

BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENINGKATKAN KEYAKINAN DIRI AKADEMIK PESERTA DIDIK

Azwar Khairi¹, Yusi Riksa Yustiana²

¹Universitas Pendidikan Indonesia, ✉ azwarkhairi@student.upi.edu

²Universitas Pendidikan Indonesia, ✉ yusiriksa@gmail.com

Abstract

Teenagers are encouraged to achieve success by managing potential within themselves. Throughout the period of self exploration, the teenagers try various new experiences which support the process of manifesting self potential into various competencies. The students success in achieving competence, skills and good attitudes is influenced by self-efficacy. The students who are in school must be able to do academic tasks so that the students can have efficacy and be able to achieve good achievements. One of the counselor efforts to help the students improve their academic self-efficacy is to implement the psychodrama group guidance technique. Group guidance is the provision of assistance to individuals to become better individuals in groups. The psychodrama technique is one of the therapeutic approaches by acting out drama as a therapy to deal with various problems faced by the counselee, by acting out a drama which aims at reducing conflict and tension, even it can solve the faced problem. By conducting a psychodrama group guidance activity, the students could express all the faced events especially on academic self-efficacy so that by providing a creative psychodrama group guidance technique could enhance a sense of academic self efficacy and achieve better performance.

Keywords: Academic Self-Efficacy, Group Guidance, Psychodrama

INTRODUCTION

Setiap manusia memiliki hak yang sama untuk mendapatkan pendidikan yang layak. "Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan oleh manusia agar dapat mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran" (Munib, 2010, hlm. 139). Kartadinata (2011, hlm. 9) menjelaskan pendidikan adalah suatu upaya membawa manusia dari kondisi apa adanya (*what it is*) kepada kondisi bagaimana seharusnya (*what should be*).

Tujuan pendidikan nasional adalah tujuan pendidikan yang ingin dicapai secara nasional yang dilandasi oleh filsafat suatu negara (Hermawan, 2007, hlm. 1.19). Guru dituntut mampu untuk membimbing dan memberikan pembelajaran yang efektif agar mencapai tujuan. Salah satu guru yang dimaksud adalah guru bimbingan dan konseling. Hubungan yang erat antara tujuan pendidikan dan keyakinan diri akademik adalah saling mendorong individu untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk potensi. Individu menjadi mandiri, berilmu, dan dapat bertanggung jawab. Individu memiliki rasa tanggung jawab terdapat keyakinan diri. Keyakinan diri adalah perasaan individu akan kemampuan mengerjakan suatu tugas. Keyakinan diri mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan pada yang dibutuhkan untuk menampilkan kecakapan tertentu (Bandura, 1986).

Keyakinan diri akademik didefinisikan sebagai perasaan individu akan kemampuan diri dalam mengerjakan tugas akademik. Tugas yang berhubungan

dengan ilmu pengetahuan yang harus dipelajari selama individu menempuh pendidikan. Peserta didik Sekolah Menengah Atas dihadapkan pada tuntutan-tuntutan sekolah seperti tuntutan akademik. Tuntutan akademik yaitu tuntutan terhadap peserta didik untuk memiliki prestasi yang baik sesuai standar nilai yang ditetapkan sekolah.

Standar kompetensi yang harus dimiliki oleh peserta didik adalah pengetahuan, sikap dan keterampilan. Menurut Yaumi (2013, hlm 84) kompetensi mencakup pengetahuan, sikap dan keterampilan yang dimiliki oleh peserta didik untuk melakukan tugas sesuai dengan standar yang telah ditentukan. Hubungan antara keyakinan akademik dengan kompetensi peserta didik adalah keyakinan akademik untuk merasakan bahwa peserta didik mampu atau yakin untuk melakukan segala tugas, sedangkan kompetensi peserta didik harus memiliki pengetahuan, sikap dan keterampilan sehingga dengan memiliki keyakinan akademik dan kompetensi peserta didik dapat mencapai prestasi yang baik. Kompetensi dalam kurikulum menurut Depdiknas (2002, hlm. 1, yaitu a) kompetensi berkenaan dengan kemampuan untuk melakukan sesuatu dalam berbagai hal, b) kompetensi memaparkan pengalaman belajar yang telah dijalankan agar menjadi kompeten, c) kompetensi adalah hasil belajar peserta didik yang memaparkan mengenai pengetahuan yang dipelajari dalam proses pembelajaran, dan d) kemampuan atau keterampilan dalam melakukan suatu aktivitas yang harus dijelaskan secara luas sesuai dengan standar yang dapat diukur.

Guru bimbingan dan konseling memiliki peranan penting untuk membantu peserta didik Sekolah Menengah Atas agar memiliki keyakinan diri akademik yang baik. Terdapat beragam upaya bimbingan dan konseling yang dapat mengembangkan keyakinan diri akademik peserta didik Sekolah Menengah Atas.

Menurut Kartadinata (Yusuf & Nurihsan, 2014, hlm. 6) secara konseptual bimbingan berperan sebagai upaya membantu individu agar berkembang secara optimal. Tujuan pemberian layanan bimbingan dan konseling adalah agar peserta didik mampu memahami diri dan lingkungan (Yusuf & Nurihsan, 2014, hlm. 13-14). Peraturan Pemerintah No. 111 Tahun 2014 tentang bimbingan dan konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Pasal 3 menyatakan maksud dan tujuan pelayanan Bimbingan dan Konseling di sekolah atau madrasah adalah membantu konseli mencapai perkembangan optimal dan kemandirian secara utuh dalam aspek pribadi, belajar, sosial, dan karir.

Dalam pemberian layanan untuk meningkatkan keyakinan diri akademik peserta didik secara optimal, terdapat salah satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yaitu layanan dasar yang harus mampu dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling yaitu layanan bimbingan kelompok. Menurut Rusmana (2009, hlm. 13) bimbingan kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota kelompok dapat berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap dan atau keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi. Siswa melalui pelaksanaan bimbingan kelompok diharapkan dapat menggunakan dan mengembangkan segala kemampuannya secara optimal. Selain itu, siswa juga

diharapkan dapat memperoleh pandangan dan wawasan yang terarah, luas dan dinamis.

Bimbingan kelompok dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan. Tohirin (2007, hlm. 290) mengatakan beberapa jenis teknik dalam pelayanan bimbingan kelompok yaitu program *home room*, karyawisata, diskusi kelompok, kegiatan kelompok, organisasi peserta didik, sosiodrama, psikodrama, dan pengajaran remedial. Peneliti memilih teknik psikodrama, karena menurut J.L Moreno (1987, hlm. 13) psikodrama merupakan cara untuk mengeksplorasi jiwa manusia melalui permainan drama.

Menurut White, Rosenblatt, Cinta, dan Little (Kellermann, 1987, hlm. 461) teknik psikodrama efektif dalam memodifikasi sikap positif individu melalui peningkatan penerimaan diri, pengendalian diri, tanggung jawab, dan sosialisasi. Carpenter dan Sandberg (Kellermann, 1987, hlm. 461) mengatakan psikodrama efektif dalam meningkatkan kekuatan ego dan dalam mengembangkan keterampilan sosialisasi dalam kelompok kecil remaja bermasalah.

Psikodrama menurut Kipper & Ritchie (2003) merupakan metode pembelajaran dengan bermain peran yang bertitik tolak dari permasalahan-permasalahan psikologis. Kemudian David dan Ritchie mengatakan psikodrama biasanya digunakan untuk terapi agar peserta didik memperoleh pemahaman yang baik tentang dirinya, menemukan konsep diri, menyatakan reaksi terhadap tekanan-tekanan yang dialaminya dan merupakan suatu katarsis ketika melakukan suatu peran dalam kehidupan sehari-hari. Setiap peserta didik mengalami tekanan-tekanan dalam setiap kehidupan. Di sekolah peserta didik dihadapkan dengan berbagai mata pelajaran dari guru. Pada saat proses pembelajaran peserta didik diuntut mampu mengikuti semua mata pelajaran, dapat memahami pelajaran yang diberikan oleh guru dan dapat mengerjakan tugas-tugas sehingga mendapatkan prestasi akademik yang tinggi. Peserta didik dalam proses pembelajaran diharapkan memiliki keyakinan diri akademik sehingga mampu memenuhi tuntutan dari guru. Peserta didik yang tidak memiliki keyakinan diri akademik akan cenderung mempunyai prestasi akademik yang rendah.

STUDI LITERATUR

Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan kepada peserta didik untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri peserta didik yang dapat ditempuh dengan berbagai pendekatan (Rochman, 1987, hlm. 32). Menurut Prayitno bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang diberikan kepada peserta didik secara bersama-sama atau kelompok agar kelompok menjadi besar, kuat, dan mandiri (1995, hlm. 61).

Menurut Romlah (2006) bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada peserta didik dan mengembangkan potensi peserta didik.

Bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap dan atau keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi (Rusmana, 2009, hlm. 13) sehingga peserta yang berkepentingan benar-benar memperoleh sesuatu yang berharga bagi pengembangan dirinya (Hartinah, 2009, hlm. 8).

Bimbingan kelompok bertujuan untuk menerima informasi yang akan dipergunakan menyusun rencana dan membuat keputusan (Prayitno & Amti, 2004, hlm. 310). Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta kelompok, sedangkan lebih khusus untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal peserta kelompok (Tohirin, 2007, hlm. 172).

Menurut Hartinah manfaat bimbingan kelompok meliputi: a) memudahkan tenaga pembimbing, b) melatih individu menghadapi suatu tugas bersama atau memecahkan suatu masalah bersama, c) mendorong individu untuk mengungkapkan pendapat dan menghargai pendapat orang lain, d) lebih ekonomis, e) menyadarkan individu, dan f) tenaga pembimbing mendapatkan kepercayaan (2009, hlm. 8). Menurut Hartinah (2009, hlm. 132-153) pada umumnya, terdapat empat tahapan perkembangan yang meliputi: tahap pembentukan, peralihan, pelaksanaan kegiatan dan pengakhiran.

Teknik yang dapat dipergunakan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok menurut Tohirin (2007, 290-295), sebagai berikut.1) Program *home room*, program dilakukan di luar jam pelajaran dengan menciptakan kondisi sekolah atau kelas di rumah sehingga tercipta kondisi yang bebas dan menyenangkan, 2) Karyawisata adalah mengunjungi dan mengadakan peninjauan pada objek-objek yang menarik yang berkaitan dengan pelajaran tertentu, 3) Diskusi kelompok adalah suatu proses dimana individu memperoleh kesempatan untuk menyelesaikan masalah secara bersama-sama, 4) Kegiatan kelompok, kegiatan kelompok untuk memberikan kesempatan pada individu untuk berpartisipasi secara baik, 5) Organisasi peserta didik, bimbingan kelompok melalui organisasi membuat peserta didik aktif dan dapat mengembangkan bakat kepemimpinan, memupuk rasa tanggung jawab, harga diri dan percaya diri peserta didik, 6) Sosidrama merupakan suatu cara membantu memecahkan masalah individu melalui drama. Masalah yang didramakan adalah masalah-masalah sosial, 7) Psikodrama adalah upaya pemecahan masalah melalui drama. Pada psikodrama masalah yang diangkat adalah masalah psikis yang dialami individu, 8) Pengajaran remedial adalah suatu bentuk pembelajaran yang diberikan kepada individu atau beberapa individu untuk membantu. Salah satu teknik pemberian bimbingan yang dapat dilakukan secara individu maupun kelompok tergantung kesulitan belajar yang dihadapi oleh individu.

Teknik Psikodrama

Kata “psikodrama” sering digunakan sebagai istilah umum ketika berbicara tentang tindakan berbagai metode yang dikembangkan J.L. Moreno. Psikodrama merupakan suatu teknik dimana individu memainkan satu peranan untuk mengungkapkan relasi-relasinya dengan orang lain, yaitu sekitar pusat konflik batinnya (Chaplin, 2004, hlm. 396). Mappiare (2006, hlm. 258) mengatakan psikodrama merujuk pada serumpun teknik yang mengerahkan permainan peranan dalam upaya membantu klien memahami, mengklarifikasi, atau memecahkan masalah-masalah dan kecemasan pribadi.

Menurut Bennet (Romlah, 2006, hlm. 99) psikodrama merupakan bagian dari permainan peranan (*role playing*). Bennet membagi permainan peranan menjadi dua macam yaitu sosiodrama dan psikodrama. Psikodrama merupakan dramatisasi dari persoalan-persoalan yang berkaitan dengan gangguan serius dalam kesehatan mental pada partisipan. Tujuannya ialah perombakan struktur kepribadian seseorang.

Psikodrama dilakukan untuk tujuan terapi atau penyembuhan. Psikodrama juga dapat dipakai sebagai mengajar yakni dengan memerankan peranan tertentu akan dapat lebih menghayati perasaan-perasaan. Pemeran pembantu dan penonton dapat juga memberikan sumbangan alternatif-alternatif untuk memecahkan masalah yang diperankan (Romlah, 2006, hlm. 107). Psikodrama bertujuan untuk membantu seorang pasien atau sekelompok pasien untuk mengatasi masalah-masalah pribadi dengan cara menggunakan permainan peran, drama, atau terapi tindakan. (Yustinus, 2006, hlm. 562).

Menurut Gibson tujuan psikodrama adalah memfasilitasi pelepasan perasaan, menyediakan pengertian mendalam (*insight*), dan membantu mengembangkan perilaku baru yang lebih efektif (2011, hlm. 283). Menurut Sholikhah (2009, hlm. 8) teknik psikodrama dilakukan dengan permainan peran sehingga membantu peserta didik untuk mengungkapkan perasaan-perasaan, kemarahan, agresi, kesedihan dan perasaan bersalah.

Romlah (2006, hlm. 108) menjelaskan komponen-komponen dalam teknik psikodrama sebagai berikut. 1) Panggung merupakan suatu tempat atau ruangan yang secara simbolis mewakili adegan-adegan yang diuraikan individu, 2) Pemimpin merupakan individu yang bertugas untuk menentukan teknik psikodrama sesuai dengan masalah yang dialami siswa, merencanakan pelaksanaannya, menyiapkan situasi yang tepat, dan memperhatikan perilaku pemain selama psikodrama berlangsung, 3) Pemegang peran utama merupakan individu yang memerankan kembali kejadian penting yang dialami mulai dari kejadian lampau, sekarang dan yang akan terjadi, 4) Pemeran pembantu adalah individu yang memiliki fungsi untuk menggambarkan peranan-peranan yang dimiliki pemeran utama dan dapat berperan sebagai alat terapi, 5) Penonton adalah individu yang dapat memberikan dukungan. Penonton ikut berdiskusi dan diminta untuk memberikan reaksi spontan dan pandangan serta sumbangan pikiran mengenai psikodrama yang telah dilaksanakan. Penonton penting karena dapat membantu pemeran utama memahami akibat perilaku terhadap orang lain.

Menurut Yustinus (2006, hlm. 563) tiga tahap yang penting dalam psikodrama yaitu : 1) tahap pelaksanaan, dimana subyek memerankan khayalan-khayalan, 2) tahap penggantian dimana orang-orang yang sebenarnya

menggantikan orang-orang yang dihayalkan subyek, 3) tahap penjernihan, dimana diadakan pengalihan dari kontak dengan individu-individu pengganti, kontak dengan individu-individu dimana subyek memiliki kesempatan menyesuaikan mereka dalam kehidupan yang nyata. Pada psikodrama, anggota kelompok mempratikkan model peran tanpa latihan terlebih dahulu. Pemimpin kelompok berperan sebagai sutradara (Gladding, 2012, hlm. 297).

Pada buku bimbingan penyuluhan banyak teknik psikodrama. Beberapa teknik utama psikodrama sebagai berikut (Djumhur & Surya, 2001, hlm. 109) 1) *Creative imagery* merupakan teknik pemanasan untuk mengundang peserta psikodrama membayangkan babak dan obyek yang menyenangkan dan netral. Ide teknik *creative imagery* membantu peserta menjadi lebih spontan, 2) *The magic shop* merupakan teknik pemanasan yang berguna bagi *protagonist* yang ragu tentang nilai dan tujuan, 3) *Sculpting* merupakan konseli kelompok menggunakan metode nonverbal untuk menusuk orang lain dalam kelompok konfigurasi seperti kelompok orang yang signifikan yang sesuai dengan orang-orang dalam keluarga. Penyusunan *sculpting* melibatkan postur tubuh dan membantu konseli melihat, mengetahui persepsi diri tentang orang lain yang signifikan dengan cara yang lebih dinamis, 4) Teknik berbicara melibatkan *protagonist* memberi suatu monolog tentang situasinya, 5) Monodrama (*autodrama*), monodrama bentuk inti terapi gestalt. Pada teknik monodrama, *protagonist* memainkan semua bagian tindakan yang jelas. Tidak terdapat ego pembantu yang digunakan, 6) *The double and multiple double techniques* merupakan suatu teknik yang terdiri atas pengambilan peran aktor dari ego *protagonist* dan membantu *protagonist* mengekspresikan perasaan sesungguhnya secara lebih jelas. Teknik *multiple double* digunakan apabila *protagonis* ragu-ragu, 7) *The role reversals* merupakan teknik dimana *protagonist* memindahkan peran pada orang lain dan memainkan bagian orang, konseli kelompok berbuat bertentangan dengan apa yang dirasakan, 8) Teknik cermin, *protagonist* memperhatikan dari luar tahap sementara seorang ego pembantu mencerminkan kata-kata, mimik, dan postur *protagonist*. Teknik cermin dipakai pada fase tindakan untuk membantu *protagonist* melihat dirinya secara lebih akurat.

Keyakinan Diri Akademik

Keyakinan diri merupakan salah satu kemampuan pengendalian diri. Konsep keyakinan diri, pertama sekali dicetuskan oleh Albert Bandura. Keyakinan diri mengacu pada persepsi tentang kemampuan diri individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu (Bandura, 1986, hlm. 391).

Menurut Gist (1987, hlm.12) merujuk pendapat Bandura keyakinan diri timbul dari perubahan bertahap pada kognitif yang kompleks, sosial, linguistik, dan keahlian fisik melalui pengalaman. Individu-individu mempertimbangkan, menggabungkan, dan menilai informasi berkaitan dengan kemampuan kemudian memutuskan berbagai pilihan dan usaha yang sesuai. Keyakinan diri adalah keyakinan individu tentang kemampuan untuk menghasilkan tingkat kinerja yang ditentukan dan mempengaruhi kehidupan individu (Bandura, 1994, hlm 2). Keyakinan diri dibangun dalam hubungan timbal balik antara individu, perilaku dan faktor lingkungan. (Bandura, 1997, hlm. 5; Amalia, 2008, hlm. 8).

Konsep keyakinan diri atau keberhasilan diri merupakan keyakinan seseorang untuk berprestasi baik dalam satu situasi tertentu. Keberhasilan diri mempunyai tiga aspek yaitu tingginya tingkat kesulitan tugas seseorang yang diyakini masih dapat dicapai, keyakinan pada kekuatan, dan keluasan yang berarti harapan dari sesuatu yang telah dilakukan (Gibson, dkk. 1997). Keyakinan diri merupakan penilaian individu atas kemampuan dalam memenuhi tugas tertentu (Pervin, 2003, hlm. 284), dapat menguasai situasi dan menciptakan hasil yang positif (Santrock, 2009, hlm. 324). Kemampuan dalam memenuhi tugas, merupakan salah satu bidang akademik (Bandura, 1997, hlm. 56).

Bandura (1997, hlm 42-43) mengatakan keyakinan diri individu dapat dilihat dari tiga aspek sebagai berikut. 1) Tingkat (*level/Magnitude*), dimensi berkaitan dengan kesulitan tugas. Keyakinan diri individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda tingkat kesulitan masing-masing tugas. Individu memiliki keyakinan diri yang tinggi pada tugas yang mudah dan sederhana, atau juga pada tugas-tugas yang rumit dan membutuhkan kompetensi yang tinggi. Individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesukaran sesuai dengan kemampuan, 2) Keluasan (*generality*), dimensi berkaitan dengan kesulitan penguasaan suatu bidang atau tugas pekerjaan. Individu memiliki keyakinan diri pada aktivitas yang luas. Individu dengan keyakinan diri yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus mampu menyelesaikan suatu tugas tertentu. Begitu juga sebaliknya, individu yang memiliki keyakinan diri yang rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan sebuah tugas, 3) Kekuatan (*stregth*), dimensi berkaitan dengan tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya. Keyakinan diri menunjukkan tindakan yang dilakukan individu akan memberikan hasil yang sesuai dengan harapan individu. Keyakinan diri menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika individu menemui hambatan.

Keyakinan diri akademik merupakan keyakinan yang dimiliki individu tentang kemampuan atau kompetensi untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik (Dwitantyanov, dkk. 2010, hlm. 137).

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk membantu peserta didik meningkatkan keyakinan dirinya yaitu a) memahami beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keyakinan diri remaja, b) menyusun aktivitas dan pengalaman sosial bagi remaja, c) melibatkan dan meningkatkan peran orangtua dalam mendukung perkembangan peserta didik dalam belajar, d) memperlancar kondisi transisi yang dialami peserta didik ketika di sekolah, e) menciptakan lingkungan yang mendukung baik di rumah dan di sekolah dan f) mengajarkan keterampilan hidup pada remaja (Schunk, 2005).

Dengan demikian, keyakinan diri akademik merupakan suatu keyakinan terhadap kemampuan yang ada pada diri individu dalam mengerjakan tugas-tugas keilmuan, sehingga akan menimbulkan semangat untuk mencapai tujuan yang optimal.

CONCLUSIONS

Setiap peserta didik memiliki kompetensi untuk mencapai prestasi yang baik. Salah satu faktor untuk meningkatkan kompetensi peserta didik adalah keyakinan diri. Keyakinan dari dalam diri peserta didik untuk berubah dan melakukan tindakan-tindakan yang lebih baik dan positif, serta memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu melakukan segala sesuatu sehingga akan menjadikan kehidupan yang akan lebih baik lagi dimasa yang akan datang.

Dengan memiliki keyakinan dalam diri peserta didik akan mampu untuk melaksanakan segala tugas terkhusus bidang akademik di sekolah, sehingga peserta didik dapat mencapai prestasi yang optimal. Upaya yang dapat dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk dapat membantu peserta didik yang memiliki keyakinan diri akademik rendah yaitu dengan memanfaatkan bimbingan kelompok teknik psikodrama. Dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik psikodrama yang kreatif atau menarik dapat menggugah ketertarikan siswa untuk merasa yakin atau mampu dalam proses pencapaian tujuan pembelajaran di sekolah.

Bimbingan kelompok teknik psikodrama merupakan suatu proses pemberian bantuan dengan memerankan sebuah drama untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang di hadapi peserta didik dalam kehidupan sehari-hari melalui kelompok. Dengan demikian, bimbingan kelompok teknik psikodrama dapat meningkatkan keyakinan diri akademik peserta didik sehingga mampu untuk mencapai prestasi di sekolah dengan baik.

REFERENCES

- Andi, Mappiare. (2006). *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. New Jersey: Practice-H.
- Bandura, A. (1994). *Self-Efficacy*. In V.S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*. Vol.4, 77-81. New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy, The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company, New York.
- Chaplin, J.P. (2004). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas. (2002). *Manajemen Peningkatan Mutu Berbasis Sekolah, Konsep Dasar*. Jakarta: Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Djumhur & Surya, Moh. (2001). *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Bandung: CV Ilmu
- Dwitantyanov et al. (2010). *Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa*. *Journal Psikologi Undip*. 8. (2), 135-144.
- Gibson, James. L, & Donnelly. (2011). *Organizations Behavior Structure Processes*. Tenth Edition, Irwin. McGraw-Hill.
- Gist, M.E. (1987). *Self-Efficacy: Implication for Organizational Behavior and Human Resource Management*. *Academy of Management*, 12: 472-485
- Gladding, Samuel. (2012). *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hartinah, Sitti. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT Refika Aditama.

- Hernawan, Asep Herry, dkk. (2007). *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Kartadinata, Sunaryo. (2011). *Menguak Tabir Bimbingan dan Konseling Sebagai Upaya Pedagogis*. Bandung: UPI Press.
- Kellerman, A.P. (1987). *Outcome Research in Classical Psychodrama. First Published in Small Group Behavior, Vol. 18 No. November 1987;459-469.*
- Kipper, D.A., & Ritchie. T.D. (2003). *The Effectiveness of Psychodramatic Techniques: A Meta-Analysis. Journal Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, Vol.7., Nol 1, 13-5.*
- Munib, Achmad, dkk. (2010). *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Semarang: UPT UNNES Press.
- Moreno, J. (1987). *The Essential Moreno: Writing on Psychodrama, Group Method, and Spontaneity*. USA: Springer Publishing Company, Inc.
- Natawidjaja, Rochman. (1987). *Pendekatan-Pendekatan dalam Penyuluhan Kelompok*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Pervin. A. Lawrence. (2003). *The Science of Personalty, Second edition*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Moreno, J. 1987. *The Essential Moreno: Writing On Psychodrama, Group Method and Spontaneity*. USA: Springer Publishing Company, Inc.
- Prayitno & Erman, Amti. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Rusmana, Nandang. (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah*. Bandung: Rizki Press.
- Romlah, Tatiek. (2006). *Teori dan Praktek Bimbingan dan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Ridhoni, F. (2013). Metode Tukar Pengalaman untuk Meningkatkan Efikasi Diri pada Pecandu Narkoba. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi. Vol.1. No.3 (226-239).*
- Santrock, John W. (2009). *Perkembangan Anak*. Edisi 11. Jakarta: Erlangga.
- Schunk, D. H. (2005). Self Regulated Learning: The Educational Legacy of Paul R.Pintrich. *Educational Psychologist 40 (2), 85-94.*
- Semiun, Yustinus. (2006). *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sholikhah, Hadiyatul. (2009). *Terapi Stres Melalui Psikoterapi Islam Menurut Pemikiran Dadang Hawari*. Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Intergrasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yaumi, Muhammad. (2013). *Prinsip-Prinsip Desain Pembelajaran*. Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri.
- Yusuf, LN. Syamsu & Juntika Nurihsan. (2014). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.