

Original Article

Efektivitas teknik bermain peran untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa

Anna Rufaidah^{1*}), Dian Renata², Christine Masada Hirashita Tobing³

123Universitas Indraprasta PGRI

^{123*}) Alamat korespondensi: Jl. Raya Tengah No.80, Jakarta Timur, 13760, Indonesia; E-mail: anna.rufaidah@unindra.ac.id

Article History:

Received: 17/07/2019;
Revised: 28/07/2019;
Accepted: 12/10/2019;
Published: 14/10/2019.

How to cite:

Rufaidah, A., Renata, D., & Tobing, C.M.H. (2019). Efektivitas teknik bermain peran untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), pp. 41–46. DOI: 10. 26539/terapeutik.32123



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2019, Rufaidah, A., Renata, D., & Tobing, C.M.H.(s).

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap seberapa besar kepercayaan diri siswa meningkat setelah diberikan pembelajaran dengan teknik bermain peran dengan di SMPIT Assalaam, Jakarta Selatan. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *the randomized pretest-posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari siswa/siswi kelas VII di SMP IT Assalaam yang berjumlah 94 siswa. Sampel dalam penelitian ini ditarik dengan menggunakan *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebesar 78 siswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan beberapa simpulan sebagai berikut: Tingkat kepercayaan diri siswa berdasarkan hasil pretest berada pada katagori rendah. Setelah diberi perlakuan berupa teknik bermain peran menunjukan perubahan dari kepercayaan diri yang rendah menjadi katagori tinggi. Sehingga dari penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa penerapan teknik bermain peran efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Kata Kunci : Bermain Peran, Kepercayaan Diri Siswa

Abstract: This Study aims to reveal how much self-confidence of student increase after learning with role play techniques. The method used is an experimental method with a quantitative approach the randomized pretest-posttest control group design. Meanwhile, it involved 78 subjects chosen through simple random sampling technique from 94 students. Based on the results of study can be put forward some conclusions as follows: the level of student confidence based on the results of the pretest is in the low category. After being treated in the form of role playing techniques aimed at changing from low self confidence to high categories. The result showed that role playing techniques wre effective to increasing student confidence.

Keywords: Role Playing, Self Confidence.

Pendahuluan

Dalam pendidikan, individu akan mengikuti proses pembelajaran atau proses belajar mengajar, dimana belajar merupakan hal mendasar yang akan dihadapi oleh individu untuk memperoleh informasi dan hal-hal yang belum diketahui demi kemajuan hidupnya, baik dalam lingkungan sosial maupun dalam lingkup akademik. Tujuan dari proses pembelajaran adalah untuk mencapai sebuah hasil belajar yang optimal. Hasil belajar yang optimal ini, diharapkan seluruh peserta didik mampu memperoleh prestasi yang memuaskan. Setiap peserta didik akan berusaha untuk mendapatkan prestasi yang baik. Dalam mencapai tujuan tersebut, mereka akan bersaing secara sehat dengan teman sebayanya untuk menunjukkan kemampuan yang mereka miliki.

Pendidikan pada dasarnya adalah upaya untuk setiap anak mampu bersosialisasi atau bergaul dengan lingkungan sekitar, agar setiap anak mampu mengutarakan apa yang ingin disampaikan serta saling bertukar pikiran satu dengan yang lain. Dalam dunia sekolah diharapkan setiap anak mampu

bersosialisasi dengan anak yang lain, tetapi pada kenyataannya ada beberapa anak yang merasa kurang percaya diri dalam bergaul khususnya di lingkungan sekolah.

Kehidupan nyata menunjukkan banyak keberhasilan dalam pekerjaan dan berbagai bidang kehidupan lainnya dipengaruhi oleh kepercayaan diri. Begitu pun halnya dengan orang yang tidak percaya diri dan memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya karena itu sering menutup diri. Banyak siswa yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungan sekitar, hal seperti ini yang harus diperhatikan pada siswa, agar anak dapat bersosialisasi dengan orang lain dan lingkungan tempat ia tinggal, memahami setiap karakter individu agar setiap individu dapat menilai manakah yang baik menurut dirinya dan tidak baik bagi dirinya. Percaya diri adalah sikap yang timbul dari keinginan mewujudkan diri bertindak dan berhasil” (Dimiyati dan Mudjiono, 2013). Anak terkadang merasa minder atau tidak percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya, sebab anak merasa belum percaya pada dirinya sendiri dan pengetahuan yang dimilikinya terbatas, sehingga hal seperti ini yang menyebabkan individu menjadi menutup diri dan tidak mau bergaul.

Mildawani (2014) mengemukakan bahwa rasa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Pada studi pendahuluan yang dilakukan, pada saat proses belajar berlangsung di dalam kelas masih banyak ditemukan siswa yang kurang percaya diri. Hal ini ditandai dengan munculnya gejala seperti rasa takut, malu, ragu-ragu, cemas, tidak yakin dan minder dalam berbicara di depan banyak orang yang akan berpengaruh terhadap emosi yang dimiliki siswa dan tidak bersemangat pada saat mengikuti pelajaran dikelas, contohnya sering menyontek tidak percaya dengan jawabannya sendiri dan pada saat diberi pertanyaan oleh guru, siswa takut jawabannya salah dan takut untuk menyampaikan pendapatnya.

Siswa yang memiliki kurangnya kepercayaan diri dikelas akan cenderung lebih sering diam pada proses belajar mengajar berlangsung dan tidak ada usaha bersaing dengan teman dikelas, padahal mereka memiliki kemampuan untuk dikembangkan sebagai motivasi diri dalam meraih cita-citanya. Perilaku yang dimunculkan oleh para siswa adalah pencerminan dari mereka yang kurang memiliki rasa percaya diri dalam belajar sehingga akan berdampak terhadap nilai yang diperolehnya dalam belajar. Sehubungan dengan pentingnya kepercayaan diri siswa maka penelitian ini mengkhususkan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan cara menemukan model penanganan yang tepat.

Teknik bermain peran menurut Romlah (dalam Mahyuddin, 2016) teknik bermain peran adalah suatu alat belajar untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan dan pengertian-pengertian mengenai hubungan antar manusia dengan jalan memerankan situasi-situasi yang paralel dengan yang terjadi dalam kehidupan sebenarnya. Situasi yang diperankan adalah sesuai dengan kehidupan yang sebenarnya, proses kegiatan teknik bermain peran dapat memberikan contoh perilaku-perilaku dalam kehidupan sehari-hari sehingga siswa mendapatkan pemahaman yang berpengaruh pada sikap nilai dan persepsinya.

Melalui teknik bermain peran, dimungkinkan akan dapat membantu memecahkan masalah siswa berkaitan dengan kepercayaan dirinya yang kurang, bahwa teknik ini dapat membuat siswa lebih aktif, siswa yang diberi tugas untuk memainkan peran dapat berusaha mengeksplorasi perilaku sesuai dengan perannya, sehingga siswa yang semula pemalu dapat belajar berbicara di depan kelas dan dihadapan temannya.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antar variabel penelitian. Variabel penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu Teknik Bermain Peran (X_1) merupakan variabel bebas dan Kepercayaan Diri (Y) merupakan variabel terikat. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *the randomized pretest-posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari siswa/siswi kelas VII di SMP IT Assalaam yang berjumlah 94 siswa. Sampel dalam penelitian ini ditarik dengan menggunakan *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebesar 78 siswa. Sampel tersebut kemudian dibagi rata menjadi dua, yakni 36 untuk kelompok eksperimen dan 36 untuk

kelompok kontrol. Adapun pembagian sampel adalah dengan mengurutkan sampel dari nomor satu sampai 78. Kemudian siswa yang bernomor ganjil menjadi kelompok eksperimen dan kelompok genap menjadi kelompok kontrol.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala likert. Skala tersebut terkait dengan kepercayaan diri siswa. Skala dibuat dengan mengacu pada kerangka teoretik yang kuat. Skala ini berjumlah 30 butir pernyataan. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lima alternatif jawaban yaitu, SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), RG (Ragu-Ragu), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Data di dalam penelitian ini dianalisa secara deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan variabel kepercayaan diri siswa dengan menggunakan norma kategorisasi sebagai berikut.

$$\begin{aligned} X < (\mu - 1,0\sigma) & \text{ rendah} \\ (\mu - 1,0\sigma) \leq (\mu + 1,0\sigma) & \text{ sedang} \\ (\mu + 1,0\sigma) > X & \text{ tinggi (Azwar, 2012)} \end{aligned}$$

Berdasarkan formulasi tersebut maka norma kategorisasi tingkat kepercayaan diri siswa sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Kategorisasi Tingkat Kepercayaan Diri Siswa

Interval	Kategori
< 70	Rendah
70 – 110	Sedang
> 110	Tinggi

Selain melakukan analisis deskriptif juga dilakukan analisis inferensial. Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Analisis inferensial dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS 20 *for windows*.

Hasil dan Diskusi

Deskripsi tingkat kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen sebelum diberikan teknik bermain peran

Bagian ini menyajikan gambaran umum kepercayaan diri siswa SMP IT Assalaam sebelum diberikan teknik bermain peran. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan tabel statistik deskriptif melalui bantuan *software* SPSS 20 *for windows*. Berikut merupakan tabel distribusi frekuensi kepercayaan diri siswa SMP IT Assalaam sebelum diberikan teknik bermain peran.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen Sebelum Diberikan Bermain Peran

Interval	Kategori	Frekuensi	%
< 70	Rendah	30	78,95
70 – 110	Sedang	8	21,05
> 110	Tinggi	0	0
Total		38	100

Sumber: diolah dari data penelitian, 2019

Berdasarkan di atas diketahui bahwa tidak terdapat siswa (0%) yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, 30 (78,95%) siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, dan delapan (21,05%) siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang. Berdasarkan hasil tabel distribusi frekuensi tingkat kepercayaan diri siswa berada pada kategori yang rendah.

Deskripsi tingkat kepercayaan diri siswa kelompok kontrol sebelum diberikan layanan konvensional

Bagian ini menyajikan gambaran umum kepercayaan diri siswa SMP IT Assalaam pada kelompok kontrol sebelum diberikan layanan konvensional. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan tabel statistik deskriptif melalui bantuan *software* SPSS 20 *for windows*. Berikut merupakan tabel distribusi frekuensi kepercayaan diri siswa SMP IT Assalaam sebelum diberikan layanan konvensional.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Kelompok Kontrol Sebelum Diberikan Layanan Konvensional

Interval	Kategori	Frekuensi	%
< 70	Rendah	26	68,42
70 – 110	Sedang	12	31,58
> 110	Tinggi	0	0
Total		38	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tidak terdapat siswa (0%) yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, 26 (68,42%) siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, dan 12 (31,58%) siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang. Berdasarkan hasil tabel distribusi frekuensi tingkat kepercayaan diri siswa kelompok kontrol berada pada kategori yang rendah.

Deskripsi tingkat kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen setelah diberikan teknik bermain peran

Bagian ini menyajikan gambaran umum kepercayaan diri siswa SMP IT Assalaam pada kelompok eksperimen setelah diberikan teknik bermain peran. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan tabel statistik deskriptif melalui bantuan *software SPSS 20 for windows*. Berikut merupakan tabel distribusi frekuensi kepercayaan diri siswa SMP IT Assalaam setelah diberikan teknik bermain peran.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen Setelah Diberikan Bermain Peran

Interval	Kategori	Frekuensi	%
< 70	Rendah	0	0
70 – 110	Sedang	15	39,47
> 110	Tinggi	23	60,53
Total		38	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tidak terdapat siswa (0%) yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, 15 (39,47%) siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang, dan 23 (60,53%) siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Berdasarkan hasil tabel distribusi frekuensi tingkat kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen setelah diberikan teknik bermain peran berada pada kategori yang tinggi.

Deskripsi tingkat kepercayaan diri siswa kelompok kontrol setelah diberikan layanan konvensional

Bagian ini menyajikan gambaran umum kepercayaan diri siswa SMP IT Assalaam pada kelompok kontrol setelah diberikan layanan konvensional. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan tabel statistik deskriptif melalui bantuan *software SPSS 20 for windows*. Berikut merupakan tabel distribusi frekuensi kepercayaan diri siswa SMP IT Assalaam setelah diberikan layanan konvensional.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Kelompok Kontrol Setelah Diberikan Layanan Konvensional

Interval	Kategori	Frekuensi	%
< 70	Rendah	29	76,32
70 – 110	Sedang	9	23,68
> 110	Tinggi	0	0
Total		38	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa terdapat 29 siswa (76,32%) yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, sembilan (23,68%) siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang, dan tidak terdapat siswa (0%) yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Berdasarkan hasil tabel distribusi frekuensi tingkat kepercayaan diri siswa kelompok kontrol setelah diberikan layanan konvensional berada pada kategori yang rendah.

Hasil tersebut menggambarkan bahwa pada kelompok eksperimen yang diberikan teknik bermain peran terjadi peningkatan tingkat kepercayaan diri siswa. Peningkatan tersebut ditandai dengan meningkatnya nilai rata-rata sampel yang berawal dari kategori rendah menjadi kategori tinggi setelah diberikan teknik bermain peran. Pada kelompok kontrol yang diberikan layanan konvensional tidak

terjadi perubahan tingkat kepercayaan diri pada siswa. Baik sebelum maupun sesudah diberikan layanan konvensional maka tingkat kepercayaan diri tetap berada pada kategori rendah.

Pembahasan

Kepercayaan diri merupakan hal yang perlu dimiliki oleh siswa. Berbekal kepercayaan diri yang baik, maka siswa akan relatif lebih mampu mengembangkan dirinya dibandingkan dengan siswa yang tidak memiliki kepercayaan diri. Berdasarkan hasil *pretest* pada siswa SMP IT Assalaam diketahui bahwa kepercayaan diri siswa berada pada kategori rendah. Untuk itu dilakukan penelitian dengan menggunakan teknik bermain peran untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa. Setelah diberikan teknik bermain peran ternyata kepercayaan diri siswa menjadi tinggi. Melalui pengujian hipotesis ditemukan bahwa teknik bermain peran efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP IT Assalaam. Ini berarti bahwa teknik bermain peran dapat digunakan sebagai teknik yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa.

Corey (2009) menjelaskan bahwa teknik bermain peran akan merangsang situasi masalah yang dihadapi oleh klien. Jika klien diajak untuk memainkan perannya sesuai dengan apa yang akan dialaminya maka klien sekurang-kurangnya akan belajar tentang bagaimana dirinya menghadapi masalah tersebut pada situasi simulasi. Artinya bahwa sebelum klien menghadapi kenyataan situasi tersebut maka terlebih dahulu klien akan diajarkan menghadapi situasi tersebut. Ditambahkan pula oleh Corey (2009) bahwa pada dasarnya teknik bermain peran mengandung komponen kognitif, emosional, dan perilaku. Dalam teknik bermain peran maka klien akan diajarkan untuk melatih keterampilan emosionalnya ketika menghadapi permasalahan yang dihadapinya. Upaya melatih keterampilan emosi itu tentu melibatkan aspek kognitif klien hingga pada akhirnya klien akan menampilkan perilaku yang adaptif ketika klien menghadapi situasi yang sering diangganya sebagai suatu masalah.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Awlawi (2013) yang menggunakan teknik bermain peran untuk meningkatkan *self-esteem* siswa. Awlawi (2013) menjelaskan bahwa memerankan situasi yang terjadi, individu atau peserta akan menumbuhkan keinginan untuk mengubah pernyataan-pernyataan negatif dalam dirinya menjadi pernyataan positif, lebih mampu menghargai dirinya dan orang lain sehingga dapat berperilaku positif di dalam aktivitasnya sehari-hari baik di sekolah, rumah, maupun di lingkungan bermain.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut: Tingkat kepercayaan diri siswa berdasarkan hasil *pretest* berada pada kategori rendah. Namun demikian setelah diberi perlakuan berupa teknik bermain peran menunjukan perubahan dari kepercayaan diri yang rendah menjadi kategori tinggi. Sehingga dari penelitian yang dilakukan dapat diperoleh hasil bahwa penerapan teknik bermain peran efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penggunaan teknik bermain peran dalam kegiatan pembelajaran atau pelayanan dapat memberikan variasi dan suasana menarik untuk merangsang kreativitas serta keaktifan siswa dalam pembelajaran.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada SMPIT Assalaam, Pasar Minggu yang telah membantu peneliti dalam pelaksanaan penelitian dan tim jurnal PKPP Bimbingan dan Konseling Universitas Indraprasta PGRI atas masukan yang diberikan dalam penulisan artikel ini.

Daftar Rujukan

- Awlawi, A.J., (2013). *Teknik Bermain Peran Pada Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self Esteem*. Jurnal Konselor. Universitas Negeri Padang. DOI : <https://doi.org/10.24036/0201321887-0-00>.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mahyuddin, J. (2016). *Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Bermain Peran Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial*. Jurnal psikologi pendidikan dan konseling.
- Mildawani, S.T.(2014). *Membangun Kepercayaan Diri*. Jakarta Timur : Lestari kiranatama.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
