universitas Sebelas Maret. Keberhasilan pelaksanaan sosiodrama untuk meningkatkan percaya diri dapat dilihat melalui prosentase perubahan tingkah laku dari pre test sampai siklus II yang dihitung menggunakan rumus D.L Godwin dan T. J Coates. Dalam hal ini pre test adalah base rate dan akhir siklus II adalah post rate. Perubahan pada Aldo sebesar 62,88 %, Andre 74,67 % dan Arlingga 74,31 %.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis di SMP Negeri 9 dan wawancara dengan Ibu Dra. Pujiyati selaku guru BK, mengemukakan bahwa di kelas VIII F dari 30 siswa ada beberapa siswa yang kurang percaya diri, terbukti saat penulis mengobservasi siswa di kelas pada tanggal 14 Januari 2018, 10 siswa kurang percaya diri saat memperkenalkan diri satu per satu, Siswa juga kurang percaya diri dalam mengemukakan pendapat di hadapan teman-temannya, terlihat dari sikap cemas dan kegugupan saat berbicara di hadapan teman-temannya.

Observasi yang kedua, penulis laksanakan pada tanggal 21 Januari 2018, beberapa siswa masih terlihat gugup dan suaranya kecil saat maju ke depan dan menyebutkan kelemahan dan kekurangan masing-masing. Sedangkan siswa lainnya selalu bersuara lantang dan percaya diri saat maju ke depan.

Penulis lalu melakukan wawancara dengan beberapa siswa yang kurang percaya diri tersebut dan hasilnya siswa kurang percaya diri karena memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang rendah, penampilan fisik dan kecerdasan yang kurang menunjang, serta kurang memiliki kemampuan dalam bersosialisasi.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak, masa mencari jati diri dan jika tidak diarahkan dengan baik remaja akan menjadi kurang percaya diri.
2. Kurangnya perhatian, bimbingan dan kasih sayang dari orang tua membuat siswa merasa kurang percaya diri saat di rumah ataupun di sekolah.
3. Membandingkan status sosial membuat siswa yang berstatus sosial rendah merasa kurang percaya diri.
4. Kurangnya kemampuan dan keyakinan siswa yang menunjang kepercayaan diri mereka untuk bersosial dan mengaktualisasi diri.
5. Rasa percaya diri siswa kelas VIII F di SMP N 9 Kota Magelang masih kurang, hal ini dapat dilihat saat guru BK menyuruh siswa

memperkenalkan diri untuk maju ke depan satu per satu siswa terlihat cemas, malu dan bersuara lirih.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah “Efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa kelas VII SMP Negeri 9 Kota Magelang”.

### **D. Perumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Apakah bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya keilmuan bimbingan dan konseling terlebih dalam meningkatkan rasa percaya diri

dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi hasil temuan di lapangan mengenai penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan rasa percaya diri.

## 2. Secara praktis

- a. Bagi guru bimbingan dan konseling, memberikan kontribusi mengenai layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama untuk meningkatkan percaya diri.
- b. Bagi siswa, dapat dijadikan langkah awal bagi siswa dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa.
- c. Bagi peneliti, mampu memberikan ilmu pengetahuan dan ketrampilan dengan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan rasa percaya diri.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Percaya Diri Siswa**

##### **1. Pengertian Percaya Diri**

Setiap manusia memiliki kebutuhan untuk bersosialisasi terhadap orang lain dengan baik. Manusia memiliki keinginan untuk bersikap, berperilaku, dihargai dan diakui orang lain serta berinteraksi dengan sesama demi menciptakan rasa percaya diri untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Pengertian tentang percaya diri akan diuraikan di bawah ini.

Widjaja (2016: 5) berpendapat, “Percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang untuk berperilaku sesuai dengan harapan atau keinginan”. Orang yang memiliki kepercayaan diri akan merasa yakin untuk berperilaku dengan apa yang diharapkan atau diinginkannya. Pendapat ini sejalan dengan Hakim (2005: 6) Pengertian rasa percaya diri secara sederhana bisa dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Keyakinan tersebut yang akan memantapkan individu untuk memasuki lingkungannya dan dapat mencapai tujuan yang diinginkannya.

Kurangnya percaya diri pada seseorang akan membuat orang tersebut kurang mempercayai kemampuan yang dimiliki dan lebih menutup diri kepada orang lain seperti yang diutarakan oleh Thantaway (2005: 87) Menyebutkan bahwa percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan suatu tindakan. Orang yang tidak percayadiri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Berdasarkan uraian tersebut dapat diketahui bahwa rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan, kemampuan, kelebihan yang dimiliki seseorang untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Bila seseorang kurang memiliki percaya diri akibatnya akan membuat seseorang tersebut menjadi pribadi yang tertutup dan kurang dalam bersosial.

## 2. Ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri

Individu yang memiliki kepercayaan diri akan menunjukkan perilaku yang berbeda dengan yang lain, artinya individu tersebut memiliki ciri-ciri tersendiri. Setiap ahli mempunyai pendapat tersendiri mengenai ciri-ciri individu yang mempunyai rasa percaya diri.

Menurut Widjaja (2016: 53) ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri antara lain:

- a. Percaya pada kemampuan sendiri.
- b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan.

- c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri.
- d. Berani mengungkapkan pendapat.
- e. Bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu.
- f. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- g. Mampu menetralkan ketegangan yang muncul dalam situasi tertentu.
- h. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi.
- i. Memiliki kondisi mental dan fisik yang menunjang penampilan.
- j. Memiliki kecerdasan yang cukup.
- k. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup.
- l. Memiliki keahlian dan ketrampilan lain yang menunjang kehidupan.
- m. Memiliki kemampuan bersosialisasi.
- n. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik.
- o. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mental dan ketahanan di berbagai situasi.
- p. Bersikap positif dalam menghadapi masalah.
- q. Yakin pada diri sendiri.
- r. Tidak bergantung pada orang lain.
- s. Merasa dirinya berharga.
- t. Tidak menyombongkan diri.
- u. Memiliki keberanian untuk bertindak

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa ciri-ciri orang yang memiliki percaya diri adalah orang yang memiliki keyakinan,

mandiri dalam memutuskan masalah, mudah bergaul, bersikap positif, berani mengemukakan pendapat dan tidak sombong.

### 3. Jenis percaya diri

Individu yang memiliki rasa percaya diri bisa pasti berbeda dilihat dari jenis percaya dirinya, ada lahir dan batin. Widjaja (2016: 57) mengemukakan percaya diri ada dua jenis, yaitu percaya diri lahir dan batin. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat dalam uraian berikut.

#### a. Percaya diri lahir

Percaya diri lahir yaitu individu harus dapat membuktikan pada dunia luar bahwa ia yakin akan dirinya sendiri yaitu melalui pengembangan ketrampilan dalam bidang-bidang tertentu. Ketrampilan-ketrampilan yang dimaksud tersebut diantaranya :

##### 1) Komunikasi

Ketrampilan komunikasi menjadi dasar yang baik bagi pembentukan sikap percaya diri. Menghargai pembicaraan orang lain, berani berbicara di depan umum, tahu kapan harus berganti topik pembicaraan, dan mahir dalam berdiskusi adalah bagian dari ketrampilan komunikasi yang dapat dilakukan jika individu tersebut memiliki kepercayaan diri.

##### 2) Ketegasan

Sikap tegas dalam melakukan suatu tindakan juga diperlukan, agar kita terbiasa untuk menyampaikan aspirasi dan

keinginan serta membela hak kita. Sikap tegas juga dapat menghindari terbentuknya perilaku agresif dan pasif dalam diri.

### 3) Penampilan diri

Seseorang yang percaya diri selalu memperhatikan dirinya, baik dari gaya pakaian, aksesoris dan gaya hidupnya.

### 4) Pengendalian perasaan

Pengendalian perasaan juga diperlukan dalam kehidupan kita sehari-hari. Dengan kita mengelola perasaan dengan baik, maka kita akan membentuk suatu kekuatan besar yang pastinya menguntungkan individu tersebut.

## b. Percaya diri batin

Jika kita ingin mengukur kepercayaan diri batin kita, maka kita harus mengetahui ciri-ciri utamanya. Ciri-ciri yang dimaksud tersebut di antaranya adalah sebagai berikut.

### 1) Cinta diri

Orang yang cinta diri adalah orang yang bisa mencintai dan menghargai diri sendiri dan orang lain. Mereka akan berusaha memenuhi kebutuhan secara wajar dan selalu menjaga kesehatan diri. Mereka juga ahli dalam bidang tertentu, sehingga kelebihan yang dimiliki dapat dibanggakan. Hal ini yang menyebabkan individu tersebut menjadi percaya diri.

## 2) Pemahaman diri

Orang yang percaya diri sangat sadar diri. Mereka selalu introspeksi diri agar setiap tindakan yang dilakukan tidak merugikan orang lain.

## 3) Tujuan yang jelas

Orang yang percaya diri selalu tahu tujuan hidupnya. Ini karena itu mereka mempunyai alasan dan pemikiran yang jelas dari tindakan yang mereka lakukan serta hasil apa yang mereka dapatkan.

## 4) Pemikiran yang positif

Orang yang percaya diri biasanya merupakan teman yang menyenangkan. Salah satu penyebabnya adalah mereka terbiasa melihat kehidupan dari sisi yang cerah dan mereka yang mengharap serta mencari pengalaman dan hasil yang bagus.

Berdasarkan uraian tersebut percaya diri ada dua jenis yaitu lahir dan batin, percaya diri lahir yaitu seseorang dapat membuktikan kemampuan yang dia miliki di dunia luar diantaranya adalah komunikasi, ketegasan, penampilan diri dan pengendalian perasaan, sedangkan percaya diri batin memiliki ciri-ciri cinta diri, pemahaman diri, tujuan yang jelas, dan pemikiran yang positif.

#### 4. Aspek-aspek rasa percaya diri

Kepercayaan diri individu dapat dinilai dari beberapa aspek. Aspek-aspek dari rasa percaya diri menurut Widjaja (2016: 62) sebagai berikut:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif mengenai dirinya bahwa ia paham dengan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis, yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.
- c. Objektif, yaitu seseorang yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesutu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional, yaitu analisis terhadap suatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Jadi, seseorang atau individu yang memiliki rasa percaya diri yaitu seseorang yang memiliki rasa keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab serta memiliki pemikiran rasional.

## 5. Faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri

Kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor-faktor ini yang mampu mendorong individu tersebut untuk menjadi pribadi yang percaya diri.

Faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri menurut Widjaja (2016: 64) antara lain:

### a. Faktor internal

Faktor internal ini terdiri dari beberapa hal penting di dalamnya. Hal-hal yang dimaksud tersebut di antaranya adalah sebagai berikut.

#### 1) Konsep diri

Terbentuknya percaya diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Individu yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif. Sebaliknya, individu yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.

#### 2) Harga diri

Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah

mengadakan hubungan dengan individu lain. Akan tetapi, individu yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.

### 3) Kondisi fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada rasa percaya diri. Ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang.

### 4) Pengalaman hidup

Kepercayaan diri yang diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan, biasanya paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Apalagi jika pada dasarnya individu memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang, dan kurang perhatian.

## b. Faktor eksternal

Faktor eksternal ini juga terdiri dari beberapa hal penting di dalamnya. Hal-hal yang dimaksud tersebut diantaranya adalah sebagai berikut.

### 1) Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi percaya diri seseorang atau individu. Tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat

individu merasa di bawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

## 2) Pekerjaan

Bekerja dapat mengembangkan kreativitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga didapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

## 3) Lingkungan

Lingkungan di sini merupakan lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi.

Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka harga diri juga akan berkembang lebih baik.

Jadi, sesuai uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri pada seseorang atau

individu, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi konsep diri, harga diri dan keadaan fisik. Sementara faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, lingkungan dan pengalaman hidup.

#### 6. Membangun rasa percaya diri

Kepercayaan diri tidak muncul begitu saja, untuk menumbuhkan rasa percaya diri individu perlu memulainya dari dalam diri sendiri. Ada beberapa cara untuk membangun rasa percaya diri. Menurut Widjaja (2016: 70) cara untuk membangun rasa percaya diri adalah sebagai berikut :

##### a. Evaluasi diri secara objektif

Belajar menilai diri secara objektif dan jujur. Susunlah daftar “kekayaan” pribadi, seperti prestasi yang pernah diraih, sifat-sifat positif, potensi diri baik yang sudah diaktualisasikan maupun yang belum, keahlian yang dimiliki.

Pelajari kendala yang selama ini menghalangi perkembangan diri, seperti pola berpikir yang keliru, niat dan motivasi yang lemah, kurangnya disiplin diri, kurangnya ketekunan dan kesabaran, tergantung pada bantuan orang lain, atau sebab-sebab eksternal lainnya. Gunakan analisis dan pemetaan SWOT (*strenghts* atau kelebihan, *weaknesses* atau kelemahan, *opportunities* atau peluang, dan *threats* atau ancaman) terhadap

diri. Kemudian digunakan untuk membuat dan menerapkan strategi pengembangan diri yang lebih realistis.

b. Beri penghargaan yang jujur terhadap diri

Sadari dan hargailah sekecil apa pun keberhasilan dan potensi yang dimiliki. Ingatlah bahwa semua itu didapat melalui proses belajar, berevolusi dan transformasi diri sejak dahulu hingga kini. Mengabaikan atau meremehkan tentu saja prestasi yang pernah diraih, berarti mengabaikan atau menghilangkan satu jejak yang membantu seseorang menemukan jalan yang tepat menuju masa depan.

c. Positive thinking

Cobalah memerangi setiap asumsi, prasangka atau persepsi negatif yang muncul dalam benak seseorang. Jangan biarkan pikiran negatif menguasai pikiran dan perasaan. Hati-hatilah agar masa depan tidak rusak karena keputusan keliru yang dihasilkan oleh pikiran keliru. Jika pikiran itu muncul, cobalah menuliskannya untuk kemudian di *review* kembali secara logis dan rasional. Pada umumnya, orang lebih bisa melihat bahwa pikiran itu ternyata tidak benar.

d. Gunakan *self affirmation*

Untuk memerangi *negative thinking*, gunakan *self affirmation* yaitu berupa kata-kata yang membangkitkan rasa percaya diri. Misalnya kata-kata sebagai berikut.

- 1) Saya pasti bisa.
- 2) Saya adalah penentu dari hidup saya sendiri. Tidak ada orang yang boleh menentukan hidup saya.
- 3) Saya bisa belajar dari kesalahan ini. Kesalahan ini sungguh menjadi pelajaran yang sangat berharga, karena membantu saya memahami tantangan.
- 4) Saya bangga pada diri sendiri.

e. Berani mengambil resiko

Berdasarkan pemahaman diri yang objektif, anda bisa memprediksi risiko setiap tantangan yang dihadapi. Dengan demikian, anda tidak perlu menghindari setiap risiko, melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari, mencegah atau mengatasi risikonya. Lebih buruk berdiam diri dan tidak berbuat apa-apa daripada maju bertumbuh dengan mengambil risiko.

f. Belajar mensyukuri dan menikmati rahmat tuhan

Ada pepatah mengatakan bahwa orang yang paling menderita hidupnya adalah orang yang tidak bisa bersyukur pada

Allah SWT atas apa yang telah diterima dalam hidupnya. Artinya, individu tersebut tidak pernah berusaha melihat segala sesuatu dari kacamata positif. Bahkan kehidupan yang dijalannya selama ini pun tidak dilihat sebagai pemberian dari Allah SWT.

Akibatnya, ia tidak bisa bersyukur atas semua berkat, kekayaan, kelimpahan, prestasi, pekerjaan, kemampuan, keahlian, uang, keberhasilan, kegagalan, kesulitan serta berbagai pengalaman hidupnya.

g. Menetapkan tujuan yang realistis

Anda perlu mengevaluasi tujuan-tujuan yang anda tetapkan selama ini, dalam arti apakah tujuan tersebut realistis atau tidak. Dengan menerapkan tujuan yang lebih realistis, maka akan memudahkan anda dalam mencapai tujuan tersebut. Dengan demikian, anda akan menjadi lebih percaya diri dalam mengambil langkah, tindakan dan keputusan dalam mencapai masa depan.

Berdasarkan uraian di atas kepercayaan diri seseorang tidak muncul begitu saja melainkan datang dari dalam diri sendiri dan untuk membangun percaya diri tersebut kita harus mengevaluasi diri secara objektif, memberi penghargaan dari kejujuran kita, positive thinking, menggunakan kata-kata yang membuat percaya diri, contohnya “aku pasti bisa, berani dalam mengambil resiko, belajar bersyukur dengan apa yang kita miliki dan menetapkan tujuan yang realistis.

## 7. Cara meningkatkan rasa percaya diri

Kepercayaan diri mempengaruhi kesuksesan individu. Semakin besar rasa percaya diri, maka peluang untuk sukses juga semakin besar. Hal ini dapat terjadi karena semakin individu tersebut merasa percaya diri maka akan semakin yakin pada kemampuan yang dimilikinya untuk dapat menghadapi tantangan menuju kesuksesan. Kepercayaan diri itu penting untuk dimiliki setiap individu, untuk itu akan dijelaskan mengenai cara meningkatkan percaya diri menurut beberapa ahli.

Menurut Widjaja (2016: 76) cara meningkatkan percaya diri antara lain :

### a. Jangan membandingkan diri dengan orang lain

Ketika seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain, pasti ia tidak akan menemukan perbandingan yang sama. Ketika ia menemukan orang lain lebih rendah dari dirinya, timbul sikap angkuh dan sombong serta cepat puas. Sebaliknya, ketika ia menemukan dirinya lebih rendah, ia akan merasa inferior atau rendah diri dan tidak mampu memaksimalkan potensi terbaik dirinya. Patut kita ingat bahwa konsep kesuksesan bukanlah membandingkan prestasi kita dengan orang lain, melainkan membandingkannya dengan pencapaian kita sebelumnya.

b. Memprogram ulang pikiran

Setiap prestasi yang diraih adalah hasil dari pikiran dan tindakan masa lalu. Jika kita menginginkan hasil yang berbeda, kita perlu mengubah pikiran dan tindakan kita mulai saat ini. Sikap dan tindakan seseorang dapat berubah sejalan dengan informasi baru yang diterima pikirannya.

c. Menciptakan lingkungan yang positif

Kita yang memilih lingkungan dimana kita ingin berada, bukannya sebaliknya. Walaupun pendapat secara logis dapat diterima, masih banyak orang yang terdampar di dalam lingkungan yang mereka tidak kehendaki. Jika ia dibesarkan di keluarga yang tidak mendukung pencapaian suksesnya, ia menyalahkan nasibnya kenapa berada di lingkungan itu.

Orang yang seperti ini akan selalu menarik hal-hal buruk ke dalam kehidupannya, karena ia merasa tidak mampu mengontrol lingkungannya dan menyerah pada lingkungan yang mempengaruhinya. Sudah saatnya kita berhenti menjadi “korban” dalam hidup ini, karena semua pilihan selalu ada dalam genggamannya kita.

d. Berbicara positif pada diri sendiri

Afirmasi positif terbukti mampu meningkatkan semangat dan citra diri seseorang. Ada dua jenis afirmasi positif. Afirmasi yang

pertama adalah afirmasi positif buatan, seseorang dapat menggunakan kata-kata positif yang dibentuk dari ciptaanya sendiri.

Contoh, “ Saya yang terbaik.” “ Saya pasti bisa.” Afirmasi ini tidak perlu didukung dengan bukti nyata, namun terbukti mampu menciptakan dorongan semangat. Namun, ada satu kelemahan dari afirmasi yang satu ini, yaitu ia hanya mampu memulai semangat dan durasi bertahanannya pendek.

Afirmasi kedua yang jauh lebih dahsyat adalah afirmasi yang datang dari dalam diri kita, dengan mengekspresikan *passion* yang ada dalam hidup kita. Afirmasi ini dapat ditingkatkan dengan menemukan fakta-fakta masalah yang pernah terjadi dalam diri kita. Dengan mengingat keberhasilan dan kebahagiaan kita menjalankan panggilan hidup ini, afirmasi ini mampu bertahan dalam durasi yang lebih panjang. Berbicara dengan diri sendiri secara positif adalah suatu teknik yang dapat membantu para juara tetap berada di jalur yang benar.

e. Bahasa tubuh yang baik

Bahasa tubuh yang baik pasti menceritakan sesuatu. Orang dengan bahu merosot dan gerakan lesu, menunjukkan bahwa ia kurang percaya diri. Mereka tidak antusias tentang apa yang mereka lakukan dan mereka tidak menganggap diri mereka penting. Dengan melatih bahasa tubuh yang baik, secara otomatis kita akan merasa lebih percaya diri. Berdiri tegak, mata lurus ke depan. Kita akan

membuat kesan positif pada orang lain dan langsung merasa lebih percaya diri.

f. Bersyukur

Bila kita terlalu fokus pada apa yang kita inginkan, pikiran menciptakan alasan mengapa kita tidak bisa memilikinya. Hal ini membawa kita untuk memikirkan kelemahan kita. Cara terbaik untuk menghindari hal ini adalah dengan cara berfokus pada rasa bersyukur. Sisihkan waktu untuk mengingat hal-hal yang membuat kita bersyukur .ingat kesuksesan masa lalu kita, ketrampilan yang unik dan momentum positif lainnya.

g. Duduk di barisan depan

Di sekolah kebanyakan siswa lebih suka duduk di barisan belakang karena memiliki rasa ketakutan. Hal ini mencerminkan kurangnya rasa percaya diri. Dengan memutuskan untuk duduk di barisan depan, secara otomatis kita bisa melawan rasa ketakutan dan membangun rasa percaya diri.

h. Berbicaralah di depan publik

Jika berada di forum diskusi, banyak orang yang takut berbicara karena takut orang akan menghakiminya. Ketakutan seperti ini sebenarnya tidak beralasan.

Faktanya orang lain tidaklah seperti apa yang kita bayangkan dan kebanyakan orang punya ketakutan yang kurang lebih sama

seperti kita. Cobalah berusaha untuk mulai berani berbicara di depan publik.

i. Kenali rasa ketidaknyamanan

Kita semua memiliki rasa ketidaknyamanan. Bisa muncul karena jerawat di muka kita, selalu menyesali, tidak nyaman pada teman-teman kita. Kita bisa menuliskan pikiran kita pada sehelai kertas dan ini dapat membuat perasaan lebih ringan dan bahagia. Ingat, tidak ada seseorang pun yang sempurna.

Jika dengan menuliskan masalah kita tidak cukup membantu, kita bisa membicarakannya dengan teman dekat atau sahabat. Membagi pikiran kita akan menolong meringankan beban yang kita tanggung sendiri.

j. Selalu berpikir positif

Hindari mendapatkan rasa kasihan dan simpati dari orang lain. Jangan pernah membuat orang lain memiliki rasa rendah terhadap kita. Mereka bisa seperti itu hanya dengan seizinkan kita.

Jika kita terus menerus benci dan merendahkan diri sendiri, orang akan melakukan dan menilai kita seperti itu. Kita harus berbicara positif tentang diri kita, tentang masa depan, dan tentang kemajuan kita.

k. Berpakaian rapi

Walaupun pakaian tidak membuat orang lebih berkualitas, tapi dapat memengaruhi cara berpikir kita terhadap diri kita sendiri. Ketika kita tidak terlihat bagus, maka perasaan kita juga tak bagus. Dan ini dapat mengubah cara kita membawa diri kita sendiri dan berinteraksi dengan orang lain.

l. Berikan pujian kepada orang lain

Ketika berpikir negatif tentang diri kita, kadang kita juga melakukan hal yang sama pada orang lain dalam bentuk hinaan dan gosip. Hindari bergosip yang dapat menusuk diri kita sendiri. Berusahalah memberikan pujian pada orang disekitar kita.

Dalam prosesnya, kita akan menjadi disukai dan dapat membangun rasa percaya diri. Dengan melihat sisi yang terbaik dari orang lain, secara tidak langsung membawa hal yang terbaik pada diri sendiri.

m. Berbicaralah dan tersenyumlah

Penelitian membuktikan banyak orang takut berbicara atau bertanya pada grup diskusi atau acara umum. Mereka takut akan dinilai orang lain karena berbicara sesuatu yang konyol. Padahal, orang kebanyakan lebih menerima daripada yang kita bayangkan.

Kenyataanya, kebanyakan orang memiliki ketakutan yang sama persis. Dengan berusaha berbicara setidaknya sekali di setiap

diskusi kelompok, kita akan menjadi pembicara yang bagus, lebih percaya diri tentang pikiran kita. Selain itu, jangan lupa tersenyum. Coba untuk tersenyum sesering mungkin. Orang selalu menyenangi wajah yang penuh senyum.

n. Berikan kepercayaan kepada orang lain

Inti dari rasa percaya diri adalah kepercayaan pada diri kita sendiri. Tanpa rasa percaya diri, tak akan ada rasa optimisme. Rasa percaya diri ini bertambah apabila kita mampu memberikan kepercayaan kepada orang lain, yaitu berhubungan dengan manusia lain yang disadari saling percaya. Hal tersebut akan membuka pikiran kita untuk lebih percaya diri.

o. Introspeksi

Carilah waktu untuk bercermin, melihat dan mempertimbangkan potensi diri. Arahkan pandangan pada sisi eksistensi yang baik, dan buang suatu yang buruk penyuram kehidupan terlebih dahulu. Mungkin selama ini fokus pandangan masih sisi negatif yang wajar dimiliki seseorang manusia, sehingga potensi kebaikan terabaikan.

p. Bergaul dengan orang banyak

Mengenal beragam sifat dan macam-macam manusia dari pergaulan akan menambah wawasan kita tentang hidup. Dengan bergaul, kita dapat melihat bahwa diri kita pun ada kekurangan. Juga

harus dihindari prasangka yang buruk terhadap orang lain. Karena prasangka ini sangat merusak pikiran positif dan membawa kita pada keburukan moral yang akhirnya akan membatasi kepada pergaulan.

q. Cari teman yang baik

Manusia mudah sekali terbentuk watak-watak orang lain melalui hubungan timbal balik di antara mereka. Menjalin persahabatan dengan teman-teman yang baik akan membantu kita membangun sifat yang baik dan citra diri yang positif.

r. Bergaul dengan orang yang memiliki rasa percaya diri

Lingkungan membawa pengaruh besar pada seseorang. Jika kita terus menerus berbaur dengan orang yang memiliki rasa rendah diri, pengeluh dan pesimis, maka sebesar apa pun percaya diri yang kita miliki pasti akan pudar dan terseret mengikuti lingkungan kita.

Sebaliknya, jika kita dikelilingi orang-orang yang penuh kebahagiaan dan percaya diri, maka akan tercipta pula atmosfer positif yang membawa keuntungan bagi diri kita.

s. Latihan

Kapan pun kita ingin merasakan rasa percaya diri, kuncinya adalah latihan sesering mungkin. Dengan kemampuan yang terlatih, kita tak akan kesulitan menampilkan rasa percaya diri kapan pun itu dibutuhkan.

t. Jangan takut mengambil risiko

Jika kita seorang pengambil risiko, maka kita pasti akan temukan kalau tindakan ini mampu membuahkan rasa percaya diri. Tak ada yang lebih bermanfaat dalam menumbuhkan rasa percaya diri layaknya mendorong diri sendiri keluar dari zona nyaman.

u. Jauhkan dari kekhawatiran yang sebetulnya tidak ada

Jika kita memiliki masalah kita sering takut apa kata orang lain tentang kita, pemikiran tersebut sebenarnya tidak ada. Sebenarnya tidak ada yang memikirkan kita. Kebanyakan mereka hanya memikirkan diri sendiri. Kebanyakan orang tidak mempunyai waktu untuk memikirkan kita.

v. Berpikir sukses

Di sekolah atau dimanapun kita berada gantilah berpikir gagal dengan berpikir sukses. Apabila kita menghadapi situasi yang sukar untuk diterka hasil dari yang sedang atau yang sudah kita bangun, maka katakanlah pada diri, “aku menang!” dan jangan berkata, “aku mungkin kalah”. Jika kita sedang bersaing dengan orang lain, maka katakanlah, “Saya bisa menjadi yang terbaik”. Jangan berkata, “Saya tidak akan berhasil”. Atau ketika ada kesempatan, maka berpikirlah, “Saya bisa melakukannya”. Jangan berkata, “ Saya tak bisa”.

w. Hindari mencari alasan

Begitu banyak orang mengurungkan niat mereka dengan mengajukan alasan yang tidak masuk akal dan sama sekali salah. Ada beberapa alasan yang perlu dihindari, diantaranya adalah sebagai berikut.

- 1) Saya tidak bisa
- 2) Saya tidak mampu
- 3) Pendidikan saya belum memadai
- 4) Saya belum belajar

Siapa pun dapat mencari alasan, maka dalam membangun kepercayaan diri, jangan sekali-kali membuat alasan. Hal-hal itu mungkin sangat menyenangkan dan menentramkan hati. Akan tetapi, alasan-alasan hanya akan menghambat seseorang dari pencapaian.

x. Jaga ketenangan

Untuk mendapatkan sambutan yang hebat, periksa dulu rasa percaya diri kita di depan pintu. Kalau rasa nyaman sudah muncul, kita akan merasakan ketenangan. Keraguan dapat merusak pertunjukan yang paling elegan sekalipun.

y. Ganti ketakutan dengan strategi

Ketakutan itu sama dengan luka. Ketakutan menunjukkan apa yang mengganggu kita. Ketika berlatih untuk sebuah

pertandingan, kita terluka, maka sejak itu, kita jadi takut melompat.

Kita harus belajar menggantikan ketakutan dengan strategi.

z. Buat tujuan yang sederhana dan realistis

Sanjungan kecil bisa membantu kita meningkatkan percaya diri. Jadi, siapkan tujuan yang sederhana dan jangka pendek untuk diri sendiri. Usahakan untuk mengganti target kita yang terlalu besar menjadi lebih kecil dan mudah dicapai.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditegaskan bahwa cara meningkatkan percaya diri yaitu dengan cara bersyukur, bergaul dengan orang yang positif, berpikir positif, latihan berbicara di depan umum, berikan pujian kepada orang lain, introspeksi diri, tersenyum selalu, jauhkan dari pikiran buruk yang sebenarnya tidak ada, yakin akan kesuksesan, hindari mencari alasan dan selalu bersikap tenang.

## **B. Bimbingan Kelompok**

### **1. Pengertian Bimbingan Kelompok**

Bimbingan Kelompok yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing/konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Sukardi (2008: 64).

Menurut Nurihsan (2006: 23) Bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.

Menurut Abidin dan Budiyono (2010: 62) Bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah individu secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber terutama dari konselor. Hal ini berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari sebagai individu itu sendiri, pelajar, anggota keluarga dan anggota masyarakat serta untuk dasar pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Menurut Tohirin (2007:164) Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok.

Dari beberapa pendapat ahli tersebut dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu proses bantuan kepada individu dalam situasi kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas hal yang dianggap penting dengan penyampaian informasi guna untuk menunjang kehidupan sehari-hari untuk pertimbangan pengambilan keputusan untuk menyelesaikan suatu permasalahan .dalam kegiatan bimbingan kelompok individu saling berinteraksi, mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran,

dan sebagainya, sehingga individu dapat mencapai perkembangan secara optimal.

## 2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Menurut Tohirin (2007:165) secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa). Secara lebih khusus, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para siswa.

Tujuan Bimbingan kelompok menurut Prayitno (2017:134) yaitu:

### 1) Tujuan umum

Tujuan umum layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/ berkomunikasi seseorang terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak objektif, sempit dan terkungkung serta tidak efektif.

Melalui layanan bimbingan kelompok hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan,

melalui berbagai cara. Pikiran yang beku dicairkan melalui berbagai masukan dan tanggapan baru. Persepsi dan wawasan yang menyimpang atau sempit diluruskan dan diperluas melalui pencairan pikiran, penyadaran dan penjelasan. Sikap yang tidak objektif, terkungkung dan tidak terkendali, serta tidak efektif digugat dan didobrak. Kalau perlu diganti dengan yang baru yang lebih efektif.

Melalui dinamika kelompok peserta layanan bimbingan kelompok berpresepsi dan berwawasan dengan lebih terarah, luwes dan luas serta dinamis. Kemampuan perpostur dan berkomunikasi, bersosialisasi dan bersikap dapat dikembangkan. Para peserta berpikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggung jawab berkenaan dengan materi yang dibahas dalam layanan.

## 2) Tujuan khusus

Tujuan khusus dalam Bimbingan kelompok bermaksud membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannya perpostur yang lebih efektif dan bertanggung jawab. Dalam hal ini kemampuan berkomunikasi verbal maupun non verbal ditingkatkan.

Layanan ini dimaksudkan untuk memungkinkan individu dapat diajak bersama-sama mengemukakan pendapat dan membicarakan topik-topik penting, mengembangkan nilai-nilai kebersamaan, pembahasan bersama dalam mengatasi permasalahan melalui kelompok, mengembangkan kemampuan berkomunikasi, sikap dan tindakan nyata mencapai hal-hal yang digariskan kelompok.

Berdasarkan uraian di atas bimbingan kelompok memiliki dua tujuan yaitu tujuan umum dan khusus, tujuan umumnya adalah meningkatnya kemampuan bersosialisasi peserta bimbingan kelompok melalui dinamika kelompok agar tiap peserta mampu mengemukakan pendapat dan dapat memecahkan permasalahan yang dibahas. Sedangkan tujuan khususnya agar tiap individu yang mengikuti bimbingan kelompok dapat bersama mengemukakan pendapat dan membicarakan topik-topik yang sedang hangat, mengembangkan nilai-nilai kebersamaan dan bertindak nyata setelah permasalahan bimbingan kelompok terpecahkan.

### 3. Manfaat bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok sangat bermanfaat bagi kemampuan berkomunikasi siswa dalam kelompok.

Winkel (2006: 565) menyatakan bahwa bimbingan kelompok mempunyai manfaat yaitu:

- a. Menjadi lebih sadar akan tantangan yang dihadapi, sehingga mereka memutuskan untuk berwawancara secara pribadi dengan konselor.
  - b. Lebih rela menerima dirinya sendiri setelah menyadari bahwa teman-temannya sering menghadapi persoalan, kesulitan dan tantangan yang kerap kali sama.
  - c. Lebih berani mengemukakan pandangannya sendiri bila berada dalam kelompok dari pada dengan konselor.
  - d. Memberikan kesempatan untuk mendiskusikan sesuatu bersama dan dengan demikian mendapatkan latihan untuk bergerak dalam suatu kelompok yang akan dibutuhkan selama hidupnya.
  - e. Lebih menerima suatu pandangan atau pendapat bila dikemukakan oleh seorang teman dari pada oleh konselor sekolah.
  - f. Tertolong untuk mengatasi suatu masalah yang dirasa sulit untuk dibicarakan secara langsung dengan konselor, misalnya karena merasa malu atau bersifat tertutup.
4. Teknik-teknik Bimbingan kelompok

Teknik adalah cara untuk melakukan sesuatu, jadi teknik-teknik bimbingan kelompok adalah cara-cara bagaimana kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan, teknik bukan merupakan tujuan tetapi hanya merupakan alat untuk mencapai tujuan bimbingan. Berikut ini adalah teknik-teknik bimbingan kelompok menurut Afifuddin (2010 : 97) :

a. *Home room program*

*Home room program*, yaitu suatu program kegiatan yang dilakukan dengan tujuan agar guru mengenal murid-muridnya lebih baik sehingga dapat membantunya secara efisien. Kegiatan ini dilakukan di dalam kelas dalam bentuk pertemuan antara guru dan murid di luar jam-jam pelajaran untuk membicarakan beberapa hal yang dianggap perlu. Dalam *program home room* ini, hendaknya diciptakan suatu situasi yang bebas dan menyenangkan sehingga siswa dapat mengutarakan perasaanya seperti di rumah. Dengan kata lain, *home room* ialah membuat suasana kelas seperti di rumah. Dalam kesempatan ini diadakan tanya jawab, menampung pendapat, merencanakan suatu kegiatan, dan sebagainya. Program *home room* dapat diadakan secara periodik (berencana) atau dapat pula dilakukan sewaktu-waktu.

b. Karyawisata

Di samping berfungsi sebagai kegiatan rekreasi atau sebagai metode mengajar, karyawisata dapat berfungsi sebagai salah satu cara dalam bimbingan kelompok. Dengan karyawisata, siswa meninjau objek-objek menarik dan mereka mendapat informasi yang lebih dari objek itu. Siswa-siswa juga mendapat kesempatan untuk memperoleh penyesuaian dalam kehidupan kelompok, misalnya, pada diri sendiri. Juga dapat mengembangkan bakat dan cita-cita yang ada.

c. Diskusi kelompok

Diskusi kelompok merupakan suatu cara yang memberi kesempatan kepada siswa untuk memecahkan masalah bersama-sama. Setiap siswa mendapat kesempatan untuk menyumbangkan pikiran masing-masing dalam memecahkan suatu masalah. Dalam diskusi tertanam pula rasa tanggung jawab dan harga diri. Masalah-masalah yang dapat didiskusikan, misalnya :

- 1) Perencanaan suatu kegiatan.
- 2) Masalah-masalah pekerjaan.
- 3) Masalah belajar.
- 4) Masalah penggunaan waktu senggang, dan sebagainya.

d. Kegiatan kelompok

Kegiatan kelompok merupakan cara yang baik dalam bimbingan karena individu mendapat kesempatan untuk berpartisipasi dengan sebaik-baiknya. Banyak kegiatan tertentu yang lebih berhasil jika dilakukan dalam kelompok. Dengan kegiatan ini, anak dapat menyumbangkan pikirannya dan dapat pula mengembangkan rasa tanggung jawab.

e. Organisasi siswa

Organisasi siswa, baik dalam lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, merupakan salah satu cara dalam bimbingan kelompok. Melalui organisasi, banyak masalah yang sifatnya

individual maupun kelompok dapat diselesaikan. Dalam organisasi , siswa mendapat kesempatan untuk belajar mengenai berbagai aspek kehidupan sosial. Ia dapat mengembangkan bakat kepemimpinannya, di samping memupuk rasa tanggung jawab dan harga diri. Masih ada lagi cara lain dalam bimbingan kelompok, seperti : sosiodrama, psikodrama, *remedial teaching*, dan lain-lain.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa teknik bimbingan kelompok merupakan alat untuk mencapai tujuan bimbingan kelompok, macam-macam tekniknya berupa: *home room program*, karyawisata, diskusi kelompok, kegiatan kelompok dan organisasi siswa, sosiodrama, psikodrama, *remedial teaching*, dll

## 5. Komponen dalam Bimbingan Kelompok

Komponen dalam layanan Bimbingan kelompok menurut Prayitno (2017:135) berperan dua pihak yaitu pemimpin kelompok dan peserta atau anggota kelompok.

### a. PK (Pemimpin kelompok)

Pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Sebagaimana untuk jenis layanan konseling lainnya, konselor memiliki ketrampilan khusus dalam menyelenggarakan bimbingan kelompok. Dalam bimbingan kelompok tugas PK adalah memimpin kelompok yang bernuansa layanan konseling melalui “bahas”

konseling untuk mencapai tujuan-tujuan konseling. Secara khusus PK diwajibkan menghidupkan dinamika kelompok diantara peserta seintensif mungkin yang mengarah pada pencapaian tujuan-tujuan umum dan khusus Bimbingan Kelompok.

#### 1) Karakteristik PK(Pemimpin Kelompok)

Untuk menjalankan tugas dan kewajiban profesionalnya, Pemimpin kelompok adalah seseorang yang:

- a) Mampu membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terjadi dinamika kelompok dalam suasana interaksi antara anggota kelompok yang bebas, terbuka dan demokratis, konstruktif, saling mendukung dan meringankan beban, menjelaskan, memberikan pencerahan, memberikan rasa nyaman, menggembirakan, dan membahagiakan, serta mencapai tujuan bersama kelompok.
- b) Mampu menjembatani, meningkatkan, memperluas, dan menyinergikan topik pembahasan yang tumbuh dalam aktivitas kelompok.
- c) Memiliki kemampuan hubungan antar personal berdasarkan kewibawaanyang hangat dan nyaman, sabar dan memberi kesempatan, demokratis dan kompromistik (tidak antagonistik) dalam mengambil kesimpulan dan keputusan, tanpa memaksakan, dalam ketegasan dan kelembutan, jujur dan tidak berpura-pura, disiplin dan kerja keras.

## 2) Peran PK(Pemimpin Kelompok)

Dalam mengarahkan suasana kelompok melalui dinamika kelompok, Pemimpin kelompok berperan dalam:

- a) Pembentukan kelompok dari sekumpulan (calon) peserta (terdiri atas 8-10 orang), sehingga terpenuhi syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok yang bersuasana.
- b) Terjadinya hubungan antaranggota kelompok, menuju keakraban di antara mereka.
- c) Tumbuhnya tujuan bersama di antara anggota kelompok dalam suasana kebersamaan.
- d) Berkembangnya itikad dan tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok.
- e) Diikatnya aturan bersama kelompok dan/moral serta etika kehidupan yang berlaku.
- f) Terbinanya kemandirian pada diri setiap anggota kelompok, sehingga mereka masing-masing mampu berbicara dan tidak menjadi yes-man, sehingga mampu tampil beda.
- g) Penstrukturan, yaitu membahas bersama anggota kelompok tentang apa, mengapa dan bagaimana layanan bimbingan kelompok dilaksanakan.
- h) Penahapan kegiatan bimbingan kelompok.
- i) Penilaian hasil layanan bimbingan kelompok.

j) Tindak lanjut layanan.

b. Mitra PK (Pemimpin Kelompok)

Dalam memimpin kegiatan bimbingan kelompok, PK dapat dibantu oleh seorang mitra. Mitra PK ini (*co-leader*) berfungsi membantu PK untuk lebih mengefektifkan dan memperkaya dinamika kelompok. Mitra ini dapat menambah apa-apa yang dikemukakan oleh PK, tetapi tidak boleh mengatasi atau menguasai apalagi menandingi PK, Aspek-aspek administratif dapat ditangani oleh Pemimpin Kelompok.

c. Anggota Kelompok

Tidak semua kumpulan orang atau individu dapat dijadikan anggota bimbingan kelompok. Untuk terselenggaranya bimbingan kelompok seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan sebagaimana diatas. Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok) dan homogenitas/heterogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok.

1) Peran Anggota Kelompok

Peran anggota kelompok dalam layanan bimbingan kelompok:

- a) Mendengar, memahami dan merespon dengan tepat dan positif.
- b) Berpikir dan berpendapat.

- c) Menganalisis, mengkritisi, dan berargumentasi
- d) Merasa, berempati, dan bersikap.
- e) Berpartisipasi dalam kegiatan bersama.
- f) Bertanggung jawab dalam penerapan peran sebagai Anggota Kelompok dan pribadi yang mandiri.

## 2) Materi layanan

Bimbingan kelompok membahas materi topik-topik umum, baik “topik tugas” maupun “topik bebas”. Topik tugas adalah topik atau pokok bahasan yang datangnya dari Pemimpin Kelompok dan “ditugaskan” kepada kelompok untuk membahasnya, sedangkan “topik bebas” adalah topik atau pokok bahasan yang datangnya atau dikemukakan secara bebas oleh para anggota kelompok. Satu persatu anggota kelompok mengemukakan topik secara bebas, kemudian dipilih mana yang akan dibahas pertama, kedua, dan seterusnya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa komponen dalam bimbingan kelompok ada tiga pihak yaitu pemimpin kelompok, mitra PK dan anggota kelompok.

## 6. Asas Bimbingan Kelompok

Asas bimbingan kelompok menurut Tohirin, (2017 : 141), yaitu:

- a. Asas kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam bimbingan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar hal ini dan bertekad untuk melaksanakannya. Pemimpin kelompok dengan sungguh-sungguh memantapkan asas ini sehingga seluruh anggota kelompok berkomitmen penuh untuk melaksanakannya.

b. Asas kesukarelaan

Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh pemimpin kelompok. Kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya Pemimpin Kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan bimbingan kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.

c. Asas-asas lain

Dinamika kelompok dalam bimbingan kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan dan asas keterbukaan. Mereka secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu. Dinamika kelompok semakin tinggi, berisi dan bervariasi masukkan

dan sentuhan semakin kaya dan terasa. Para anggota kelompok semakin dimungkinkan memperoleh hal-hal yang berharga dari layanan ini.

Asas kekinian memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Hal-hal atau pengalaman yang telah lalu dianalisis dan disangkut-pautkan dalam kaitannya dengan kepentingan pembahasan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang. Hal-hal yang akan datang direncanakan sesuai dengan kondisi yang ada sekarang.

Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok dan dalam mengemas isi bahasan. Sedangkan asas keahlian diperlihatkan oleh PK dalam mengelola kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.

## 7. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Tohirin, (2017: 169) menuliskan beberapa tahapan dalam bimbingan kelompok, yaitu :

a. Pertama, perencanaan yang mencakup :

- 1) Mengidentifikasi topik yang akan dibahas dalam layanan bimbingan kelompok

2) Membentuk kelompok, kelompok yang terlalu kecil (2-3 orang) tidak efektif untuk layanan bimbingan kelompok karena kedalaman dan variasi pembahasan menjadi berkurang dan dampak layanan juga menjadi terbatas. Sebaliknya kelompok yang terlalu besar pun tidak efektif, karena akan mengurangi tingkat partisipasi aktif individual dalam kelompok. Kelompok juga kurang efektif apabila jumlah anggotanya melebihi 10 orang. Kelompok yang ideal jumlah anggota antara 8-10 orang.

- 3) Menyusun jadwal kegiatan
- 4) Menetapkan prosedur layanan
- 5) Menetapkan vasilitas layanan
- 6) Menyiapkan kelengkapan administrasi

b. Kedua, pelaksanaan yang mencakup kegiatan :

- 1) Mengomunikasikan rencana layanan bimbingan kelompok
- 2) Mengorganisasikan kegiatan layanan bimbingan kelompok
- 3) Menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok melalui tahap-tahap:
  - a) Pembentukan
  - b) Peralihan
  - c) Kegiatan
  - d) Pengakhiran

- c. Ketiga, evaluasi yang mencakup kegiatan:
  - 1) Menetapkan materi evaluasi (apa yang akan dievaluasi)
  - 2) Menetapkan prosedur dan standar evaluasi
  - 3) Menyusun instrument evaluasi
  - 4) Mengoptimalkan instrument evaluasi
  - 5) Mengolah hasil aplikasi instrument
- d. Keempat, analisis hasil evaluasi, yang mencakup kegiatan :
  - 1) Menetapkan norma atau standar analisis
  - 2) Melakukan analisis
  - 3) Menafsirkan hasil analisis
- e. Kelima, tindak lanjut yang mencakup kegiatan:
  - 1) Menetapkan jenis dan arah tindak lanjut
  - 2) Mengomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak yang terkait
  - 3) Melaksanakan rencana tindak lanjut
- f. Keenam, laporan yang mencakup kegiatan:
  - 1) Menyusun laporan, menyampaikan laporan kepada kepala sekolah atau madrasah dan pihak-pihak lain yang terkait
  - 2) Mendokumentasikan laporan layanan.

## C. Sosiodrama

### 1. Pengertian Sosiodrama

Sosiodrama merupakan dramatisasi dari persoalan-persoalan yang dapat timbul dalam pergaulan dengan orang-orang lain, termasuk konflik yang sering dialami dalam pergaulan sosial. Untuk itu digunakan *role playing*, yaitu beberapa orang mengisi peranan tertentu dan memainkan suatu adegan tentang pergaulan sosial yang mengandung persoalan yang harus diselesaikan. Sosiodrama menekankan aspek perkembangan sosial seseorang, bukan inti paling dasar dalam kepribadiannya. Oleh karena itu, sosiodrama merupakan kegiatan yang dapat sangat cocok untuk membantu banyak orang muda dalam meningkatkan perkembangannya. Sosiodrama sangat sesuai sebagai kegiatan dalam rangka program bimbingan kelompok.

Sosiodrama merupakan salah satu Teknik dalam bimbingan kelompok, beberapa ahli mempunyai pendapat yang berbeda mengenai sosiodrama. Menurut Winkel (2012: 571) menyebutkan bahwa sosiodrama merupakan dramatisasi dari berbagai persoalan yang dapat timbul dalam pergaulan dengan orang lain, termasuk konflik yang sering dialami dalam pergaulan sosial.

Sagala, (2007: 213) mengungkapkan sosiodrama (*role playing*) berasal dari kata *sosio* dan *drama*. *Sosio* berarti sosial menunjuk pada objeknya yaitu masyarakat menunjukkan pada kegiatan-kegiatan sosial, dan *drama* berarti mempertunjukkan, mempertontonkan atau

memperlihatkan. Sosio atau masyarakat. Sociodrama yaitu metode mengajar yang dalam pelaksanaannya peserta didik mendapat tugas dari guru untuk mendramatisasikan suatu situasi sosial yang mengandung suatu problem, agar peserta didik dapat memecahkan suatu masalah yang muncul dari suatu situasi sosial.

Sedangkan menurut Sanjaya, (2010: 160) sociodrama adalah metode pembelajaran bermain peran untuk memecahkan masalah-masalah yang berkaitan dengan fenomena sosial, permasalahan yang menyangkut hubungan antara manusia.

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Sociodrama merupakan suatu metode pembelajaran yang dilakukan dengan cara memainkan peran untuk memecahkan suatu permasalahan sosial.

## 2. Tujuan Sociodrama

Dengan menggunakan Teknik sociodrama ada beberapa tujuan yang ingin dicapai, menurut Engkoswara, (2012: 34) mengungkapkan tujuan sociodrama sebagai berikut :

- a. Melatih anak mendengarkan dan menangkap cerita singkat dengan teliti
- b. Untuk memupuk dan melatih keberanian. Pada mulanya semua anak berani tampil kemuka untuk melakukan dramatisasi masalah sedikit sekali yang mau dengan sukarela tapi lambat laun siswa-siswa itu berani sendiri.

- c. Memupuk daya cipta dengan melihat cerita tadi siswa menyatakan pendapat masing-masing, hal ini sangat baik untuk menggali kreativitas berpikir siswa.
- d. Supaya siswa belajar menghargai dan menilai orang lain menyatakan pendapat
- e. Mendalami masalah sosial.

Tujuan sosiodrama menurut Ramayulis, (2010: 273) yaitu:

- a. Memahami perasaan orang lain
- b. Membagi tanggung jawab dan memikulnya
- c. Menghargai pendapat orang lain
- d. Mengambil keputusan dalam kelompok
- e. Memperbaiki hubungan sosial
- f. Mengenali nilai-nilai dan sikap-sikap
- g. Menanggulangi atau memperbaiki sikap-sikap yang salah

### 3. Kelebihan dan Kelemahan Sosiodrama

Metode sosiodrama mempunyai beberapa kelebihan dan kelemahan yang harus diketahui sebelum konselor memutuskan untuk menggunakan metode sosiodrama dalam layanan bimbingan dan konseling, menurut Sagala, (2007: 213) kelebihan dan kelemahan sosiodrama adalah sebagai berikut :

a. Kelebihan

- 1) Murid melatih dirinya untuk melatih, memahami dan mengingat bahan yang akan didramakan. sebagai pemain harus memahami, menghayati isi cerita secara keseluruhan terutama untuk materi yang harus diperankannya. Dengan demikian ingatan murid harus tajam dan tahan lama.
- 2) Murid akan terlatih untuk berinisiatif dan berkreatif.
- 3) Bakat yang terpendam pada murid dapat dipupuk sehingga dimungkinkan akan muncul atau timbul bibit seni dari sekolah.
- 4) Kerja sama antar pemain dapat ditumbuhkan dan dibina dengan sebaik-baiknya.
- 5) Murid memperoleh kebiasaan untuk menerima dan membagi tanggung jawab dengan sesamanya.
- 6) Bahasa lisan murid dapat dibina menjadi Bahasa yang baik agar mudah dipahami orang lain.

b. Kelemahan

- 1) Sebagian besar anak yang tidak ikut bermain drama mereka menjadi kurang aktif.
- 2) Banyak memakan waktu, baik waktu persiapan dalam rangka pemahaman isi bahan pelajaran maupun pada pelaksanaan pertunjukan.
- 3) Memerlukan tempat yang cukup luas, jika tempat bermain sempit menyebabkan gerak pemain kurang bebas.

- 4) Kelas lain sering terganggu oleh suara pemain dan para penonton yang kadang-kadang bertepuk tangan dan sebagainya.

#### 4. Cara Mengatasi Kelemahan Sosiodrama

Usaha-usaha untuk mengatasi kelemahan-kelemahan dari metode sosiodrama menurut Sagala, (2007:214) antara lain ialah :

- a. Guru harus menerangkan kepada siswa untuk memperkenalkan metode ini, bahwa dengan jalan sosiodrama siswa diharapkan dapat memecahkan masalah hubungan sosial yang aktual ada di masyarakat.
- b. Guru harus memilih masalah yang urgen sehingga menarik minat anak, ia dapat menjelaskan dengan baik dan menarik, sehingga siswa terangsang untuk memecahkan masalah itu.
- c. Agar siswa memahami peristiwanya maka guru harus bisa menceritakan sambil mengatur adegan pertama.
- d. Bobot atau luasnya bahan pelajaran yang akan didramakan harus sesuai dengan waktu yang tersedia, oleh karena itu harus diusahakan agar pemain berbicara dan melakukan gerakan jangan sampai banyak variasi yang kurang berguna.

#### 5. Pola Prosedural Sosiodrama

Menurut Hastuti dan Winkel, (2013: 572) apabila bimbingan kelompok dilakukan dengan teknik sosiodrama maka harus berpegang teguh pada pola prosedural yang pada dasarnya adalah :

- a. Persoalan yang menyangkut pergaulan dengan orang lain diketengahkan dan diuraikan situasi pergaulan yang akan dikaji. Situasi itu harus cocok untuk disandiwakan, mudah dipahami, dan cukup biasa bagi siswa karena telah mengalaminya sendiri.
- b. Ditentukan para pemeran yang akan maju membawakan adegan sesuai dengan situasi pergaulan yang telah digariskan. Penentuan ini digariskan pada kerelaan beberapa siswa yang menyatakan kesediaannya untuk maju dan memegang peranan tertentu.
- c. Para pemeran membawakan adegan secara spontan, dan improvisasi, tanpa persiapan lain daripada mengetahui apa dan siapa yang harus mereka perankan. Adegan dimainkan seolah-olah sungguh-sungguh terjadi sekarang menurut situasi pergaulan yang telah digariskan. Permainan tidak boleh berjalan terlalu lama dan hanya berlangsung cukup lama untuk menengahkan situasi problematis serta cara pemecahannya.
- d. Setelah dramatisasi selsesai para pemeran melaporkan apa yang mereka rasakan selama berperan dan apa alasan mereka mengusulkan cara pemecahan situasi problematis seperti yang disandiwakan, atau apa alasannya sehingga mereka tidak berhasil menyelesaikannya secara memuaskan.
- e. Para penyaksi mendiskusikan jalannya permainan tadi dan efektifitas dari cara pemecahan yang terungkap dalam dramatisasi.

- f. Bila dianggap perlu, adegan yang sama diulang kembali dengan mengambil pelaku-pelaku yang lain.

#### **D. Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan percaya diri siswa**

Kepercayaan diri pada seseorang tidak muncul begitu saja, adanya keyakinan dan kemampuan dapat membuat seseorang berperilaku sesuai dengan apa yang diinginkan. Rasa percaya diri harus dipupuk supaya dapat berkembang dengan baik. Sekolah sebagai lembaga pendidikan cukup berperan besar dalam menumbuhkan percaya diri. Rasa percaya diri pada siswa penting dalam keberhasilan bersosial, untuk itu perlu ditingkatkan kepercayaan diri dengan bimbingan berupa bimbingan kelompok karena dengan kelompok, individu bisa belajar percaya diri dalam lingkup kecil.

Bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah individu secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber terutama dari konselor. Hal ini berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari sebagai individu itu sendiri, pelajar, anggota keluarga dan anggota masyarakat serta untuk dasar pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Menurut Abidin dan Budiyo (2010:62)

Sosiodrama merupakan salah satu Teknik dalam bimbingan kelompok, beberapa ahli mempunyai pendapat yang berbeda mengenai sosiodrama, Sagala, (2007: 213) mengungkapkan sosiodrama yaitu metode

mengajar yang dalam pelaksanaannya peserta didik mendapat tugas dari guru untuk mendramatisasikan suatu situasi sosial yang mengandung suatu problem, agar peserta didik dapat memecahkan suatu masalah yang muncul dari suatu situasi sosial. Peneliti menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan percaya diri siswa.

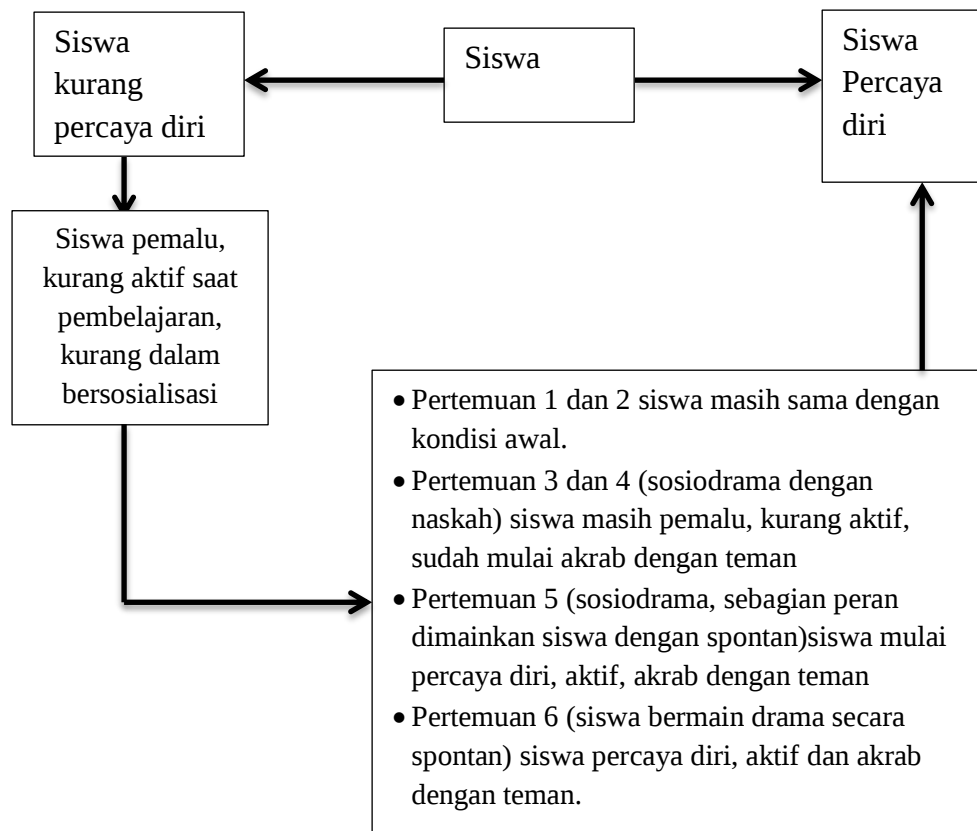
#### **E. Kerangka Berfikir**

Kepercayaan diri di siswa untuk bergaul dan belajar sangat diperlukan. Kepercayaan diri membuat siswa berperan aktif dalam kegiatan di sekolah. Pada kenyataannya masih ada cukup banyak siswa yang kurang percaya diri. Hal ini dapat terlihat pada perilaku siswa yang kurang percaya diri saat di suruh maju ke depan untuk memperkenalkan diri selain itu siswa juga kurang aktif saat proses belajar mengajar di kelas, kurang bersosialisasi dengan teman. Hal ini akan membuat siswa tidak maksimal dalam hal bergaul dan belajar di sekolah.

Langkah untuk mengatasi permasalahan ini dengan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama sebagai alat untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Di dalam bimbingan kelompok ini akan terbentuk dinamika kelompok dan dengan teknik sosiodrama ini siswa diberikan peran tertentu yang sesuai dengan kebutuhan siswa dan pengarahan tentang cara memainkannya. Melalui peran siswa diharapkan mampu belajar dan

mengambil pesan dari peran yang dimainkannya, sehingga terjadi perubahan perilaku anak yang kurang percaya diri. Kerangka pemikiran yang lebih jelas dapat diuraikan pada gambar di bawah ini.



Gambar. 1  
Kerangka Berfikir

## F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design* yaitu desain penelitian yang hanya menggunakan kelompok eksperimen sebagai bahan penelitian. Bentuk penelitian dalam *pre-experimental design* menggunakan *one group pretest-posttest design* yaitu desain penelitian dengan cara diberikan *pre test* terlebih dahulu pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan, Sugiyono (2014: 74). Desain ini secara umum dapat digambarkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel. 1

Desain Penelitian One Group Pretest Posttest Design

| Grup       | Pre-test       | Variabel Terikat | Post-test      |
|------------|----------------|------------------|----------------|
| Eksperimen | O <sub>1</sub> | X                | O <sub>2</sub> |

Keterangan :

O<sub>1</sub> : Pengukuran ( pre test) untuk mengukur percaya diri siswa sebelum diberi layanan bimbingan kelompok

X : Perlakuan / Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

O2 : Pengukuran sesudah (Post test) untuk mengukur tingkat percaya diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

Rancangan penelitian pretest posttest one group design meliputi tiga langkah, yaitu: (1) pelaksanaan pretest untuk mengukur variabel terikat; (2) pelaksanaan perlakuan atau eksperimen; (3) pelaksanaan posttest untuk mengukur hasil atau dampak terhadap variabel terikat. Dengan demikian dampak perlakuan ditentukan dengan cara membandingkan skor hasil pretest dan posttest. Sebelum melakukan perlakuan, peneliti menyusun panduan bimbingan kelompok, kisi-kisi panduan pelaksanaan bimbingan kelompok dalam tabel berikut:

Tabel. 2

Kisi-Kisi Panduan Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama  
Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa

| No | Tema                                                                                   | Tujuan                                                                                                                                                                         | Kegiatan           | Waktu     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------|
| 1. | Kontrak waktu, pengenalan bimbingan kelompok dengan teknik sociodrama dan percaya diri | a. Siswa mengerti dan mampu mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik sociodrama dan memahami apa itu percaya diri<br>b. Siswa memiliki pengalaman melalui bimbingan kelompok | a. lembar evaluasi | ±45 menit |

| No | Tema                                                        | Tujuan                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kegiatan                                                                                                     | Waktu     |
|----|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2. | Yakin akan kemampuan diri, sosiodrama “Indah Pada Waktunya” | a. Agar siswa mampu memahami akan kemampuan diri yang dimiliki<br>b. Siswa dapat mendramatisasikan secara langsung supaya yakin pada kemampuan yang dimiliki<br>c. Siswa memiliki pengalaman bimbingan kelompok teknik sosiodrama yang digunakan untuk bisa yakin pada kemampuan yang dimiliki | a. Lembar evaluasi<br>b. Lembar evaluasi proses dan hasil<br>c. Lembar penugasan (yakin akan kemampuan diri) | ±60 menit |
| 3. | Optimis, sosiodrama “Kemenangan Lili”                       | a. Siswa mampu memahami tentang bersikap optimis/berfikir positif<br>b. Siswa mampu mendramatisasikan tentang optimisme dan dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari<br>c. Siswa memiliki pengalaman bimbingan teknik sosiodrama tentang bagaimana cara bersikap optimis                   | a. Lembar evaluasi<br>b. Lembar evaluasi proses dan hasil instrumen<br>c. Mengisi lembar penugasan (optimis) | 60 menit  |
| 4. | Objektif, sosiodrama “Indahnya Bersyukur”                   | a. Siswa mampu memahami arti bersyukur<br>b. Siswa dapat bermain drama dan dapat menerapkan rasa selalu bersyukur dalam kehidupan sehari-hari<br>c. Siswa memiliki pengalaman bimbingan kelompok teknik sosiodrama tentang rasa bersyukur                                                      | a. Lembar evaluasi<br>b. Lembar evaluasi proses dan hasil<br>c. Lembar penugasan (obyektif)                  | ±60 menit |

| No | Tema                                                | Tujuan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kegiatan                                                                                             | Waktu     |
|----|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5. | Bertanggung jawab, sosiodrama “Arti tanggung jawab” | a. Agar siswa mampu memahami tentang bagaimana sikap bertanggung jawab<br>b. Siswa dapat mendramatisasikan dan menerapkan rasa tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari<br>c. Siswa memiliki pengalaman bimbingan kelompok teknik sosiodrama tentang rasa tanggung jawab                                                 | a. Lembar evaluasi<br>b. Lembar evaluasi proses dan hasil<br>c. Lembar penugasan (bertanggung jawab) | ±60 menit |
| 6. | Rasional “Diam-diam merokok”                        | a. Agar siswa mampu memahami bagaimana berfikir secara rasional<br>b. Siswa dapat secara langsung dapat memainkan peran tentang bagaimana berfikir rasional dan dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari<br>c. Siswa memiliki pengalaman bimbingan kelompok teknik sosiodrama tentang berfikir rasional secara spontan | a. Lembar evaluasi<br>b. Lembar evaluasi proses dan hasil<br>c. Lembar penugasan (rasional)          | ±60 menit |
| 7. | Evaluasi bimbingan kelompok                         | a. Agar mengetahui sejauh mana siswa memahami topik yang diberikan setelah beberapa kali melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama                                                                                                                                                                          | a. Lembar evaluasi                                                                                   | ±45 menit |

## **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merupakan faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa yang diteliti dan berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya, Sugiyono (2014: 38). Variabel dalam penelitian ini adalah:

### **1. Variabel Bebas**

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan timbulnya variabel terikat, Sugiyono (2014: 38). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Bimbingan Kelompok dan Teknik Sosiodrama.

### **2. Variabel Terikat**

Variabel terikat merupakan suatu variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas, Sugiyono (2014: 39). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Percaya diri.

## **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

1. Bimbingan kelompok merupakan upaya pemberian bantuan kepada siswa melalui kegiatan kelompok yang diikuti oleh sejumlah peserta dengan konselor sebagai pemimpin kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

2. Sosiodrama merupakan dramatisasi dari persoalan-persoalan yang dapat timbul dalam pergaulan dengan orang-orang lain, termasuk konflik yang sering dialami dalam pergaulan sosial.
3. Percaya diri adalah suatu keyakinan, kemampuan, kelebihan yang dimiliki seseorang untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Percaya diri merupakan aspek penting yang diperlukan dalam aktivitas sosial, jadi perlu adanya sumber dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya.

#### **D. Subjek Penelitian**

##### **1. Populasi**

Menurut Mardalis (2009: 53), Populasi adalah sekumpulan kasus yang perlu memenuhi syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian. Kasus-kasus tersebut dapat berupa orang, barang, binatang, hal atau peristiwa.

Menurut Sugiyono (2005: 55), Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa populasi merupakan keseluruhan objek yang memiliki karakteristik tertentu dalam suatu penelitian yang dinilai baik hasil perhitungan maupun pengukuran. Dalam penelitian ini, populasi

penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Kota Magelang sejumlah 28 siswa.

## **2. Sampel Penelitian**

Menurut Yusuf (2013: 150), sampel adalah sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi tersebut.

Menurut Mardalis (2009: 55) mengemukakan bahwa sampel adalah sebagian dari seluruh individu yang menjadi objek penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2012: 62), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sampel merupakan bagian yang diambil dari populasi dan dianggap dapat mewakili keseluruhan objek yang diteliti.

Penelitian ini mengambil sampel 1 kelas VIII F SMP Negeri 9 Kota Magelang yang kurang percaya diri sejumlah 10 siswa.

## **3. Sampling**

Menurut Suharsimi (2006: 146) menjelaskan bahwa sampling adalah cara untuk mengambil sampel. Menurut Emzir (2009: 97), sampling adalah suatu proses menyeleksi porsi dari populasi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa sampling merupakan cara pengambilan sampel.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016:24).

Pertimbangan penentuan sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kelas yang dijadikan sampel adalah rekomendasi guru BK SMP Negeri 9 Kota Magelang.
2. Pemilihan anggota kelompok berdasarkan rekomendasi guru BK SMP Negeri 9 Kota Magelang.

#### **E. Setting Penelitian**

Setting yang dikenal juga dengan latar peristiwa baik berupa tempat, waktu maupun peristiwa, serta memiliki fungsi fisik dan fungsi psikologis.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 9 Kota Magelang. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Kota Magelang. Sedangkan penelitian ini dilaksanakan pada tahun pelajaran 2018/2019.

#### **F. Metode Pengumpulan Data**

Sesuai dengan jenis dan tujuan yang ingin dicapai, maka metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

## 1. Metode observasi

Observasi adalah cara memperoleh data atau mengumpulkan data pengamatan dan pencatatan secara sistematis peristiwa yang diselidiki. Dalam arti yang luas, observasi sebenarnya tidak hanya terbatas pada pengamatan yang dilakukan baik secara langsung ataupun tidak langsung. Pada dasarnya observasi dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu :

- a. Observasi partisipan, peneliti terjun langsung dan menjadi bagian dari kelompok yang diteliti.
- b. Observasi non-partisipan, peneliti tidak langsung terlibat dan ikut serta di dalam suatu kelompok yang diteliti.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode observasi partisipan, yaitu peneliti terjun langsung dalam melaksanakan observasi. Observasi bertujuan untuk mengetahui rasa percaya diri siswa.

## 2. Metode Wawancara (Interview)

Wawancara merupakan suatu metode untuk mendapatkan data dilakukan secara lisan. Wawancara digunakan penulis sebagai teknik pengumpulan data apabila penulis ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti. Dalam penelitian ini menggunakan wawancara tidak terstruktur yaitu wawancara bebas dimana penulis tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah

tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.

### 3. Angket

Angket atau kuesioner adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui. Istilah angket atau kuesioner ini juga merujuk pada instrumen pengumpulan data berupa angket. Angket yang digunakan angket percaya diri.

## G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner.

Angket ini menggunakan model *skala likert* dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS) dengan penilaian sebagai berikut :

Tabel. 3  
Penilaian Skor Angket Percaya Diri

| Jawaban | Item Positif | Item Negatif |
|---------|--------------|--------------|
| SS      | 4            | 1            |
| S       | 3            | 2            |
| TS      | 2            | 3            |
| STS     | 1            | 4            |

Angket dalam penelitian ini yang menggunakan skala *likert* dibuat dalam bentuk checklist, yaitu responden hanya perlu memberikan tanda checklist (V) pada jawaban yang dikehendaknya.

Kisi-kisi instrumen untuk mengetahui kepercayaan diri siswa yang dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian dan dibagi berdasarkan aspek percaya diri, yaitu yakin akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab dan rasional. Berdasarkan konstruk tersebut, kisi-kisi alat pengumpul data selanjutnya dijabarkan dalam bentuk item-item pernyataan. Adapun kisi-kisi angket uji coba instrumen percaya diri siswa dijabarkan dalam tabel di bawah ini dengan jumlah 45 butir pernyataan.

Tabel. 4  
Kisi-Kisi Angket Percaya Diri

| Variabel     | Aspek percaya diri          | Indikator                                          | No Item   |           | Jumlah Item |
|--------------|-----------------------------|----------------------------------------------------|-----------|-----------|-------------|
|              |                             |                                                    | +         | -         |             |
| Percaya diri | a. Keyakinan Kemampuan Diri | 1. Yakin pada kemampuan diri sendiri               | 1,3,5,    | 2,4       | 9           |
|              |                             | 2. Bersikap positif pada diri sendiri              | 7,9       | 6,8       |             |
|              | b. Optimis                  | 1. Berpandangan baik tentang diri                  | 11,13, 37 | 10,12, 14 | 9           |
|              |                             | 2. Berpandangan baik tentang kemampuan             | 15,17     | 16,18     |             |
|              | c. Obyektif                 | 1. Bertindak sesuai kenyataannya                   | 19,21, 23 | 20,22     | 9           |
|              |                             | 2. Tidak melihat sesuatu menurut kebenaran pribadi | 25,27     | 24,26     |             |
|              | d. Bertanggung jawab        | 1. Mampu mengerjakan tugas dengan baik             | 29,31     | 28,30, 32 | 9           |
|              |                             | 2. Siap menerima                                   | 33,35     | 34,36     |             |

| konsekuensi |                                        |       |       |    |
|-------------|----------------------------------------|-------|-------|----|
| e. Rasional | 1. Berfikir logis                      | 39,41 | 38,40 | 9  |
|             | 2. Menganalisa sesuai dengan kenyataan | 43,45 | 42,44 |    |
| Total       |                                        | 23    | 22    | 45 |

## H. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Uji Validitas Instrumen

Data analisis butir item pernyataan menggunakan bantuan program *SPSS 16.00 for windows*. Jumlah item pada angket adalah 45 item pernyataan dengan N jumlah 28 (sampel *try out*). Kriteria item yang dinyatakan valid adalah item dengan  $r_{hitung}$  lebih dari  $r_{tabel}$  pada taraf signifikan 5%. Sehingga berdasarkan hasil *try out* angket percaya diri yang terdiri dari 45 item pernyataan, diperoleh 36 item valid dan 9 item pernyataan gugur. Hasil dari uji validitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel.5  
Uji Validitas

| NO ITEM | Rhitung | Rtabel | Ket   | NO ITEM | Rhitung | rtabel | Ket   |
|---------|---------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1       | 0.374   | 0.416  | Valid | 10      | 0.374   | 0.584  | Valid |
| 2       | 0.374   | 0.445  | Valid | 11      | 0.374   | 0.630  | Valid |
| 3       | 0.374   | 0.363  | Gugur | 12      | 0.374   | 0.370  | Gugur |
| 4       | 0.374   | 0.506  | Valid | 13      | 0.374   | 0.558  | Valid |
| 5       | 0.374   | 0.555  | Valid | 14      | 0.374   | 0.094  | Gugur |
| 6       | 0.374   | 0.337  | Gugur | 15      | 0.374   | 0.440  | Valid |
| 7       | 0.374   | 0.520  | Valid | 16      | 0.374   | 0.383  | Valid |
| 8       | 0.374   | 0.639  | Valid | 17      | 0.374   | 0.636  | Valid |
| 9       | 0.374   | 0.298  | Gugur | 18      | 0.374   | 0.385  | Valid |

| NO<br>ITEM | Rhitung | Rtabel | Ket   | NO<br>ITEM | Rhitung | rtabel | Ket   |
|------------|---------|--------|-------|------------|---------|--------|-------|
| 19         | 0.374   | 0.290  | Gugur | 33         | 0.374   | 0.517  | Valid |
| 20         | 0.374   | 0.786  | Valid | 34         | 0.374   | 0.664  | Valid |
| 21         | 0.374   | 0.453  | Valid | 35         | 0.374   | 0.715  | Valid |
| 22         | 0.374   | 0.592  | Valid | 36         | 0.374   | 0.663  | Valid |
| 23         | 0.374   | 0.241  | Gugur | 37         | 0.374   | 0.580  | Valid |
| 24         | 0.374   | 0.729  | Valid | 38         | 0.374   | 0.431  | Valid |
| 25         | 0.374   | 0.634  | Valid | 39         | 0.374   | 0.372  | Gugur |
| 26         | 0.374   | 0.586  | Valid | 40         | 0.374   | 0.623  | Valid |
| 27         | 0.374   | 0.425  | Valid | 41         | 0.374   | 0.522  | Valid |
| 28         | 0.374   | 0.221  | Gugur | 42         | 0.374   | 0.454  | Valid |
| 29         | 0.374   | 0.612  | Valid | 43         | 0.374   | 0.635  | Valid |
| 30         | 0.374   | 0.483  | Valid | 44         | 0.374   | 0.439  | Valid |
| 31         | 0.374   | 0.539  | Valid | 45         | 0.374   | 0.393  | Valid |
| 32         | 0.374   | 0.512  | Valid |            |         |        |       |

Berdasarkan hasil *tryout* tersebut, diperoleh daftar item valid percaya diri dalam tabel berikut:

Tabel. 6  
Daftar item valid angket percaya diri

| Variabel     | Aspek percaya diri          | Indikator                              | No Item   |           | Jumlah Item |
|--------------|-----------------------------|----------------------------------------|-----------|-----------|-------------|
|              |                             |                                        | +         | -         |             |
| Percaya diri | a. Keyakinan Kemampuan Diri | 1. Yakin pada kemampuan diri sendiri   | 1,5,      | 2,4       | 6           |
|              |                             | 2. Bersikap positif pada diri sendiri  | 7         | ,8        |             |
|              | b. Optimis                  | 1. Berpandangan baik tentang diri      | 11,13, 37 | 10, 16,18 | 8           |
|              |                             | 2. Berpandangan baik tentang kemampuan | 15,17     |           |             |
|              | c. Obyektif                 | 1. Bertindak sesuai kenyataannya       | 21,       | 20,22     | 7           |
|              |                             | 2. Tidak melihat sesuatu menurut       | 25,27     | 24,26     |             |

| kebenaran pribadi    |                                        |       |       |    |  |
|----------------------|----------------------------------------|-------|-------|----|--|
| d. Bertanggung jawab | 1. Mampu mengerjakan tugas dengan baik | 29,31 | 30,32 | 8  |  |
|                      | 2. Siap menerima konsekuensi           | 33,35 | 34,36 |    |  |
| e. Rasional          | Berfikir logis                         | 41    | 38,40 | 7  |  |
|                      | 2. Menganalisa sesuai dengan kenyataan | 43,45 | 42,44 |    |  |
| Total                |                                        | 18    | 18    | 36 |  |

## 2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji Reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *alpha cronbach* dengan bantuan *SPSS 16.0 for windows*. Instrumen penelitian dikatakan reliabel apabila hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar  $r_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dengan N sebanyak 28 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan program *SPSS 16.0 for windows*, diperoleh koefisien 0,928, sehingga koefisien *alpha* pada variabel percaya diri lebih besar dari  $r_{tabel}$  atau yang berarti item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan. Hasil dari uji Reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Uji Reliabilitas

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .928             | 45         |

## **I. Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian atau langkah-langkah yang akan ditempuh dalam penelitian adalah sebagai berikut:

### **1. Pengajuan Judul Penelitian**

Pengajuan judul penelitian diajukan kepada kepala program studi bimbingan dan konseling pada bulan Oktober 2017.

### **2. Pengajuan Proposal Penelitian**

Peneliti mengajukan proposal penelitian kepada pembimbing pada bulan Desember 2017.

### **3. Pengajuan Kerjasama**

Peneliti mengajukan kerjasama surat izin penelitian di SMP Negeri 9 Kota Magelang pada bulan November 2018 – Januari 2019. Penelitian dilaksanakan kurang lebih 3 bulan dengan pelaksanaan try out, pre test dan post test.

### **4. Try out Instrumen**

Pelaksanaan try out angket percaya diri siswa dilakukan untuk mengetahui valid atau tidaknya instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Try out dilaksanakan tanggal 9 November 2018 dengan 28 siswa. Angket yang digunakan berisi 45 item pernyataan.

5. Pelaksanaan *pre-test*

- a. Pelaksanaan *pre-test* angket.
- b. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan *pre-test*.
- c. Peneliti membagikan angket percaya diri kepada 28 siswa kemudian menganalisis hasil *pre-test*.

6. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

- a. Membuat panduan bimbingan kelompok, yang kemudian di validasi oleh dosen ahli materi dan praktisi. Berikut validator panduan bimbingan kelompok:
  - 1) Dosen ahli materi Paramita Nuraini, M.Pd.,Kons dengan hasil akhir baik, dan dapat digunakan sebagai panduan bimbingan kelompok.
  - 2) Praktisi Dra. Pujiyati dengan hasil akhir baik, dan dapat digunakan sebagai panduan bimbingan kelompok.
- b. Membuat kesepakatan waktu untuk melakukan bimbingan kelompok.
- c. Melakukan bimbingan kelompok sebanyak 7 kali pertemuan dengan menyusun sistem layanan.

7. Pelaksanaan *Post-test*

- a. Pelaksanaan *post-test* angket.
- b. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan *post test*.
- c. Peneliti membagikan angket percaya diri kepada 10 siswa kemudian menganalisis hasil *post-test*.

## J. Metode analisis data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *statistic parametric* dengan *Paired Sample T Test*. Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Program for Social Science*) versi 16.0 for windows. SPSS yaitu suatu program komputer statistik yang mampu memproses data statistik secara cepat dan tepat.

Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh pada tingkat signifikansi:

- a. Jika nilai signifikansi hitung  $< 0,05$  maka diterima.
- b. Jika nilai signifikansi hitung  $> 0,05$  maka ditolak.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

##### **a. Percaya Diri**

Percaya diri adalah suatu keyakinan dan sikap positif seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mencapai tujuan atau target dalam kehidupan. Percaya diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar dan keberhasilan bersosialisasi di lingkungan. Salah satu upaya untuk menangani siswa dengan percaya diri rendah adalah dengan bimbingan kelompok teknik sosiodrama.

##### **b. Bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama**

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat dan salah satu teknik dalam bimbingan kelompok adalah sosiodrama yaitu dramatisasi dari persoalan-persoalan yang dapat timbul dalam pergaulan dengan orang-orang lain, termasuk konflik yang sering dialami dalam pergaulan sosial. Bimbingan kelompok teknik sosiodrama berguna untuk meningkatkan percaya diri siswa karena siswa berlatih bermain drama dalam lingkup kelompok kecil terlebih dahulu.

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa. Hal ini dibuktikan dari peningkatan skor dan rerata pada kelompok eksperimen sebesar 31,84%. hasil

analisis *Paired Sample T Test* diperoleh sig 0,000 menunjukkan  $p = 0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal tersebut dapat diartikan bahwa ada perbedaan skor antara *pre test* dan *post test*. Hasil analisis tersebut membuktikan bahwa hipotesis efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan percaya diri siswa dapat diterima, sehingga bimbingan kelompok teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa.

#### **B. Saran.**

1. Bagi sekolah, diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan sebagai referensi dalam menangani siswa yang memiliki permasalahan kurang percaya diri
2. Bagi guru, terutama guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan bimbingan kelompok teknik sosiodrama dapat digunakan untuk meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling.
3. Bagi peneliti selanjutnya, teknik sosiodrama dalam menangani siswa yang memiliki permasalahan kurang percaya diri bukan satu-satunya teknik yang digunakan untuk mengentaskan permasalahan tersebut, sehingga dalam mengatasi permasalahan yang terkait kurangnya percaya diri dapat menggunakan strategi ataupun teknik lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zaenal dan Alief Budiyo. 2010. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta : Grafindo Litera Media
- Afifuddin. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2008. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Politik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Emzir. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers
- Engkoswara. 2012. “Ciri-ciri Siswa yang Dapat Berkonsentrasi Belajar” (<http://id.shvoong.com>). Diakses pada tanggal 19 Oktober 2018 pk. 18.45.
- Gibson, Robert L dan Marianne H. Mitchel. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Hakim, T. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: PurwaSuara
- Hastuti, Sri dan Winkel. 2013. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi
- Hendra, Surya. 2007. *Percaya Diri itu Penting*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Mardalis. 2009. *Populasi dan Sampel Penelitian*.
- Nurihsan ,Achmad Juntika. 2006. *Strategi Layanan Bimbingan Konseling*. Bandung : PT Refika Aditama
- Prayitno. 2017. *Konseling Profesional yang Berhasil*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada
- Ramayulis. 2010. *Metodologi Pendidikan Agama Islam*. Jakarta : Kalam Mulia
- Sagala, Syaiful. 2007. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta

- Salahudin, Anas. 2010. *Bimbingan dan konseling*. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Sanjaya, Wina. 2010. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2005. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut dan Desak P.E Nila Kusmawati. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta
- Thantaway. 2005. *Kamus Istilah Bimbingan dan Konseling* . Yogyakarta: Kanisius
- Tohirin, 2007, *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Widjaja, Hendra. 2016. *Berani tampil beda dan percaya diri*. Yogyakarta : Araska Publisher
- Winkel dan Sri Hastuti. 2006. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta : Media Abadi
- Winkel dan Sri Hastuti. 2012. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi
- Yusuf, Muri. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta : PT Fajar Interpratama Irata
- Program, W. A., Bimbingan, S., Konseling, D., Ilmu, J., & Fkip, P. (n.d.).  
EFEKTIVITAS TEKNIK BRAINSTORMING UNTUK MENINGKATKAN  
KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1  
JATISRONO.