

Pengaruh Terapi Psikodrama dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Anak Sekolah di SD Negeri 01 Way Halim Permai

Denti Malasari¹, Feri Kameliawati², Surmiasih³, Hardono⁴

^{1,2,3,4}Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu
Email: kameliawatiferi@gmail.com

Kata Kunci:

*Kepercayaan Diri,
Terapi Psikodrama*

Abstrak

Rentang usia anak 10-19 tahun akan mengalami perkembangan psikis yang dimana dapat mempengaruhi rasa percaya diri. Di Indonesia tahun 2018, sekitar 56% anak yang mengalami rasa tidak percaya diri. Anak yang kurang percaya diri akan mempunyai pandangan negatif terhadap dirinya yang akan mempengaruhi proses perkembangannya. Penanganan yang baik dalam meningkatkan kepercayaan diri pada anak dengan bermain psikodrama yaitu bermain akting. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh terapi psikodrama dalam meningkatkan kepercayaan diri pada anak. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan one group pretest & posttest dengan pendekatan Preexperimental design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 4, 5 dan 6 sebanyak 64 siswa. Sampel dalam penelitian menggunakan cluster random sampling dengan total 14 responden. Instrumen yang digunakan berupa kuisioner dan terapi psikodrama. Analisa data menggunakan univariat dan bivariat. Hasil analisis menunjukkan sebagian besar setelah diberikan terapi psikodrama didapatkan 1 (7,1%) responden dengan tingkat kepercayaan diri sedang dan 13 (92.9%) responden dengan tingkat kepercayaan diri tinggi. Hasil analisa Mc Nemar didapatkan p-value 0,008. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi psikodrama dalam meningkatkan kepercayaan diri pada anak. Diharapkan anak dapat lebih terbuka apa yang sedang dialami dirinya terutama kepercayaan diri agar dapat meningkatkan kemampuan dirinya dan lebih optimal dalam proses belajar.

The Effect of Psychodrama Therapy in Improving Self-Confidence on Students at SD Negeri 01 Way Halim Permai

Keyword:

*Self-Confidence,
Psychodrama
Therapy*

Abstract

Children aged 10–19 years will experience psychological development, which can affect their self-confidence. In Indonesia in 2018, around 56% of children experienced feelings of lack of self-confidence. Children who lack self-confidence will have a negative view of themselves, which will affect their development process. A good treatment for increasing children's self-confidence is by playing psychodrama, namely acting. The aim of this research is to determine the effect of psychodrama therapy on increasing children's self-confidence. This research uses a quantitative method with a one-group pretest and posttest design with a preexperimental design approach. The population in this study was all 64 students in grades 4, 5, and 6. The sample in the study used cluster random sampling, with a total of 14 respondents. The instruments used

were questionnaires and psychodrama therapy. Data analysis uses univariate and bivariate. The results of the analysis showed that after being given psychodrama therapy, 1 (7.1%) respondent had a moderate level of self-confidence, and 13 (92.9%) respondents had a high level of self-confidence. The results of McNemar's analysis obtained a p-value of 0.008. It can be concluded that there is an influence of psychodrama therapy on increasing children's self-confidence. It is hoped that children can be more open about what they are experiencing, especially their self-confidence, so that they can improve their abilities and be more optimal in the learning process.

Pendahuluan

Masa anak merupakan proses pertumbuhan dan pembentukan karakter sikap seorang anak. Seorang anak harus memiliki rasa percaya diri yang baik karena merupakan aspek penting dalam kepribadian sehingga mempunyai keyakinan dan kemampuan dalam melakukan sesuatu untuk menunjukkan potensi yang dimilikinya (Megianti, et.al, 2022). Tidak semua anak memiliki rasa percaya diri, anak yang tidak percaya diri akan mempengaruhi perkembangan dirinya (Otasia,2022). Dimana akan membuat anak tersebut sulit untuk berkembang dengan baik dalam menjalani kehidupannya (Anggreni, 2017).

Di Indonesia tahun 2018, sekitar 56% anak yang mengalami tidak percaya diri, Menurut WHO rentang anak yang akan mempengaruhi rasa percaya diri yaitu usia 10 – 19 tahun. Dalam survey Internasional Women Day tahun 2022 sekitar 50% diasia dan eropa merasa tidak percaya diri, lebih dari 3.100 berasal dari negara cina, hongkong, filiphina, singapura, thailand termasuk indonesia.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting karena membentuk kepribadian anak dan mengembangkan aspek yang ada didalam dirinya, memiliki kepercayaan diri akan menjadikan setiap individu sadar terhadap kemampuan dan kekuatan yang dimiliki dalam dirinya dengan rasa yakin dalam dirinya untuk slalu berfikir lebih kedepan dan bisa melewati setiap tantangan dan persoalan dalam hidupnya (Hasibuan, 2018).

Upaya melatih dan meningkatkan kepercayaan diri sejak usia sekolah merupakan suatu hal yang harus diperoleh agar anak mencapai tujuan yang diinginkan. Adapun upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada anak dengan menggunakan metode

psikodrama yaitu suatu permainan dengan bermain aktng atau drama dalam suatu cerita, setiap anak akan memerankan peran atau tokohnya masing masing dalam sebuah cerita yang dimainkan, tujuan pemberian terapi Psikodrama ini dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri karena permainan ini memicu mereka untuk aktif, berani, yakin, optimis dan bertanggung jawab atas peran yang akan mereka mainkan, anak anak dapat menemukan konsep dirinya, anak bisa mengekspresikan ide, dapat bergerak bermain sesuai dengan keinginan mereka dan suasana yang menyenangkan. Metode psikodrama ini juga sudah disosialisasikan dan lebih banyak yang menggunakannya karena lebih menarik bagi anak anak, aman dan bermain adalah aktivitas yang dibutuhkan oleh anak – anak (Rahmadani, 2021). Diharapkan anak dapat lebih terbuka apa yang sedang dialami dirinya terutama kepercayaan diri agar dapat meningkatkan kemampuan dirinya dan lebih optimal dalam proses belajar.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan di SD Negeri 01 Way Halim Permai dengan observasi langsung ditempat. Hasil prasurvey tempat tersebut terdapat anak anak yang terindikasi memiliki ciri ciri tidak percaya diri seperti terlihat malu-malu saat diajak berbicara, takut, enggan untuk berkumpul bersama, kurang berani tampil didepan kelas dan menjawab pertanyaan, tidak bisa mengemukakan pendapat sendiri, merasa minder karena tidak ada prestasi, bahkan ada siswa yang merasa tidak cantik. Kepercayaan diri timbul dari dalam diri untuk memberikan rasa yakin jika dibiarkan maka akan mengganggu perkembangan pribadi dan hasil belajar anak anak.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena diatas maka penulis ingin mengadakan penelitian

tentang “Pengaruh Terapi Psikodrama Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Anak Sekolah Di SD Negeri 01 Way Halim Permai”

Metode Penelitian

Jenis penelitian dalam penelitian ini kuantitatif dengan desain pre - experimental. Penelitian ini dilakukan dengan satu kelompok dan tidak ada kelompok pembandingan, karena satu kelompok hanya dipelajari satu kali. Model penelitian yang digunakan the one group pre test – post test design yaitu memberikan perlakuan terhadap satu kelompok (tidak ada kelompok kontrol) untuk melihat perbedaan pre test dan post test. Besarnya pengaruh perlakuan dapat diketahui secara lebih akurat dengan cara membandingkan antara hasil pretest dan posttest. Kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu anak yang kooperatif dan bersedia mengisi informed consent.

Populasi dalam penelitian ini adalah anak-anak yang bersekolah di SD Negeri 01 Way Halim Permai. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah cluster random sampling yaitu teknik dimana peneliti membagi populasi menjadi beberapa kelompok atau sub unit untuk penelitian. cluster random sampling atau wilayah populasi yang akan dijadikan subyek sampel adalah kelas 4,5A dan 6 dengan total jumlah 64 anak. Setelah dilakukan rumus perhitungan cluster random sampling didapatkan hasil sampel 14 responden yaitu kelas 4 berjumlah 5 anak, kelas 5 berjumlah 4 anak dan kelas 6 berjumlah 5 anak. Pengumpulan data dengan Instrumen yang digunakan berupa kuisioner dengan 23 pertanyaan tentang kepercayaan diri dan terapi psikodrama yang akan dimainkan.

Pengolahan data menggunakan tahapan seleksi data, editing, coding, tabulasi data dan cleaning dengan Analisa data dalam penelitian ini menggunakan metode Komparatif Kategorik Berpasangan yaitu menggunakan Mc. Nemar untuk menguji hipotesis pretest dan posttest eksperimen.

Hasil Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri pada Anak

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 01 Way Halim Permai di Jl. Kimaja No 52 Way Halim Permai kota Bandar Lampung dimulai pada

tanggal 12 – 20 September 2023 untuk melakukan pengambilan data dan pemberian terapi kepada 14 responden yang bersedia untuk dijadikan responden dalam penelitian. Sebelum dilakukan pemberian terapi psikodrama pada anak didapatkan tingkat kepercayaan diri sedang. Setelah dilakukan pemberian terapi psikodrama pada anak sesuai dengan prosedur yaitu selama 6 hari pada ke 14 responden mengalami peningkatan kepercayaan diri. Hasil distribusi sebelum dan sesudah diberikan terapi dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1. Hasil Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Pada Anak Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Psikodrama di SD Negeri 01 Way Halim Permai

Tingkat Kepercayaan Diri	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Sedang	9	64,3	1	7,1
Tinggi	5	35,7	13	92,9

Hasil pada tabel 1 dapat dijelaskan bahwa dari 14 anak, sebelum diberikan terapi psikodrama didapatkan 9 (64,3%) dengan tingkat kepercayaan diri sedang dan 5 (35,7) dengan tingkat kepercayaan diri tinggi. Kemudian, sesudah diberikan terapi psikodrama didapatkan 1 (7,1%) dengan tingkat kepercayaan diri sedang dan 13 (92,9%) dengan tingkat kepercayaan diri tinggi. Terdapat perubahan sebelum

dan sesudah, yaitu yang sebelumnya sebagian besar anak memiliki kepercayaan diri tinggi yang sedang, setelah diberi terapi psikodrama menjadi mayoritas memiliki kepercayaan diri tinggi.

Pengaruh Terapi Psikodrama dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Anak

Tabel 2. Pengaruh Terapi Psikodrama Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Anak di SD Negeri 01 Way Halim Permai

Tingkat Kepercayaan Diri	Tingkat Kepercayaan Diri Posttest						P-value
	Sedang		Tinggi		Total		
Pretest	n	%	n	%	n	%	0,008
Sedang	1	7,1	8	57,2	9	64,3	
Tinggi	0	0,0	5	35,7	5	35,7	
jumlah	1	7,1	13	92,9	14	100,0	

Hasil analisis dari Tabel 2 mengenai pengaruh terapi psikodrama dalam meningkatkan kepercayaan diri pada anak di SD N 01 Way Halim Permai diperoleh, pada hasil pretest sebelum pemberian terapi didapatkan 9 anak (64,3%) dengan tingkat kepercayaan diri sedang dan 5 anak (35,7%) dengan tingkat kepercayaan diri tinggi, kemudian hasil posttest sebanyak 1 anak (7,1%) dengan tingkat kepercayaan sedang dan 13 anak (92,9%) dengan tingkat kepercayaan diri tinggi. Hasil analisis menggunakan uji McNemar diperoleh p-value 0,008 (<0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi psikodrama dalam meningkatkan kepercayaan diri pada anak sekolah di SD Negeri 01 Way Halim Permai.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar anak memiliki tingkat kepercayaan diri sedang sebelum diberikan terapi psikodrama. Kemudian, berubah setelah mendapat terapi psikodrama yaitu sebagian besar anak memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan (2018), yang menyatakan bahwa meningkatkan rasa percaya diri dapat melalui metode bermain peran pada anak. Hasil penelitian ini didukung dengan teori yang menyatakan bahwa setiap anak harus memiliki rasa kepercayaan diri agar bisa mencapai kesuksesan, setiap anak terkadang kurang menyadari kurangnya rasa percaya diri dapat menghambat kegiatan sehari-hari (Ribha, 2017).

Seseorang dapat tumbuh apabila dapat melakukan komunikasi dan interaksi dengan lingkungan sekitar dengan baik, hal seperti ini dapat menumbuhkan rasa percaya diri seseorang (Simon, dkk, 2018). Kepercayaan diri juga berpengaruh dalam lingkungan sekolah. Kepercayaan diri adalah sikap yakin terhadap apa yang dilakukan atau dikerjakan. Kepercayaan diri dapat dibentuk dengan belajar terus menerus, tidak ada perasaan takut jika berbuat salah dan menerapkan pengetahuan yang sudah dipelajari. kepercayaan diri adalah aspek utama dalam diri serta berperan penting dalam keberhasilan seseorang untuk menggapai apa yang diinginkan (Herwanto. 2018).

Untuk meningkatkan kepercayaan diri, dapat dilakukan dengan terapi psikodrama. Teknik psikodrama merupakan teknik bermain peran dalam kelompok dimana setiap anggota kelompok dapat menjadi agen penyembuhan untuk satu sama lain (Al Hakim, 2019). Dalam pelaksanaan terapi psikodrama hari pertama dengan materi diskusi kelas masih terdapat anak-anak yang terlihat lebih menutup diri tidak mau saat diajak mengobrol atau bermain bersama, takut dan malu dalam memainkan perannya sehingga dalam proses permainan tidak maksimal. Bahkan, ada juga anak yang merasa minder karna tidak cantik dalam bermain peran dan saling menertawakan teman temannya. Pada hari kedua pemberian terapi psikodrama dengan materi *special education*. Dalam pelaksanaan anak-anak masih kurang percaya diri dalam memainkan perannya tetapi sudah mulai menunjukkan keseriusannya dalam memainkan drama. Anak-anak sudah mulai fokus dan menyelesaikan perannya masing masing dalam drama yang dimainkan. Selanjutnya, pemberian terapi yang terakhir dengan tema lanjutan dari *special education* yaitu *learning about feelings* dalam pelaksanaan anak-anak sudah mulai makin serius dan semangat sesuai peran yang dimainkan.

Perubahan pada hasil posttest setelah diberikan perlakuan menunjukkan peningkatan hal ini sesuai dengan teknik psikodrama membantu anak memperoleh pengertian yang baik tentang diri sendiri dapat menemukan konsep diri dan reaksi yang tepat terhadap tekanan. Kepercayaan diri anak meningkat, anak yang awalnya masih malu – malu, ragu, tidak mau diajak main bareng, setelah diberikan permainan drama atau terapi psikodrama anak mulai sedikit demi sedikit berubah menjadi sudah mulai berani, mau berkomentar atau menyampaikan pendapat, dan sudah mau diajak main bersama.

Hasil analisa menggunakan uji McNemar didapat p-value 0,008 (< 0,05), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi psikodrama dalam meningkatkan kepercayaan diri pada anak. Hal ini sejalan dengan penelitian Amalia (2017) dengan

hasil p-value 0,014 yang mana layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama secara signifikan dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Berdasarkan teori, dalam membantu atau mengatasi masalah masalah pribadi dapat dengan cara menggunakan permainan peran, drama atau terapi tindakan. Dengan cara ini membantu anak mengungkapkan perasaan tentang konflik, kemarahan, agresi, perasaan bersalah dan kesedihan. Selain itu untuk memperoleh pengertian yang baik tentang dirinya sehingga dapat menemukan konsep dirinya, kebutuhan kebutuhannya dan reaksi reaksi terhadap tekanan yang dialaminya (Sumarwa, 2016).

Kegiatan kelompok yang dilakukan sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran dan sebagainya (Herwanto, 2019).

Terapi psikodrama merupakan salah satu penanganan terapi yang baik dalam meningkatkan rasa percaya diri, selain itu terapi ini juga mudah untuk diterapkan. Hal ini dapat kita lihat dalam penelitian ini terdapat perubahan peningkatan kepercayaan diri pada anak yang artinya memberikan efek positif terhadap anak anak sehingga tidak mengganggu proses perkembangan pada anak.

Simpulan

Pemberian terapi psikodrama berpengaruh terhadap kepercayaan diri anak. Terdapat perubahan tingkat kepercayaan diri antara sebelum dan sesudah diberikan terapi psikodrama. Tingkat kepercayaan diri meningkat setelah mendapat terapi psikodrama karena terapi ini dapat membantu anak memperoleh pengertian yang baik tentang diri sendiri, dapat menemukan konsep diri, dan reaksi yang tepat terhadap tekanan.

Referensi

Amalia, R. (2017). Meningkatkan Kepercayaan Diri Menggunakan Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Siswa Kelas X TMO C SMK N 2 Salatiga Tahun Ajaran 2016/2017. *Doctoral dissertation*.

Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIPUKSW.

- Anggreni, M. A. (2017). Penerapan bermain untuk membangun rasa percaya diri anak usia dini. *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*. 1(1): 1-8.
- Hakim, M. L. A. (2019). Efektivitas Psikodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak (Studi Di Rumah Belajar Kakek Aboe). *Doctoral dissertation*. University of Muhammadiyah Malang.
- Hasibuan, N. (2018). Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Metode Bermain Peran Pada Anak RA Al-Arifin Rahuning Kabupaten Asahan *Doctoral dissertation*.
- Herwanto, R. (2018). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019 *Doctoral dissertation*. UIN Raden Intan Lampung.
- Megianti, F., Hendriana, H., dan Yuliani, W. (2022). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Xi Smkn 6 Garut. Fokus. *Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*. 5(6): 430-446.
- Otasia, O. M. (2022). Analisis Penanaman Karakter Percaya Diri Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Metode Bermain Peran Di TK Al-Amanah. *Doctoral dissertation*. UIN Ar-Raniry Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
- Rahmadani, S. S. (2021). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswadi SMP N 09 Sungai Durian Kabupaten Solok Selatan. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*. 4(1): 184-189.
- Ribha, S. (2017). Peningkatan perilaku asertif melalui teknik psikodrama pada siswa Kelas VII D di SMP Negeri 2 Moyudan. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*. 3(3): 284-299.