

Penerapan Teknik Sociodrama Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Remaja



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License CC-BY-NC-4.0 @2020 by author (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

(Received: Mei-2022; Reviewed: Juni-2022; Accepted: Juli-2022; Available online: Agustus-2022; Published: Agustus1-2022)

Erna Setyawati¹, M. Amirullah²
Muh. Fahmi Anugerah³

¹SMAN 1 Kedokanbunder,
Kabupaten Indramayu

Email: ernaupi2016@gmail.com

²Universitas Negeri Makassar

Email: amirullah14@unm.ac.id

³Universitas Negeri Makassar

Email: fahmianugerah0123@gmail.com

Abstract. Confidence is a very important factor in influencing one's success, self-confidence. Many of a person's success is determined by self-confidence, because with confidence one becomes optimistic, and firm in making decisions. With a strong belief that a person gains great strength in achieving success. Confidence is obtained through many processes, not innate or inherited from birth. Self-confidence does not just come but is influenced by various factors in life. Therefore, self-confidence is the result of an interactive process, so self-confidence can be developed. One way to develop or increase self-confidence is by using sociodrama techniques. Sociodrama is a technique in group guidance, namely role play aimed at solving social problems that arise in human relations. With the sociodrama technique, it is hoped that the self-confidence of these teenagers can increase. Because adolescent self-confidence is influenced by their social interactions, for this reason, sociodrama is an appropriate technique for increasing self-confidence

Key words: Self-confidence; Group counseling; Sociodrama

Abstrak. Percaya diri merupakan faktor yang sangat penting dalam mempengaruhi keberhasilan seseorang, kepercayaan diri. Banyak keberhasilan seseorang yang ditentukan oleh percaya diri. Karena dengan percaya diri seseorang menjadi optimis dan tegas dalam mengambil keputusan. Dengan keyakinan yang kuat itulah seseorang memperoleh kekuatan yang besar dalam mencapai keberhasilan. Percaya diri didapatkan dengan melalui banyak proses, bukan merupakan bawaan ataupun turunan sejak lahir. Sikap Percaya diri tidak datang begitu saja tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor dalam kehidupan. Oleh karena itu percaya diri merupakan hasil suatu proses berinteraksi, maka percaya diri dapat dikembangkan, salah satu cara dalam mengembangkan atau meningkatkan percaya diri adalah dengan teknik sosiodrama. Sosiodrama adalah suatu teknik dalam bimbingan kelompok yaitu permainan peran yang ditujukan untuk memecahkan masalah sosial yang timbul dalam hubungan antar manusia. Dengan teknik sosiodrama diharapkan percaya diri remaja tersebut dapat meningkat. Karena percaya diri remaja dipengaruhi dari pergaulan sosialnya, untuk itu sosiodrama merupakan teknik yang tepat untuk meningkatkan percaya diri.

Kata Kunci: Percaya Diri; Bimbingan Kelompok; Sosiodrama.

PENDAHULUAN

Banyak remaja dewasa ini yang kurang berhasil dalam pendidikan dan karirnya, salah satu yang menyebabkan ketidak-berhasilan tersebut adalah kurangnya percaya diri pada remaja. Percaya diri merupakan factor yang sangat penting dalam meningkatkan keberhasilan pendidikan dan karirnya. Dalam penelitian Saputra dan Susena mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara percaya diri dengan kesiapan kerja. Artinya remaja yang mempunyai percaya diri yang tinggi akan mempunyai kesiapan kerja yang baik, dan jika kesiapan kerja sudah terbentuk dengan baik maka hasil kerja pun juga akan jauh lebih baik dari pada seseorang yang melakukan kegiatan tanpa melakukan persiapan. Sejalan juga pada penelitian yang dilakukan oleh Warman (2013) yang hasilnya adalah terdapat hubungan yang signifikan antara percaya diri siswa dengan hasil belajar geografi.

Kemudian Mirhan (2016) mengatakan bahwa dalam berprestasi di bidang olah raga menuntut atlet untuk memiliki karakter percaya diri dan karakter kerja keras. Kepercayaan diri atlet mahasiswa di Universiti Sains Malaysia bertindak sebagai mediator dalam memotivasi mereka untuk sukses. Semua orang membutuhkan percaya diri karena dengan percaya diri membuat hidup lebih menyenangkan (Dureja & Singh, 2011). Kepercayaan diri adalah salah satu variabel yang paling berpengaruh dalam belajar (Brown, 2000).

Seseorang yang mempunyai percaya diri yang tinggi memandang dirinya secara sosial kompeten, emosional matang, intelektual yang memadai, sukses, puas, tegas, optimis, independen, mandiri, percaya diri, maju bergerak, kualitas kepemimpinan yang cukup tegas (Child, 2012). Kepercayaan diri adalah suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan harapan dan keinginannya (Hurlock, 2010). Percaya diri menjadi salah satu ciri-ciri kepribadian yang paling penting, mendefinisikan keberhasilan dan efisiensi aktivitas manusia, kepercayaan diri adalah salah satu hal yang paling penting dasar kepribadian (Zlata, 2013). Percaya diri juga mempengaruhi kinerja dan penampilan pada atlet, artinya percaya diri nya semakin tinggi di imbangi dengan penampilan yang baik menghasilkan kinerja yang baik (Woodman, Akehurst, Hardy, & Beattie, 2010). Dalam dunia marketing percaya diri juga sangat berpengaruh, seseorang dengan percaya diri yang tinggi akan lebih mudah mencapai target produksi (Wien & Olsen, 2017). Intelegent dan percaya diri juga mempengaruhi jiwa kewirausahaan. (Asoni & Asoni, 2011). Kualitas guru dalam mengajar juga dipengaruhi kepercayaan dirinya (Uçar, Demir, & De, 2014). Percaya diri juga dapat mempengaruhi proses penyembuhan lebih cepat pada diri pasien yang sedang menderita penyakit jantung (Vellone et al., 2015)

Dari paparan tersebut diatas dapat disimpulkan bahawa rasa percaya diri sangat penting dalam hal mencapai kesuksesan seseorang. Leman (2000) mengatakan bahwa salah satu kunci sukses seseorang adalah ada tidaknya rasa percaya diri. Taylor (2009) juga mengungkapkan bahwa kepercayaan diri adalah kunci menuju kehidupan yang berhasil dan bahagia. Berkembangnya percaya diri sangat menunjang dalam keberhasilan seseorang karena dengan memiliki rasa percaya diri seseorang akan menjalani kehidupan dengan optimis, kepercayaan diri yang mantap akan menimbulkan motivasi yang kuat pada jiwa seseorang. Dengan memiliki kepercayaan diri yang memadai seseorang akan menjalani kehidupan dengan mudah.

Leonni dan Hadi (2006) mengungkapkan percaya diri adalah sejauh mana individu punya keyakinan terhadap penilaiannya atas kemampuan dirinya dan sejauhmana individu bisa merasakan adanya kepatasan untuk berhasil. Kemudian Hurlock (2010) Kepercayaan diri adalah suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan harapan dan keinginannya. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa percaya diri dapat memampukan seseorang untuk berkembang dan mencapai apapun yang diinginkan. Karena rasa percaya diri yang mendorong seseorang untuk tidak ragu-ragu dalam bertindak dan mempunyai keyakinan yang kuat untuk berhasil sesuai dengan apa yang diinginkan. Dan seseorang yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi akan tahan dengan berbagai tekanan dan tantangan dalam menjalani kehidupan.

Namun tidak semua orang mempunyai percaya diri yang tinggi, kepercayaan diri yang rendah merupakan salah satu penghambat seseorang dalam mengembangkan potensi yang dimiliki, sehingga tidak sedikit orang yang kurang

berhasil dikarenakan mempunyai kepercayaan diri yang rendah. Lauster (1978) menyatakan bahwa kepercayaan diri yang rendah akan menyebabkan seseorang menjadi ragu dan pesimis. Sikap yang ragu dan pesimis dalam menghadapi tantangan serta rintangan itu yang mempunyai pengaruh dalam ketidakberhasilan seseorang. Orang yang mempunyai rasa percaya diri yang rendah cenderung minder, merasa takut salah dalam bersikap. Hal tersebut yang akan menghambat kesuksesannya. Seseorang yang mempunyai percaya diri rendah (keraguan diri) akan menurunkan kinerjanya, sebaliknya seseorang dengan percaya diri yang tinggi akan meningkatkan kinerjanya (Woodman, 2010)

Begitu pentingnya Percaya diri pada seseorang, untuk itu perlu adanya upaya untuk meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Kepercayaan diri bukan merupakan bawaan ataupun turunan dari langit, percaya diri merupakan hasil dari interaksi dengan lingkungannya, oleh karena itu percaya diri dapat diciptakan ataupun dapat dikembangkan. Untuk hal tersebut di atas perlu adanya upaya-upaya dalam meningkatkan percaya diri. Untuk hal tersebut di atas perlu adanya upaya-upaya dalam meningkatkan percaya diri. Ada berbagai cara dalam mengembangkan percaya diri, dalam hal ini peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan tehnik sosiodrama untuk meningkatkan percaya diri remaja.

METODE.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian library research, yaitu dengan menggunakan beragam kegiatan pengumpulan data dan fakta pustaka, melalui upaya membaca, mencatat, menginterpretasi, serta mengolah bahan penelitian. Library research merupakan penelitian yang objeknya dicari dengan berbagai informasi pustaka (buku referensi) serta hasil penelitian yang relevan untuk mendapatkan pijakan teori dan upaya penyelesaian isu yang diteliti (Jonathan, 2006). Objek data dicari oleh peneliti melalui berbagai literatur yang sesuai dengan topik (isu) yang diangkat dan berupaya mencaritemukan solusi terkait dengan isu yang diteliti. Melalui penelitian pustaka dapat memberi hasil dari apa yang dicari melalui sumber-sumber data yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Peranan dan Posisi Bimbingan Kelompok.

Salah satu layanan dasar dalam bimbingan dan konseling adalah bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok dilaksanakan apabila masalah yang dihadapi siswa relatif sama atau saling memiliki hubungan dan mereka bersedia dilayani secara bersama-sama atau kelompok. Bimbingan kelompok dilaksanakan dengan maksud untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada siswa. Dalam bimbingan kelompok ada banyak hal yang bisa disampaikan yaitu tentang pekerjaan, pendidikan, pribadi, dan social. Bimbingan kelompok menurut Natawidjaya (2009) adalah bantuan kepada individu yang diberikan dalam suasana kelompok, dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya, baik bersifat pencegahan maupun bersifat penyembuhannya. Dan menurut Rusmana (2009) bimbingan kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggotanya belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap dan atau keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam hal upaya pengembangan pribadi. Ada tujuh teknik dalam bimbingan kelompok yaitu: Teknik pemberian informasi, diskusi kelompok, teknik pemecahan masalah, permainan peran (sosiodrama), permainan simulasi, home-rome, dan karya wisata. (Tohirin, 2007).

Tehnik pemberian informasi adalah bimbingan yang diberikan untuk memberikan informasi kepada seluruh siswa. Diskusi kelompok adalah tehnik layanan bimbingan dengan tehnik diskusi kepada sesama anggota kelompok yang merupakan cara dimana siswa memperoleh kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama. Dalam Diskusi tersebut setiap anggota kelompok dapat dengan bebas mengemukakan pendapat. Kemudian dalam

diskusi tersebut siswa diberikan peran tertentu, misalnya pemimpin, notulen, dan anggota. Teknik Pemecahan masalah adalah siswa diberikan suatu persoalan untuk diselesaikan. Dalam teknik ini siswa dituntut untuk berfikir kreatif dalam menyelesaikan persoalan yang dihadapi. Teknik permainan peran adalah siswa diberikan peran masing-masing dalam permainan, sehingga siswa bisa merasakan peran apa yang dihadapi dan bersikap seperti apa jika menjadi peran tersebut. dalam teknik ini melatih siswa untuk cepat tanggap terhadap keadaan dan masalah orang lain. Permainan simulasi adalah permainan yang dilakukan siswa untuk mensimulasikan masalah-masalah tertentu. dalam permainan ini dapat mengembangkan bakat dan menyalurkan dorongan-dorongan tertentu dengan demikian muncul tanggung jawab. Teknik Home-rome adalah teknik yang dilakukan diluar jam pelajaran dengan menciptakan kondisi sekolah seperti di rumah sehingga kondisi yang bebas dan menyenangkan. dengan kondisi tersebut siswa dapat mengutarakan perasaannya seperti di rumah sehingga menimbulkan keakraban. Teknik Karya wisata adalah teknik yang dilakukan dengan mengunjungi dan mengadakan peninjauan pada objek-objek yang menarik berkaitan dengan pelajaran tertentu. Dengan aktivitas tersebut siswa mendapatkan informasi yang dibutuhkan, dan hal ini akan mendorong kativitas penyesuaian diri, kerja sama dan tanggung jawab serta kepercayaan diri mengembangkan bakat.

Adapun tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok menurut Prayitno (2007) Tahap awal, tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Tahap awal merupakan tahap persiapan, tahap ini lebih menekankan pada persiapan pemimpin, kemudian cara mengumumkan dan mencari anggota kelompok serta merencanakan jenis kelompok apakah terbuka atau tertutup, keanggotaan kelompok, jumlah anggota kelompok, frekwensi dan lamanya pertemuan kelompok, dan tempat pertemuan. Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan, tahap perlibatan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. pada tahap ini para anggota saling memperkenalkan diri, saling mengungkapkan tujuan atau harapan masing-masing yang ingin dicapai. Pada tahap pembentukan ini merupakan masa keheningan dan kecanggungan dimana anggota kelompok belum mengenal satu sama lain. kemudian para anggota kelompok mulai mempelajari perilaku-perilaku dasar dari menghargai, empati dan penerimaan juga perhatian. Dalam tahap ini anggota kelompok mulai belajar terlibat dalam anggota kelompok. Tugas pemimpin kelompok ada tahap ini adalah mengkondisikan peserta kelompok untuk berperan aktif dalam interaksi kelompok. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahap pembentukan ini adalah mengungkapkan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok, menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan bimbingan kelompok, saling memperkenalkan diri dan pengengkraban.

Tahap peralihan adalah tahap dimana suasana kelompok mulai terbentuk dan dinamika kelompok mulai tumbuh yang ditandai dengan perasaan khawatir, bertahan dan berbagai bentuk perlawanan. dalam kondisi tersebut peran pemimpin kelompok adalah memberikan motivasi dan penguatan kepada anggota kelompok agar mereka peduli dengan apa yang mereka pikirkan dan belajar mengekspresikan diri sehingga anggota yang lain bisa mendengarkan. Kegiatan pada tahap ini adalah menjelaskan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan dan mengamati apakah para anggota kelompok siap menjalani kegiatan tahap selanjutnya, membahas suasana yang terjadi, meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota, dan mengevaluasi apakah perlu kembali pada tahap sebelumnya.

Tahap kegiatan merupakan inti pada bimbingan kelompok. Pada tahap ini setiap anggota menyadari bahwa merekalah yang bertanggung jawab atas kehidupan mereka sendiri, untuk itu mereka harus didorong untuk dapat mengambil keputusan, berpendapat, dan menanggapi topic yang dihadapi dalam kelompok sekaligus meehami kepribadiannya sendiri dan memahami pribadi orang lain. Fungsi utama pemimpin kelompok dalam tahap ini adalah memberikan penguatan secara sitematis dari tingkah laku kelompok yang diinginkan, dan memberikan dukungan

juga pengarahan dalam penerapan tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan dalam tahap ini adalah masing-masing anggota kelompok mengemukakan pendapat secara bebas terhadap topic, menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, anggota membahas masing-masing masalah secara mendalam dan tuntas juga adanya kegiatan selingan.

Tahap pengakhiran merupakan tahap konsolidasi dan terminasi. Pada tahap ini diharapkan ada hasil yang dicapai oleh kelompok ketika mengakhiri pertemuan. Dalam tahap ini dibahas juga bahwa anggota kelompok akan siap dan mampu menerapkan hal-hal yang telah dipelajari pada kehidupan sehari-hari. Para anggota kelompok memutuskan tindakan-tindakan apa yang akan dilakukan dan pada tahap ini muncul kecemasan karena perpisahan. Peran pemimpin kelompok adalah tetap mengkondisikan suasana yang hangat, serta memberikan ucapan terima kasih atas keikutsertaan serta member semangat untuk kegiatan lebih lanjut dengan penuh rasa persahabatan dan empati. Pemimpin kelompok juga memperjelas arti dari tiap pengalaman yang diperoleh melalui kelompok dan mengajak para anggota untuk menerapkan dalam kehidupan sehari-hari serta menekankan kembali pentingnya pemeliharaan hubungan antar anggota setelah kelompok berakhir. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah pemimpin kelompok menyatakan kegiatan berakhir, pemimpin dan anggota kelompok mengungkapkan pesan dan kesan juga hasil kegiatan, membahas kegiatan lebih lanjut, mengemukakan pesan dan harapan.

2. Teknik Sociodrama.

Sociodrama adalah permainan peran yang ditunjukkan untuk memecahkan masalah sosial yang timbul dalam hubungan antara manusia. Konflik-konflik sosial yang disociodramakan adalah konflik-konflik yang tidak mendalam yang tidak menyangkut gangguan kepribadian (Romlah, 2006). Menurut Syamsudin (1980) Sociodrama yaitu salah satu bentuk bimbingan kelompok yang dipergunakan memecahkan masalah sosial dengan melalui kegiatan bermain peran. Winkel (2004), mengemukakan bahwa sociodrama merupakan salah satu teknik dalam bimbingan kelompok yaitu role playing atau teknik bermain peran dengan cara mendramatisasikan bentuk tingkah laku dalam hubungan sosial. Sociodrama merupakan dramatisasi dari persoalan-persoalan yang dapat timbul dalam pergaulan dengan orang lain, tingkat konflik-konflik yang dialami dalam pergaulan social. Sedangkan Ratna (2013), menyebutkan teknik sociodrama adalah teknik bermain peran dalam rangka untuk memecahkan masalah sosial yang timbul dalam hubungan interpersonal yang dilakukan dalam kelompok.

Moreno 1933 (dalam Kellermen, 2007) menjelaskan sociodrama sebagai suatu metode efektif untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran yang berguna dalam membantu atau mendorong seseorang mengubah perilaku yang baru. sociodrama bertujuan memberikan kesempatan kepada anggota untuk memperdalam kepekaan dan wawasan ke dalam masalah sosial sehingga 1) meningkatkan pemahaman sosial; 2) meningkatkan pengetahuan tentang keikutsertaan konseli sendiri dan; 3) meningkatkan hubungan emosional atau mengkatarsiskan peran banyak orang dengan mengekspresikan perasaan konseli tentang seseorang atau orang lain (Maurine Eckloff, 2006).

Sukardi (2008), mengungkapkan tujuan pelaksanaan sociodrama yaitu. (1) Menggambarkan atau melukiskan bagaimana seseorang menghadapi suatu situasi sosial tertentu serta bagaimana mereka memecahkan masalah sosial tersebut. (2) menumbuhkan atau mengembangkan serta memperkaya sikap rasional dan kritis terhadap sikap yang harus atau tidak diambil dalam situasi tertentu. (3) menambah serta memperkaya pengalaman peserta didik untuk menghayati sesuatu yang dipikirkan, dirasakan atau diinginkan dalam situasi tertentu." Tujuan penggunaan teknik sociodrama menurut Nursalim (2002) menyatakan bahwa tujuan sociodrama

adalah:

- a. Mengambarkan bagaimana seseorang atau beberapa orang menghadapi suatu situasi sosial
- b. Mengambarkan bagaimana caramemecahkan masalah sosial.
- c. Mengembangkan sikap kritis terhadap tingkah laku yang harus atau jangan dilakukan dalam situasi sosial tertentu,
- d. Memberikan kesempatan untuk meninjau situasi sosial dari berbagai sudut pandang Sementara manfaat sosiodrama menurut Ratna (2013), menyimpulkan bahwa fungsi sosiodrama sebagai suatu teknik di dalam memecahkan masalah sosial, mengadaptasi dan menyesuaikan melalui bermain peran. Dengan demikian sosiodrama bermanfaat untuk belajar mengidentifikasi masalah, memecahkan masalah serta mengadaptasi dan menyesuaikan diri melalui permainan.

Langkah-langkah dalam melaksanakan.Sosiodrama menurut Ratna (2013),menjelaskan bahwa prosedur sosio drama adalah:

- a. Konselor menjelaskan tentang pengertian, tujuan serta teknik pelaksanaan pada siswa.
- b. Menentukan topik dan tokoh yang akan diperankan dalam sosiodrama tersebut, serta menetapkan tujuan spesifik dari masing-masing penentuan topiknya.
- c. konselor menyusun scenario, dalam sosiodrama scenario harus ada. Scenario biasanya disusun oleh pemimpin kelompok, dalam hal ini konselor, akan tetapi bisa juga pemimpin kelompok hanya memberikan poin-poin pentingnya saja, kemudian untuk detailnya siswa yang menyusunnya.
- d. Menentukan topik sesuai naskah, yang dimulai dari kelompok pemain peran, kelompok audience dan kelompok observer.
- e. Setelah itu, sosiodrama dapat langsung dilaksanakan. Adapun yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan sosiodrama ini yaitu waktu yang sudah ditentukan sebelumnya. Waktu yang efektif untuk sosiodrama yakni kurang lebih 25 menit untuk berperan, 20 menit untuk diskusi, untuk sesi diskusi sendiri dibagi menjadi dua sesi,yaitu sesi diskusi scenario dan diskusi untuk bermain peran.
- f. Setelah sosiodrama itu dalam puncak klimaks, maka guru/konselor dapat menghentikan jalannya sosiodrama tersebut, kemudian diadakan diskusi mengenai cara-cara pemecahan masalahnya, selain itu diskusi para tokohnya dan proses sosiodramanya.
- g. Guru/konselor dan siswa dapat memberikan komentar, kesimpulan atau catatan untuk perbaikan sosiodrama selanjutnya.

3. Percaya Diri

seorang dengan kepercayaan diri tinggi akan bersikap lebih optimis dan tidak ragu dalam bertindak. Sikap optimis dan keyakinan yang tinggi tersebut yang membuat seseorang tersebut memampukan diri untuk berhasil. Kepercayaan diri merupakan factor kepribadian yang sangat penting (Walgito, 2000). Kepercayaan diri bukan hal

yang sepele karena ternyata dengan kepercayaan diri yang tinggi seseorang bisa menjadi sukses. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga seseorang tersebut tidak terlalu cemas dengan dalam tindakan-tindakannya, bertanggung jawab atas perbuatannya, dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya serta dapat menerima dan menghargai orang lain (Lauster, 1978). Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Hakim (2005) adalah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Lindenfield (1997) mengungkapkan bahwa seseorang yang mempunyai kepercayaan diri adalah orang yang puas dengan dirinya yaitu orang yang merasa mengetahui dan mengakui keterampilan yang dimiliki serta mampu menunjukkan keberhasilan yang dicapai dalam kehidupan bersosial.

Anita Lie (2003) berpendapat bahwa percaya diri berarti yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah. Hambly (1995) mengatakan bahwa percaya diri merupakan keyakinan kuat dalam diri yang kuat dalam diri yang berupa perasaan dan anggapan bahwa dirinya dalam keadaan baik sehingga memungkinkan individu tampil dan berperilaku dengan penuh keyakinan. Angelis (2003) mengatakan percaya diri muncul bukan berdasarkan keadaan sekitar dan bukan apa yang telah dia lakukan tetapi percaya diri muncul dari keyakinannya terhadap apa yang dimiliki. Ratih (2009) menyatakan percaya diri ialah memiliki keyakinan pada kesanggupan dan kemampuan, percaya pada penilaiannya dan tidak khawatir untuk mengatasi situasi baru, serta waspada pada kenyataan bahwa orang lain menilai kemampuannya. Selanjutnya, Fatimah (2006) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapi.

Seseorang yang memiliki percaya diri akan terlihat dari tindakan dan apa yang telah dilakukan. Schwart (2008) menyampaikan bahwa ciri orang yang bertindak dan berfikir percaya diri adalah berani duduk di depan, berani melakukan kontak mata, berjalan lebih cepat, dan berani menyampaikan pendapat. Ciri orang yang percaya diri menurut Lauster (1999) adalah tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleran, ambisius, tidak perlu dukungan orang lain, tidak berlebihan, selalu optimis, mau bekerja secara efektif, dan bertanggung jawab atas pekerjaannya. Sementara Lie (2003) mengungkapkan karakteristik percaya diri adalah yakin pada diri sendiri, tidak tergantung orang lain, merasa berharga, dan mempunyai keberanian dalam bertindak. Guilford (1959) mengungkapkan bahwa seseorang yang mempunyai kepercayaan diri ada 3 (tiga) aspek yaitu bila seseorang merasa kuat, bila seseorang merasa bahwa kelompoknya menyukainya, dan bila seseorang merasa percaya pada dirinya sendiri serta memiliki ketenangan sikap. Kepercayaan diri yang rendah menurut Taylor (2011) memiliki cara berfikir yang negatif, selalu merasa cemas, merasa tidak memiliki kemampuan menangani masalah, takut memasuki ruangan yang penuh dengan orang asing. Sementara ciri orang yang tidak percaya diri menurut hakim (2005) adalah mudah cemas dalam menghadapi persoalan, gugup dalam berbicara, tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri, sering menyendiri, mudah putus asa, cenderung bergantung pada orang, sering bereaksi negatif.

Dari beberapa pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa ciri percaya diri adalah tidak mementingkan diri sendiri, bertanggung jawab, selalu optimis, selalu siap menghadapi masalah, selalu berfikiran positif, tidak mudah putus asa, berani mengemukakan pendapat, tidak mudah cemas dan bingung, selalu tegas dalam mengambil keputusan, tenang dalam bersikap dan bersikap toleran.

Kepercayaan diri seseorang tidak dibawa sejak lahir, namun lingkungan yang membentuknya, baik itu lingkungan keluarga ataupun lingkungan di luar keluarga. Leman (2000) mengatakan bahwa percaya diri anak tidak jatuh sendiri dari langit, tapi perlu adanya pola pendidikan dengan tepat. Lingkungan keluarga mempunyai pengaruh

yang sangat kuat terhadap percaya diri. Seorang anak yang dibesarkan dengan penuh perhatian maka akan mempunyai kepercayaan diri yang kuat juga. Ubaydilah (2009) mengatakan bahwa pola suh orang tua berpotensi mengancam munculnya kualitas mental seorang anak yang disebut dengan percaya diri. Disamping lingkungan keluarga perlakuan orang lain di luar keluarga juga ikut mempengaruhi terbentuknya percaya diri. Purnawan (2009) mengatakan penyebab minder pada seseorang adalah : pengaruh lingkungan, sering diremehkan, pola suh orang tua, orang tua yang selalu memarahi, kurang kasih sayang, trauma kegagalan, merasa dirinya tidak berharga, merasa bentuk fisik kurang sempurna dan merasa berpendidikan rendah. Minder dapat diartikan sebagai rasa kurang percaya diri.

Penyebab rasa percaya diri muncul menurut Hakim (2005) karena adanya kelainan fisik, ekonomi kurang, status social, kurang cantik dan kurang ganteng, status dalam pernikahan, sering mengalami kegagalan, kalah dalam persaingan, intelektual yang kurang, pendidikan yang rendah, mudah mengalami kecemasan, kurang supel, kurang siap menghadapi situasi, sering menghindari dan tidak bisa menarik simpati orang lain. Kemudian menurut Surya (2007) mengatakan gejala tidak percaya diri uncul karena ketakutan, keresahan, kekhawatiran, rasa tidak yakin. Akibatnya anak sulit dalam konsentrasi dan lemah dalam motivasi, dan akhirnya anak tidak mampu mengaktualisasi kemampuan yang dimiliki. Kepercayaan diri bukan merupakan bawaan ataupun turunan dari langit, percaya diri merupakan hasil dari interaksi dengan lingkungannya, oleh karena itu percaya diri dapat diciptakan ataupun dapat dikembangkan. Ada berbagai cara dalam mengembangkan percaya diri. Lindefield (1997) mengungkapkan bahwa hal-hal yang dapat meningkatkan percaya diri diantaranya dengan cinta, adanya rasa aman, model peran, pengetahuan luas, hubungan, kesehatan, sumber daya, dukungan upah dan hadiah.

Individu perlu dicintai tanpa syarat, dicintai merupakan kebutuhan setiap manusia, untuk itu dengan mencintai, menyayangi dan memephatikan dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Dengan memebrikan rasa aman kepada seseorang bisa juga meningkatkan kepercayaan diri seseorang, dengan demikian seseorang merasa berarti dan merasa diakui eksistensinya. Mengajar lewat contoh adalah cara yang efektif agar anak mengembangkan sikap dan keterampilan sosial untuk percaya diri, pera orang lain sangat dibutuhkan agar dapat dijadikan contoh bagi individu untuk mengembangkan diri. Dengan memiliki kemampuan yang luas seseorang bisa menjadi percaya diri, sehingga bisa berkomunikasi dengan banyak orang dalam berbagai hal, hal seperti itulah yang membuat orang menjadi percaya diri. Dengan memiliki hubungan yang luas dan banyak bergaul dengan bayak orang juga menjauhkan dari sikap minder. Dengan fisik dan jiwa yang sehat juga membuat orang menjadi percaya diri, dengan badan sehat berfikirpun dapat jernih. Sumber daya memebrikan dorongan yang kuat, dengan kekuatan seseorang dapat mengerjakan apapun dengan mudah. Dukungan dari orang-orang di sekitar juga dapat menjadikanseseorang menjadi percaya diri. Upah dan hadiah juga merupakan proses mengembangkan rasa percaya diri, karena dengan adanya upah dan hadiah seseorang menjadi bersemangat dalam melakukan kegiatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Bimbingan kelompok dengan tehnik sosiodrama didefinisikan sebagai suatu metode mengajar dimana guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan kegiatan memerankan peranan tertentu seperti yang terdapat dalam masalah-masalah sosial. Sehingga memahami mengenai masalah-masalah sosial, yang dapat melatih siswa untuk memahami cara menyelesaikan masalah-masalah sosial yang menghambat atau yang menyebabkan kepercayaan diri menjadi rendah. Selain itu pula dengan metode sosiodrama ini melatih siswa dapat memahami kemampuan yang dimiliki.

Percaya diri adalah sikap seseorang tentang dirinya sendiri, kemampuan, keyakinan dan sikap yang positif dalam menjalani kehidupannya. Sehingga seseorang yang mempunyai kepercayaan diri tinggi dapat memungkinkan

seseorang tersebut lebih mudah dalam mencapai keinginannya, karena seseorang tersebut mempunyai ketahanan dan keyakinan yang kuat. Begitu berpengaruhnya percaya diri bagi remaja, sehingga perlu ditingkatkannya percaya diri remaja tersebut. Bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dipandang teknik yang sesuai untuk meningkatkan percaya diri remaja. Hal yang mempengaruhi percaya diri adalah salah satunya adalah lingkungan, yaitu lingkungan bergaul. Kemudian teknik sosiodrama adalah teknik yang bermanfaat untuk untuk memecahkan permasalahan social. Agar remaja tersebut mampu bersosialisasi dengan lingkungan, beradaptasi, sehingga percaya dirinya menjadi meningkat.

DAFTAR RUJUKAN

- Angelis, Barbara De. (2003) Confidence. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum
- Asoni, A., & Asoni, A. (2011). Intelligence , Self-confidence and Entrepreneurship Intelligence , Self-con dence and Entrepreneurship. (887).
- Child, S. (2012). ISSN : 2249-2496 ISSN : 2249-2496, 2(3), 89-98.
- Dureja, G., & Singh, S. (2011). Self-confidence and decision making between psychology and physical education students : A comparative study, 2(6), 62-65.
- Hakim, Thursan. (2005). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara Hambly, K. (1997). Bagaimana Meningkatkan Rasa Percaya Diri. Jakarta: Arcan Hurlock, Elizabeth B. (2010). Perkembangan Anak (Jilid 1). Jakarta: Erlangga
- Heper, E., Yolacan, S., & Kocaeksi, S. (2014). The Examine Goal Orientation and Sports Self Confidence Level of Soccer Players. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 159, 197-200. <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.356>
- Jonathan, S. (2006). Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif. Graha Ilmu.
- Kellerman, Peter Felix. (2007). Sociodrama And Collective Trauma. London : Jessica Kingsley Publishes Lauster, Peter. (1978) The Personality Test. London: Pan books
- Leman . (2000). Membangun Rasa Percaya Diri Anak. Jakarta. Majalah Anak.
- Lie , Anita. (2003). Menjadi Orang Tua Bijak 101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri Anak. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Lindenfield, Gael. (1997). Mendidik Anak Agari Percaya Diri. Jakarta: Erlangga
- Nursalim, Mochamad dan Suradi. 2002. Layanan Bimbingan dan Konseling. Surabaya: Unesa University Press. Prayitno. (2007). Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Purnawan, A. (2009) Mengubah Jadi Percaya Diri. <http://forum.detik.com> Ratna, Lilis. 2013.
- Teknik-Teknik Konseling. Yogyakarta: Deepublish.
- Romlah, Tatik. 2006. Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok. Malang: Universitas Negeri Malang. Ratih, Iskarima. (2009). Super Confident Child. Yogyakarta: Imperium.
- Rusmana, Nandang. (2009). Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi). Bandung: Rizki Press
- Schwart, David J (2008) Berfikir Dan Berjiwa Besar. Terjemahan Budiyanto. Jakarta : Bina Rupa Aksara
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2006). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuamtitatif, Kualitatif dan R & D). Bandung: Alfabeta
- Surya. (2007). Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran. Bandung. PPB- IKIP Bandung Syamsudin. (1980). Bimbingan dan Konseling Kelompok. Yogyakarta: Kartika.
- Taylor, R. (2011). Klat-kiat Pedde (UNTuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri). Terjemahan Rosi, I. Simamora. Jakarta : Gramedia Pustaka
- Taylor, R. (2009) . Worklife, Mengembangkan Kepercayaan Diri. Esensi. Devisi. Penerbit: Erlangga

- Uğar, M. B., Demir, C., & De, E. H. (2014). Exploring the self-confidence of preservice science and physics teachers towards technological pedagogical content knowledge, 116, 3381–3384. <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.768>.
- Vellone, E., Fida, R., Agostino, F. D., Mottola, A., Juarez-vela, R., Alvaro, R., & Riegel, B. (2015). International Journal of Nursing Studies Self-care confidence may be the key : A cross-sectional study on the association between cognition and self-care behaviors in adults with heart failure. International Journal of Nursing Studies. <http://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2015.06.013>
- Wien, A. H., & Olsen, S. O. (2017). a dual effect of consumer self-confidence on WOM. Australasian Marketing Journal (AMJ), 1–8.
- Walgito, Bimo. (2000). Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karier). Yogyakarta: Penerbit Andi
- Winkel W.S dan M.M Sri Hastuti. 2006. Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi.
- Woodman, T., Akehurst, S., Hardy, L., & Beattie, S. (2010). Self-confidence and performance: A little self-doubt helps. Psychology of Sport and Exercise, 11(6), 467–470. <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.05.009>
- Zlata, B. V. (2013). Cross-cultural Analysis of Factor Structures of Self-Confidence of Different Groups of Students. V Congress of the Russian Psychological Society, 86, 482–486. <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.601>