

PENGARUH TEKNIK ROLE PLAYING UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMP

Muhammad Bintang Muzakky
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka
m.bintangm09@gmail.com

Abstract

This study was to determine whether or not there was an effect of group counseling with role-playing techniques on the self-confidence of junior high school students. This study was an experimental study. The population of the study was 79 students taken through non-probability sampling (purposive sampling) with a sample size of 13% of the population. The data analysis techniques used were descriptive analysis techniques, inferential analysis techniques and the Wilcoxon significant rank test with the help of SPSS version 22.0. The results of the data analysis concluded that based on the results of the hypothesis test, a significance value ($0.005 < 0.05$) was obtained, which means that group counseling with role-playing techniques had an effect on the self-confidence of junior high school students. In the pretest of 10 students who were the research sample, there were 6 (60%) students who had very low self-confidence, 4 (40%) students who had low self-confidence. In the posttest, there were 9 (90%) students who had very high self-confidence, 1 (10%) student who had high self-confidence. In the pretest assessment of 10 students who were the research sample, there were 6 (60%) students who had very low self-confidence, 4 (40%) students had low self-confidence. In the posttest assessment, there were 9 students (90%) who had very high confidence and 1 student (10%) who had high confidence.

Keywords: *Self-Confidence, Group Counseling, Role Playing Technique*

Abstrak

Penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh konseling kelompok dengan teknik bermain peran terhadap kepercayaan diri siswa kelas SMP. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi penelitian berjumlah 79 siswa yang diambil melalui non-probability sampling (purposive sampling) dengan jumlah sampel sebesar 13% dari populasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif, teknik analisis inferensial dan uji Wilcoxon sign ned rank dengan bantuan SPSS versi 22.0. Hasil analisis data disimpulkan bahwa berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai signifikansi ($0,005 < 0,05$) yang berarti konseling kelompok dengan teknik bermain peran berpengaruh terhadap kepercayaan diri siswa SMP. Pada pemberian pretest dari 10 siswa yang menjadi sampel penelitian, terdapat 6 (60%) siswa yang memiliki rasa percaya diri sangat rendah, 4 (40%) siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah. Pada pemberian posttest terdapat 9 (90%) siswa yang memiliki rasa percaya diri sangat tinggi, 1 (10%) siswa yang memiliki rasa percaya diri tinggi. Pada penilaian pretest dari 10 siswa yang menjadi sampel penelitian, terdapat 6 (60%) siswa yang memiliki rasa percaya diri sangat rendah, 4 (40%) siswa memiliki rasa percaya diri rendah. Pada penilaian posttest terdapat 9 siswa (90%) yang mempunyai keyakinan sangat tinggi dan 1 siswa (10%) yang mempunyai keyakinan tinggi.

Kata kunci: Kepercayaan Diri, Konseling Kelompok, Teknik Bermain Peran

PENDAHULUAN

Dunia pendidikan siswa diharapkan mampu mewujudkan cita-cita bangsa dan tujuan pendidikan nasional. Tujuan pendidikan nasional tercantum dalam undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Pasal 1 yakni “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara”

Untuk mengembangkan potensi siswa dalam pembelajaran memerlukan sikap kepercayaan diri. Kepercayaan diri secara signifikan mempengaruhi motivasi dan kinerja akademik siswa, memungkinkan mereka untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan mereka (Antika dkk, 2023). Pembelajaran akan mencapai standar kompetensi yang telah ditetapkan jika siswa mampu menjalankan perannya secara baik. Memiliki kepercayaan diri yang tinggi dapat membantu siswa mengembangkan potensi bahkan mencapai prestasi yang lebih baik lagi sehingga terjadinya proses perubahan dalam diri siswa dari hasil belajar maupun pada perilaku dan sikap siswa seperti lebih berani dan aktif. Kepercayaan diri siswa secara signifikan memengaruhi proses belajar mereka, meningkatkan partisipasi, mengurangi kecemasan, dan menumbuhkan kenyamanan dengan instruktur dan teman sebaya (Akbari dkk, 2020).

Tetapi beberapa siswa tidak menyadari bahwa rendahnya kepercayaan diri dapat menjadi salah satu hambatan dalam beraktivitas sehari-hari. Siswa dengan kepercayaan diri rendah sering berjuang untuk mengenali kekuatan dan kelemahan mereka, karena persepsi diri negatif menghambat kemampuan mereka untuk mengakui kemampuan mereka (Nurrobi, 2022). Bahkan siswa juga akan sulit mengenal kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri ketika tidak menyadari rendahnya kepercayaan diri yang ada pada dirinya. Ini sejalan dengan efek yang tidak terampil dan tidak sadar, di mana kepercayaan diri yang rendah dapat mengaburkan kemampuan mereka untuk menilai kemampuan mereka secara akurat (Nederhand, 2021). Ketika individu memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah maka akan membuat individu meragukan kemampuan diri sendiri sehingga akan sulit untuk mengembangkan potensi diri. Kurangnya kesadaran diri ini menghambat kemampuan mereka untuk mengembangkan kepercayaan diri dan dapat melanggengkan perasaan tidak mampu dan gagal (Sylvia, 2019).

Ketika siswa memiliki kepercayaan diri maka siswa akan mampu mengembangkan potensi yang ada pada dirinya bahkan siswa mampu berani tampil didepan kelas dan siswa juga tidak akan takut berhadapan dengan orang banyak namun dapat mengembangkan kemampuan diri dan memiliki interaksi sosial yang baik dan juga dapat mengenal konsep diri. Kurangnya pengakuan ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk mengekspresikan ide, terlibat secara sosial, dan menavigasi tantangan secara efektif selama masa remaja (Jahara., 2023). Memiliki sikap kepercayaan diri merupakan suatu hal yang penting bagi semua orang, karena itu setiap manusia membutuhkan sikap kepercayaan diri. Menurut (Afiatin dkk, 1998) kepercayaan diri sangat penting untuk pencapaian, karena memungkinkan individu untuk mengaktualisasikan kemampuan mereka. Menurut teori lain (Blanchard, 2002) menekankan bahwa kepercayaan diri sangat penting untuk motivasi dan pengambilan keputusan, bagaimana individu sering terlibat dalam penipuan diri dan memori selektif untuk mempertahankan harga diri, menunjukkan bahwa citra diri yang positif sangat penting untuk interaksi sosial yang efektif dan motivasi pribadi.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan bersama guru BK dan wawancara kedua bersama siswa pada purposive sampling di sebuah SMP di Kota Bandung terdapat gambaran mengenai kepercayaan diri siswa yaitu, kurangnya tingkat kepercayaan diri dari beberapa siswa yang ada di kelas VIII yang memiliki sikap kepercayaan diri yang kurang seperti merasa takut dan malu untuk tampil di depan kelas, grogi (takut berhadapan dengan orang banyak), kurang kemampuan untuk mengembangkan diri, interaksi sosial yang kurang sehingga ada perilaku minder, yang membuat dirinya memisahkan diri dari teman, mudah putus asa, sering mencontek dan mudah cemas, kurangnya kemampuan mengenal kelebihan dan kekurangan pada diri.

Berdasarkan hasil wawancara terdapat beberapa siswa yang memiliki permasalahan mengenai kepercayaan diri, dimana beberapa siswa merasa takut dan malu untuk tampil di depan kelas, interaksi sosial yang kurang sehingga ada perilaku minder, sering mencontek dan mudah cemas, kurangnya kemampuan mengenal kelebihan dan kekurangan pada diri.

Mengenai hal ini perlu adanya penanganan terhadap masalah rendahnya kepercayaan diri, karena jika kualitas kepercayaan diri pada siswa itu rendah maka tugas perkembangannya pada masa remaja juga tidak akan terlaksana dengan baik, bahkan hasil prestasi tidak akan sesuai dengan harapan dan juga pasti akan berpengaruh terhadap perkembangan selanjutnya ketika dewasa.

Dalam Bimbingan dan Konseling ada beberapa layanan dan teknik yang bisa digunakan untuk menyelesaikan permasalahan siswa. Berdasarkan permasalahan yang terjadi maka peneliti akan memberikan salah satu layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik role playing, karena teknik role playing ini adalah teknik yang menarik dengan bermain peran langsung sehingga dapat mendorong siswa untuk menerapkan kepercayaan diri. Menurut (Rocmah, 2024) teknik Role playing adalah bermain peran secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri anak-anak dengan memungkinkan mereka untuk mengeksplorasi kemampuan mereka, mengekspresikan pendapat, dan terlibat dalam interaksi sosial.

Teknik bermain peran dalam konseling kelompok secara efektif membantu siswa mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, memungkinkan mereka untuk mengatasi masalah interaksi sosial dan meningkatkan kepercayaan diri mereka, sebagaimana dibuktikan oleh peningkatan signifikan yang diamati dalam temuan penelitian (Nurhidayah, 2022). Konseling kelompok merupakan suatu layanan yang menggunakan dinamika kelompok yang bertujuan untuk membantu siswa menyelesaikan permasalahan yang berurusan dengan masalah perkembangan. Konseling kelompok berupaya untuk membantu setiap anggota kelompok mengetahui, memahami dan bantu membantu dalam proses mengenali diri sendiri. Hal ini membantu siswa beradaptasi dan mengatasi masalah kepercayaan diri secara positif (Toy dkk, 2023).

Oleh karena itu berdasarkan latar belakang tersebut, maka judul penelitian yang diteliti adalah “Pengaruh konseling kelompok dengan teknik role playing terhadap kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP”

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Perlakuan yang diberikan berupa sebuah tindakan kepada kelompok setelah itu dilihat pengaruhnya. Dalam penelitian kelompok ini hanya ada satu kelompok, yaitu kelompok eksperimen tanpa menggunakan kelompok kontrol. Proses pengukuran atau penilaian terhadap subjek dilakukan pada tahap sebelum perlakuan (Pre-test) dan sesudah perlakuan (post-test) dengan menggunakan skala likert sebagai alat pengumpulan data yaitu skala kepercayaan diri siswa.

Dalam penelitian ini perlakuan yang diberikan adalah layanan konseling kelompok, karena diduga layanan konseling kelompok teknik Role playing sebagai variabel bebas (X) dapat mempengaruhi perilaku kepercayaan diri siswa variabel terikat (Y) dan setelah pemberian

perlakuan (treatment) berupa layanan konseling kelompok teknik Role Playing, sikap kepercayaan diri siswa akan meningkat. Pemberian perlakuan ini dilakukan sebanyak enam kali diluar pretest dan posttest, sehingga pertemuan tatap muka dilakukan dengan anggota kelompok atau subjek penelitian sebanyak 8 kali pertemuan.

Sampel dalam penelitian ini adalah Siswa kelas VIII dengan pengambilan sampel non probability sampling (purposive sampling) Menurut Sugiyono (2017) sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Jadi dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah siswa dengan sikap kurangnya kepercayaan diri. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP, terdiri dari siswa yang memiliki karakteristik sebagai berikut : (1) 10 orang siswa kelas VIII, (2) takut dan malu tampil didepan kelas (3) takut berhadapan dengan orang banyak (groggi), (4) kurang kemampuan untuk mengembangkan diri (5) interaksi sosial yang kurang sehingga ada perilaku minder, yang membuat dirinya memisahkan diri dari teman, (6) mudah putus asa, (7) sering mencontek dan mudah cemas, (8) kurangnya kemampuan mengenal kelebihan dan kekurangan pada diri.

Sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini diambil berdasarkan skala kurangnya kepercayaan diri dengan nilai kategori rendah serta beberapa rekomendasi siswa dari guru BK SMP. Jika terlalu banyak sampel maka tidak akan terlalu efektif, dengan demikian penelitian ini akan mengambil 10 orang siswa sebagai sampel penelitian yang akan diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok Teknik Role playing. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala penelitian (skala likert) dengan jumlah pernyataan valid 54. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif, teknik analisis inferensial dan uji Wilcoxon signed rank test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan diluar dari pemberian pretest dan posttest. Pada pemberian pretest dari 10 siswa yang menjadi sampel dalam penelitian, terdapat 6 (60%) siswa memiliki kepercayaan diri yang sangat rendah, 4 (40%) siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah. Pada pemberian posttest terdapat 9 (90%) siswa yang memiliki kepercayaan diri sangat tinggi, 1 (10%) siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi.

Test Statistics ^a	
	posttest - pretest
Z	-2.807 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Berdasarkan tes statistik dari uji Wilcoxon Signed Ranks Test diperoleh Zhitung -2.807b kemudian nilai Asymptotic sig (2-tailed) untuk uji dua arah sebesar $0.005 < 0.05$, ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik Role playing memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri siswa SMP.

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa kepercayaan diri siswa SMP meningkat menjadi lebih baik, dari yang awalnya terkategori rendah dan sangat rendah menjadi tinggi dan sangat tinggi. Melalui Konseling kelompok dengan teknik role playing yang diberikan kepada siswa kelas VIII. Adapun terjadinya perubahan pada siswa ketika diberikan teknik role playing yang dimana juga dapat membantu melatih siswa dalam menyelesaikan permasalahan kepercayaan diri untuk lebih percaya diri dan dapat melakukan perubahan dalam dirinya sendiri dengan bermain peran. Penelitian ini sejalan dengan teori (Sari, 2018) role play (bermain peran) adalah teknik yang menumbuhkan keterampilan baru, mendorong perilaku adaptif, dan membantu siswa mengembangkan konsep diri yang positif, yang pada akhirnya mengarah pada perubahan pribadi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat ditemukan juga dari hasil uji hipotesis melalui uji wilcoxon ini membuktikan bahwa terdapat perubahan nilai pada saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sehingga dapat dikatakan bahwa adanya pengaruh teknik role playing terhadap kepercayaan diri siswa kelas VIII.

Secara keseluruhan siswa yang menjadi sampel dalam penelitian mampu mengikuti tahap-tahap dalam konseling kelompok. Dalam penelitian ini melalui konseling kelompok dengan teknik Role Playing dapat menciptakan kesan yang baik kepada siswa, antusias dan semangat dari siswa juga meningkat pada setiap pertemuan. Konseling kelompok menggunakan teknik bermain peran berdampak positif pada kecerdasan emosional siswa, menumbuhkan antusiasme dan keterlibatan. Konseling kelompok menggunakan teknik bermain peran secara efektif memperkuat nilai-nilai karakter pada siswa, yang mengarah pada peningkatan antusiasme dan keterlibatan selama sesi, sebagaimana dibuktikan dengan perubahan positif dalam perilaku dan partisipasi dalam kegiatan pasca-intervensi (Habsy, 2022). Didukung oleh penelitian lain (Ningrum & Abdullah, 2023) teknik role playing dapat membuat siswa terlibat secara aktif, mengarah pada peningkatan pengalaman sosial, emosional, dan intelektual, yang pada akhirnya menumbuhkan citra diri yang lebih positif dan kemauan untuk berpartisipasi. Hal ini dapat dilihat pada skor analisis pretest dan posttest dimana terdapat kenaikan nilai terhadap kepercayaan diri pada setiap siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa melalui konseling kelompok dengan teknik role playing terdapat peningkatan yang terjadi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, hal tersebut dapat dilihat dari hasil rata-rata skor pretest sebelum diberikan perlakuan dan rata-rata skor posttest sesudah diberikan perlakuan, Sehingga dapat disimpulkan bahwa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik role playing memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri siswa dimana penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perubahan peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T., & Andayani, B. (1998). Peningkatan kepercayaan diri remaja. *Jurnal Psikologi*, 2, 35–46.
- Akbari, O., & Sahibzada, J. (2020). Students' Self-Confidence and Its Impacts on Their Learning Process. *American International Journal of Social Science Research*, 5(1), 1–15. <https://doi.org/10.46281/aijssr.v5i1.462>
- Blanchard, O., Brocas, I., Glaeser, E., Gilbert, D., Jewitt, I., Laibson, D., Loewenstein, G., Postlewaite, A., Pycia, M., Rotemberg, J., & Uri, C. (2002). *Self-confidence and personal motivation**. *August*, 871–915.
- C, J. O. Y. S. (2019). *Healthy Adjustment : A Cognitive Behavioural Therapy Approach*. 9(1), 233–238.
- Didika, J., Ilmiah, W., & Dasar, P. (2023). *Vol. 9, No. 2 : Juni – Desember 2023* 355. 9(2), 355–362.
- Habsy, B. A. (2022). Role-playing group counseling in character-strengthening education in high school students. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 3(1), 1–13. <https://doi.org/10.21580/jagc.2022.3.1.9308>
- Islam, U., Sumatera, N., & Serdang, D. (2023). *Solution- focused group counseling: A solution to enhance students' self -confidence Aini Jahara, Nurussakinah Daulay*. 10(1), 59–64.
- Nederhand, M. L., Tabbers, H. K., De Bruin, A. B. H., & Rikers, R. M. J. P. (2021). Metacognitive awareness as measured by second-order judgements among university and secondary school students. *Metacognition and Learning*, 16(1), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s11409-020-09228-6>
- Ningrum, D. A. W., & Abdullah, K. (2023). Implementasi Metode Role Playing Untuk Meningkatkan Self Confidence Siswa Kelas V Sdn Pengasinan Viii Bekasi. *Research and Development Journal of Education*, 9(1), 50. <https://doi.org/10.30998/rdje.v9i1.13860>
- Nurhidayah, B. S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Modeling Simbolis dan Role Playing untuk Meningkatkan Self-Confidence pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 64–69. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.156>
- Nurrobi, H., Hendriana, H., & Rosita, T. (2022). Bimbingan Kelompok Untuk Peserta Didik Yang Memiliki Kepercayaan Diri Rendah Di Smp Ummul Quro. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 5(5), 405–413. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i5.8997>

- Rocmah, L. I. (2024). Increasing the Confidence of Children Aged 4-5 Years Through Role Playing. *European Journal of Higher Education and Academic Advancement*, 1(2), 330–338. <https://doi.org/10.61796/ejheaa.v1i2.362>
- Sari, Y. N. (2018). The urgency of developing trust and interpersonal communication skills of students through role playing. *Konselor*, 7(3), 89–94. <https://doi.org/10.24036/02018738684-0-00>
- Sugiyono. 2017. “Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif”. Bandung: Alfabeta
- Toy, R. O., & Malelak, E. O. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Permainan untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 8(2), 37–42. <https://doi.org/10.21067/jki.v8i2.7483>