**MENINGKATKAN PERCAYA DIRI (*SELF* *CONFIDENCE*) MENGGUNAKAN SOSIODRAMA**

**Suci Arianti1, Galang Surya Gumilang2, Guruh Sukma Hanggara3**

**Universitas Nusantara PGRI Kediri**

Ariantisuci11@gmail.com1, galang\_konselor@unpkediri.ac.id2, kangguruh@gmail.com3

|  |
| --- |
| **ABSTRACT**Self-confidence is very important in everyday life, especially in the school environment especially for students, because global competition requires not only intelligence in science from students, but also confidence and courage to face all challenges, global challenges. . However, it is not easy to instill self-confidence in students, because shyness, nervousness towards peers and teachers are still ingrained. Students' self-confidence can be strengthened in various ways, one of which is by using group counseling services. Group counseling is one way to help students who have low self-esteem. Because in group guidance, students are trained to communicate with their friends and get used to speaking in public. Steps in sociodrama play (1) Defining the Problem (2) Forming the Situation (3) Forming Character (4) Directing the Players (5) Understanding the Roles (6) Stopping/Interrupting (7) Discussing and Analyzing the Game |
|

|  |
| --- |
| **Keywords: Sociodrama technique, self confidence** |

|  |
| --- |
| **ABSTRAK**Rasa percaya diri (Self-confidence) sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama di lingkungan sekolah khususnya bagi siswa, karena persaingan global tidak hanya membutuhkan kecerdasan dalam ilmu pengetahuan dari siswa, tetapi juga kepercayaan diri dan keberanian untuk menghadapi semua tantangan, tantangan global. Namun tidak mudah untuk menanamkan rasa percaya diri pada siswa, karena rasa malu, gugup terhadap teman sebaya dan guru masih mendarah daging. Kepercayaan diri siswa dapat dikuatkan dengan berbagai cara, salah satunya dapat menggunakan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah salah satu cara untuk membantu siswa yang memiliki rasa kurang percaya diri. Karena dalam bimbingan kelompok, siswa dilatih untuk berkomunikasi dengan temannya dan membiasakan berbicara di depan umum. Langkah-langkah dalam permainan sosiodrama (1) Menentukan Masalah (2) Membentuk Situasi (3) Membentuk Karakter (4) Mengarahkan Pemain (5) Memahami Peran (6) Menghentikan/Memotong (7) Mendiskusikan dan Menganalisis Permainan |
|

|  |
| --- |
| **Kata Kunci: Teknik sosiodrama, percaya diri** |

**PENDAHULUAN**

Rasa percaya diri (*Self*-*confidence*) pengembangan rasa percaya diri sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Terutama di lingkungan sekolah khususnya bagi siswa, karena persaingan global tidak hanya membutuhkan kecerdasan dalam ilmu pengetahuan dari siswa, tetapi juga kepercayaan diri dan keberanian untuk menghadapi semua tantangan, tantangan global.

Namun tidak mudah untuk menanamkan rasa percaya diri pada siswa, karena rasa malu, gugup terhadap teman sebaya dan guru masih mendarah daging. Banyak permasalahan tentang kurangnya percaya diri yang peneliti temui, salah satu contoh adanya siswa yang memiliki bakat yang terpendam di bidang non akademik yaitu olahraga basket. Namun siswa tersebut kurang percaya diri apabila memiiki bakat tersebut. Hal ini didukung oleh fakta yang dikemukakan oleh Rohayat (2011) bahwa banyak siswa Indonesia yang kurang percaya diri. Siswa merasa gugup dan stres ketika menghadapi suatu masalah. Oleh karena itu, sejak usia dini, anak-anak didorong dan dikembangkan dengan kebutuhan akan kemandirian untuk menghadapi setiap masalah yang dihadapinya.

Menurut Jurdak (2009:111) Bentuk utama dari kepercayaan siswa dan guru tentang pembelajaran dan interaksi siswa dengan teman sebaya, guru dan metode pembelajaran yang digunakan di kelas secara langsung mempengaruhi kepercayaan diri siswa dalam situasi sulit. dan perasaan menyenangkan, rasa percaya diri siswa juga meningkat.

Banyak siswa yang belum percaya diri, padahal ada beberpa siswa yang memiliki kemampuan lebih pada bidang tertentu namun dengan adanya tidak percaya diri kemampuan tersebut tidak bisa berkembang sehingga menghambat perkemangan siswa. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil penelitian terbaru Rohayati, Iceu (2009:30), yang menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang masih kurang, terutama dalam hal mengikuti penilaian siswa, dapat dilihat bahwa menyontek masih didorong oleh rasa kurang percaya diri, karena pada dasarnya siswa mengikuti ujian, sudah siap namun dalam prakteknya mereka masih bertanya-tanya atau melihat hasil karya temannya.

Dengan itu peneliti melakukan penelitian ini dengan menggunakan metode Teknik Sosiodrama di bawah Bimbingan Konseling.

Sosiodrama adalah cara belajar berperan dalam memecahkan masalah yang mempengaruhi hubungan, seperti kenakalan remaja, narkoba, dan figur keluarga yang otoriter. Sosiodrama digunakan untuk memberikan pemahaman dan pengertian terhadap masalah dan bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan memecahkannya. Proses pembelajaran terdiri dari kegiatan interaktif antara pendidik dan peserta didik serta komunikasi dua arah yang berlangsung dalam situasi pendidikan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Guru dan siswa merupakan dua unsur yang tidak dapat dipisahkan dalam proses pembelajaran. Interaksi yang terkoordinasi antara dua komponen yang saling mendukung diperlukan agar hasil belajar siswa tercapai secara optimal.

Tujuan dari teknik sosiodrama ini adalah untuk mendidik bukan untuk menyembuhkan. Teknik drama sosial adalah metode pengajaran dimana siswa diperlihatkan suatu masalah dimana masalah pengendalian hubungan sosial didramatisasi oleh siswa di bawah bimbingan guru.

Dengan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, rasa percaya diri harus dikembangkan oleh guru dengan menggunakan teknik sosio-drama.

**PEMBAHASAN**

1. **Percaya Diri**
2. **Pengertian Percaya Diri**

Pada dasarnya setiap orang diciptakan untuk memiliki tingkat kepercayaan diri masing-masing, namun setiap tingkat kepercayaan memiliki perbedaan antar individu. Ada yang kurang percaya diri dan ada yang lebih percaya diri, sehingga keduanya memiliki perbedaan perilaku yang signifikan. Tidak semua orang diciptakan dengan harga diri yang tinggi. Banyak anak muda saat ini kurang percaya diri.

Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005), percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Menurut Anthony (1992), Pengertian kepercayaan diri adalah sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian, mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Sedangkan menurut pendapat saya percaya diri adalah sikap yang dimiliki individu, dan harus ditingkatkan untuk melakukan suatu tidakan.

Percaya diri adalah salah satu kunci sukses dalam kehidupan pribadi, profesional, dan sosial. Kehidupan setiap orang berubah dengan cara yang berbeda, lingkungan baru, teman baru, dan tidak semua orang bisa beradaptasi dengan perubahan di sekitarnya. Setiap orang memiliki caranya masing-masing untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Namun, ada juga orang yang tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan baru. Salah satu penyebab individu maladaptif adalah kurangnya rasa percaya diri. Hal ini terlihat ketika mereka berada dalam kondisi dan situasi tertentu. Contohnya adalah ketika seorang remaja bertemu dengan komunitas baru atau memasuki lingkungan baru..

Kurang percaya diri memiliki banyak gejala. Salah satunya terjadi ketika seorang siswa berbicara atau memulai percakapan dengan kenalan baru, rentan terhadap kecemasan dan sering menggunakan kata-kata yang salah saat berbicara. Kurang percaya diri ditunjukkan dengan perilaku siswa antara lain: selalu curiga, cemas, kurang Keyakinan muncul dari persepsi individu bahwa dia memiliki tekad untuk melakukan apapun untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

1. **Karakteristik Percaya Diri menurut Lindefild Gael (Rifki, 2008)**
2. **Percaya diri lahir**

Percaya diri lahir membuat individu harus bisa memberikan kesan pada dunia luar bahwa dirinya yakin akan secara pribadi (percaya diri lahir). Percaya diri lahir dapat dilihat dalam kemampuan berikut ini:

1. Komunikasi. Keterampilan komunikasi merupakan dasar yang baik untuk membentuk sikap percaya diri. Menghargai pembicaraan orang lain, berani berbicara di depan umum, tahu kapan harus mengganti topik pembicaraan dan keterampilan berbicara adalah beberapa keterampilan komunikasi yang dapat dipraktikkan ketika seseorang memiliki kepercayaan diri.
2. Ketegasan dalam melakukan aktivitas diperlukan sikap yang tegas, agar individu terbiasa mengungkapkan keinginan dan bisa mempertahankan haknya, serta menghindari terbentuknya perilaku agresif dan positif dalam diri.
3. Penampilan diri . Orang yang percaya diri selalu memperhatikan penampilannya, gaya pakaiannya, asesorisnya dan gaya hidupnya, tanpa membatasi dirinya untuk selalu ingin menyenangkan orang lain.
4. Pengendalian perasaan sangat berurusan dengan emosi. Mengontrol emosi sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari, mengontrol emosi dengan baik akan menghasilkan kekuatan yang besar yang tentunya menguntungkan individu.
5. **Percaya diri batin**

Percaya diri yang memberi seseorang perasaan dan keyakinan bahwa kepribadian mereka dalam kondisi yang baik. Percaya diri batin terlihat dalam keterampilan seperti:

1. Cinta diri. Orang yang mencintai diri sendiri mencintai dan menghargai diri sendiri dan orang lain. Mereka berusaha memenuhi kebutuhannya dengan cara yang wajar dan selalu menjaga kesehatannya sendiri. Mereka juga ahli dalam bidang tertentu, sehingga bisa dibanggakan dengan kelebihannya yang membuat orang tersebut merasa percaya diri.
2. Pemahaman diri. Orang yang percaya diri di dalam sangat percaya diri, mereka selalu memeriksa diri mereka sendiri agar apa yang mereka lakukan tidak merugikan orang lain. tujuan positif. Orang yang percaya diri selalu tahu arti hidup mereka. Karena mereka memiliki alasan dan gagasan yang jelas atas tindakan mereka dan hasil apa yang dapat mereka capai.
3. Berpikir positif. Orang yang percaya diri biasanya adalah teman yang menyenangkan. Salah satu alasannya adalah karena mereka cenderung melihat sisi terang kehidupan dan harapan serta mencari pengalaman dan hasil yang baik.
4. **Ciri-ciri percaya diri menurut Thursan Hakim (2005:5) yaitu :**
5. Selalu bersikap tenang saat melakukan segala sesuatu
6. Memiliki potensi dan kemampuan yang cukup.
7. Mampu menetralisir stres yang terjadi dalam berbagai situasi.
8. Mampu beradaptasi dan berkomunikasi dalam berbagai situasi.
9. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup untuk menunjang penampilan
10. Kecerdasan yang cukup
11. Memiliki pendidikan formal yang cukup. Memiliki pengetahuan khusus atau keterampilan lain yang mendukung kehidupan, misalnya keterampilan berbahasa asing.
12. Memiliki keterampilan bersosial.
13. Memiliki pendidikan yang baik.
14. Memiliki pengalaman hidup yang membuat mentalnya kuat dan tahan banting menghadapi berbagai cobaan hidup.
15. Selalu tanggap secara positif saat menghadapi berbagai masalah, misalnya tetap tegar, sabar dan teguh dalam menghadapi persoalan hidup.

Dari penjelasan menurut ahli diatas dapat peneliti simpulkan bahwa orang yang memiliki percaya diri memiliki ciri-ciri yang berbeda dengan seseorang yang kurang percaya diri. Ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri adalah siswa yang berani mengutarakan pendapat, mau menerima kritik dan saran.

1. **Menurut Thursan Hakim (2005;12) beberapa faktor- faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa :**
2. Bentuk Fisik

Bentuh tubuh yang bagus dan propesional tentu akam membuat seseorang merasa lebih percaya diri karenan terlihat baik oleh orang lain.

1. Bentuk wajah.

Daya tarik setiap orang tergantung ppada banyak hal, salah satunya adalah wajah. Wajah yang rupawan atau good looking, membuat kepercayaan diri seseorag menjaddi jauh lebih tinggi.

1. Status Ekonomi

Status ekonomi yang menengah atau lemah bisa mempengaruhi kepercayaan diri seseorang

1. Pendidikan dan kemampuan

Pendapat Syaikh Akram Mishbah Ustman (2006: 23) “pendidikan yang baik akan memberikan kepercayaan diri pada seseorang”

1. Penyesuian diri

Kemampuan seseorang yang kurangg supel atau tidak fleksibel dalam bergaul berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang.

1. Kebiasaan gugup dan gagap

Kebiasaan gugup dan gagap yang dipupuk sejak kecil akan membuat seseorang menjadi tidak percaya diri.

1. Keluarga

Anak yang kurang merasa terbuang dan tersingkir dari keluarga, akan merasa kurang percaya diri

Menurut pendapat saya banyak faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri sesorang baik dari faktor internal maupun eksternal

1. **Menurut Lindenfield (1997: 14-15) ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam meningkatkan kepercayaan diri adalah sebagai berikut:**
2. Cinta

Individu perlu dicintai tanpa syarat . Untuk perkembangan harga diri yang sehat dan langgeng, mereka harus merasa bahwa dirinya dihargai karena keadaan yang sesungguhnya, bukan yang seharusnya atau seperti yang diinginkan orang lain.

1. Rasa aman

Bila individu merasa aman, mereka akan mencoba mengembangkan kemampuannya dengan menjawab tantangan serta berani mengambil resiko yang menarik.

1. Model peran

Belajar dengan contoh adalah cara yang paling efektif bagi anak-anak untuk mengembangkan sikap dan keterampilan sosial untuk percaya diri. Disinilah fungsi role model dari orang lain diperlukan bagi individu tersebut agar dapat membangun kepercayaan.

1. Berpengetahuan luas

Setiap orang pasti memiliki kelebihan. Kita harus menemukan kelebihan atau kelebihan pada diri kita sendiri kemudian mengembangkan diri kita dengan sungguh-sungguh. Jika berhasil, itu meningkatkan kepercayaan diri

1. Hubungan

Untuk mengembangkan rasa percaya diri dalam segala hal, individu harus mengalami dengan jelas dan mencoba berbagai hubungan diri yang dekat dan akrab di rumah atau dengan teman sebaya.

1. Kesehatan

Dalam masyarakat sudah pasti orang yang berpenampilan sehat biasanya lebih banyak mendapat pujian, perhatian, dorongan moral bahkan kesempatan

1. Sumber daya

Sumber daya memberikan dorongan yang kuat karena mengembangkan kemampuan anak memungkinkan mereka menggunakan kekuatan itu untuk menutupi kelemahan mereka.

1. Dukungan

Individu membutuhkan dorongan dan bimbingan untuk menggunakan sumber daya yang tersedia. Dukungan juga merupakan faktor penting dalam membantu orang pulih dari guncangan harga diri yang disebabkan oleh trauma, cedera, dan kekecewaan.

1. Upah dan hadiah

Upah dan hadiah juga merupakan proses yang mengembangkan rasa percaya diri sehingga ada kegembiraan dalam pekerjaan yang dilakukan.

Menurut pendapat saya banyak faktor untuk meningkatkan percaya diri, ketika sesorang yang sudah memiliki rasa percaya diri juga perlu untuk ditingkatkan agar kualitas diri yang dimiliki siswa lebih berkembang.

1. **Manfaat percaya diri menurut Satiadarma (2000):**
2. Emosi. Ketika seseorang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, maka akan lebih mudah baginya untuk mengendalikan dirinya dalam situasi yang penuh tekanan, ia dapat mengendalikan dirinya untuk bertindak dengan tenang dan menentukan waktu yang tepat untuk bertindak.
3. Konsentrasi. Dengan kepercayaan diri yang tinggi, seseorang merasa lebih mudah untuk fokus pada hal-hal tertentu tanpa terlalu mengkhawatirkan hal-hal lain yang mungkin mengganggu rencana tindakannya.
4. Tujuan. Orang dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi menyelaraskan tindakan mereka dengan tujuan yang cukup menuntut dan dengan demikian memotivasi diri mereka sendiri untuk berbuat lebih baik. Sebaliknya, mereka yang tidak memiliki harga diri yang baik cenderung mengarahkan perilakunya ke tujuan yang lebih sederhana dan tidak terlalu sulit agar tidak memaksakan diri untuk berkembang lebih jauh.
5. Usaha. Orang dengan harga diri tinggi cenderung tidak putus asa atau frustrasi ketika mereka mencapai tujuan mereka. Ia berusaha untuk terus berusaha selama mungkin hingga usahanya membuahkan hasil. Di sisi lain, orang dengan kepercayaan diri rendah mudah putus asa dan berhenti di tengah jalan ketika menghadapi kesulitan tertentu.
6. Strategi. Individu dengan kepercayaan diri yang tinggi terus berusaha untuk mengembangkan strategi yang berbeda untuk mencapai hasil bisnis mereka. Ia mencoba berbagai strategi dan berani mengambil resiko dengan strategi yang diterapkannya. Di sisi lain, orang dengan harga diri rendah biasanya tidak mau mencoba strategi baru, tetapi bertindak statis.
7. Langkah. Dengan rasa percaya diri yang tinggi, individu menjadi lebih tenang, lebih gigih, tidak mudah putus asa, berusaha menyusun strategi dan membuka berbagai kemungkinan bagi dirinya sendiri. Ini memberinya kesempatan untuk mendapatkan momentum atau menemukan momen yang tepat untuk bertindak. Tanpa rasa percaya diri yang besar, upaya individu terbatas, peluang mereka untuk berkembang juga terbatas, sehingga momen tindakan juga terbatas.

Apabila siswa tidak memiliki rasa percaya diri maka siswa akan sulit mengembangkan potensi yang dimiliki serta menghambat kegiatan yang akan siswa lakukan. Kepercayaan diri siswa dapat dikuatkan dengan berbagai cara, salah satunya dapat menggunakan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah salah satu cara untuk membantu siswa yang memiliki rasa kurang percaya diri. Karena dalam bimbingan kelompok, siswa dilatih untuk berkomunikasi dengan temannya dan membiasakan berbicara di depan umum. Banyak teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok. Salah satu teknik tersebut adalah sosiodrama, siswa lebih aktif berbicara dan dilatih untuk berani tampil di depan teman-temannya. Dan para siswa tidak memiliki sikap malu atau tidak percaya diri.

Menurut Istarani, (2012: 2) “Metode pembelajaran adalah cara-cara atau teknik penyajian bahan pelajaran yang akan digunakan oleh guru pada saat menyajikan bahan pelajaran, baik secara individual ataupun secara kelompok.” Metode digunakan untuk mewujudkan strategi yang telah ditetapkan. Dengan demikian, metode dalam rangkaian sistem pembelajaran memegang peran yang sangat penting. Menurut Sanjaya, (2013: 161) menyatakan bahwa “Keberhasilan dari penerapan strategi pembelajaran sangat tergantung pada cara guru menggunakan metode pembelajaran, karena suatu strategi pembelajaran hannya mungkin dapat diterapkan melalui penggunaan metode pembelajaran.”

1. **Teknik Sosiodrama**
2. Pengertian Sosiodrama

Sosiodrama adalah permainan peranan yang ditujukan untuk memecahkan masalah sosial yang timbul dalam hubungan antar manusia (Romlah, 2006).

1. Sosiodrama dapat diimplementasikan dalam langkah-langkah berikut:
	1. Tahap persiapan

Persiapkan masalah hubungan sosial untuk menyajikan atau memilih topik cerita. Pada tahap persiapan ini guru juga menjelaskan peran-peran, bagaimana drama sosial itu akan dilaksanakan dan bagaimana pelaksanaannya dalam kegiatan pembelajaran nanti. Tentunya banyak anak di kelas yang tidak bisa semuanya melakukan drama sosial, sehingga guru tidak hanya harus menjelaskan tata cara melakukan drama sosial, tetapi juga menjelaskan apa yang harus dilakukan oleh penonton.

* 1. Penetapan Pemeran atau Pemeran

Setelah menentukan topik pementasan drama sosial, guru mendorong siswa untuk melakukan role play, setelah itu guru menentukan siapa pemain drama sosial tersebut dan siapa penontonnya. Tugas guru adalah menjelaskan kepada para pemain apa yang harus mereka lakukan dengan sungguh-sungguh, betapa pentingnya kali ini menjadi pelaku mata pelajaran di kelasnya sendiri.

* 1. Fase Permainan Sosiodrama

Setelah itu, siswa diminta untuk mendramatisir masalah yang diselesaikan dalam waktu kurang dari 4-5 menit berdasarkan pendapat dan inisiatif mereka sendiri. Abu Ahmadi menambahkan, saat mementaskan drama sosial, siswa diberi kesempatan untuk berekspresi, mendeskripsikan, dan mengungkapkan sikap yang dianggap sebagai karakter yang dilakoni secara spontan.

* 1. Diskusi

Drama permainan dihentikan sementara, kemudian para pemain dipersilahkan duduk, kemudian dilanjutkan dengan diskusi yang dipimpin oleh guru dengan seluruh siswa yang berpartisipasi. Diskusi berkisar pada perilaku para aktor dalam kaitannya dengan subjek cerita. Pembahasan berupa jawaban, pendapat dan beberapa kesimpulan.

* 1. Mainkan game lagi

Sebuah drama teater yang sebelumnya dibawakan oleh beberapa anak kemudian diulangi di antara beberapa siswa yang menjadi penonton berdasarkan diskusi yang dipimpin oleh guru sebelumnya.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Percaya diri datang dari pengalaman hidup dan terkait dengan kemampuan untuk melakukan sesuatu dengan baik. Dengan tingkat kepercayaan diri yang baik, seseorang mampu melihat kemungkinan-kemungkinan dalam dirinya. Kepercayaan diri sangat penting dalam kehidupan, sehingga seorang individu perlu meningkatkan kepercayaan dirinya untuk menjalani kehidupan yang sukses dengan penggunaan sosiodrama untuk meningkatkan percaya diri dapat membantu guru BK dalam menangani permasalahan tersebut. Dengan melakukan sosiodrama menjadikan siswa lebih aktif bersosialisasi dengan teman sebayanya sehingga meningkatkan rasa percaya diri siswa

Perlu pemberian layanan terhadap siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah

**DAFTAR RUJUKAN**

1. **Dari Buku Teks**

Angelis, Barbara. 2003. Confidance (percaya diri). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Romlah, Tatiek. 2006. Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok.

 Malang: UM Press

Satiadarma, Montly P. 2000. Dasar – dasar Psikologi Olahraga. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan

Thursan Hakim. 2005.Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara

1. **Dari Buku Terjemahan**

Jurdak, M. (2009). Toward Equity in Quality in Mathematics Education. New York: Springer Science+Business Media, LI.C.

Lidenfield, G. 1997.Mendidik anak agar percaya diri. Terjemahan oleh Ediati Kamil.1997.jepara:silas press.