

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK (TEKNIK *ROLE PLAYING*) DALAM MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 12 PALU

Iffah Nur Fathiyah^{1*}, Ridwan Syahrani², Mardi Lestari³, Micha Felayati Silalahi⁴
Universitas Tadulako
e-mail: Iffahnurfathiyah04@gmail.com

Diterima: 30/05/2026; Direvisi: 05/06/2026; Diterbitkan: 21/06/2026

ABSTRAK


Rendahnya self-esteem pada remaja memberikan dampak langsung terhadap kepercayaan diri, kualitas interaksi sosial, serta motivasi belajar siswa. Kondisi ini teridentifikasi pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 12 Palu, yang ditandai dengan kecenderungan mudah minder, sering membandingkan diri dengan orang lain, menghindari pergaulan, serta mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji tingkat efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing dalam meningkatkan self-esteem siswa kelas VIII di SMP Negeri 12 Palu. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, dengan metode pre-eksperimen melalui desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian terdiri atas siswa kelas VIII yang teridentifikasi memiliki tingkat self-esteem rendah. Pengumpulan data dilakukan melalui angket tertutup berskala Likert yang diberikan baik sebelum maupun sesudah pemberian layanan, sementara analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif serta uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum perlakuan diberikan, seluruh siswa berada pada kategori self-esteem rendah dan sangat rendah, sedangkan setelah mengikuti layanan, seluruh siswa mengalami peningkatan yang signifikan menuju kategori tinggi dan sangat tinggi. Uji Wilcoxon membuktikan bahwa peningkatan tersebut bermakna secara statistik, sehingga hipotesis nol dinyatakan ditolak dan layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing terbukti efektif. Berdasarkan temuan tersebut, guru BK disarankan untuk menjadikan layanan ini sebagai program preventif yang dilaksanakan secara rutin, sementara penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan subjek penelitian serta menambahkan variabel-variabel relevan lainnya.

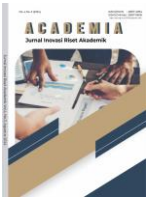
Kata kunci: *Self-esteem*, Bimbingan Kelompok, *Role Playing*

ABSTRACT

Low self-esteem among adolescents has a direct impact on self-confidence, the quality of social interactions, and students' learning motivation. This condition was identified among eighth-grade students at SMP Negeri 12 Palu, as indicated by tendencies to feel inferior, frequently compare themselves to others, avoid social interactions, and easily give up when facing difficulties. This study aimed to examine the effectiveness of group guidance services using the role-playing technique in improving the self-esteem of eighth-grade students at SMP Negeri 12 Palu. This research employed a quantitative approach with a pre-experimental method using a one-group pretest-posttest design. The research participants consisted of eighth-grade students who were identified as having low levels of self-esteem. Data were collected through a closed-ended Likert-scale questionnaire administered before and after the intervention, while data analysis was conducted using descriptive statistics and the Wilcoxon Signed Rank Test. The findings revealed that prior to the intervention, all participants were categorized as having low or very low self-esteem. After participating in the group guidance sessions, all students demonstrated significant improvement, reaching high and very high self-esteem categories. The

Copyright (c) 2024 ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik

 <https://doi.org/10.51878/educational.v6i3.11767>



Wilcoxon test confirmed that the improvement was statistically significant, leading to the rejection of the null hypothesis and indicating that group guidance services utilizing the role-playing technique were effective. Based on these findings, school counselors are encouraged to implement this service as a routine preventive program. Future research is expected to broaden the scope of participants and incorporate additional relevant variables to further investigate factors associated with students' self-esteem.

Keywords: *Self-esteem, Group Counseling, Role-playing*

PENDAHULUAN

Istilah self-esteem kini bukan lagi sesuatu yang asing bagi generasi Z, khususnya di kalangan pelajar atau siswa sekolah. Tingginya self-esteem yang dimiliki seseorang berperan dalam memudahkan individu menjalin pertemanan, meraih prestasi di lingkungan sekolah, serta memperoleh kesejahteraan psikologis atau psychological well-being yang baik (Orth & Robins, 2022).

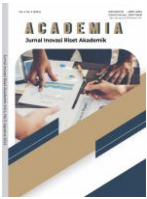
Arah kehidupan individu di masa mendatang sangat dipengaruhi oleh bagaimana self-esteem berkembang dalam dirinya. Remaja yang memiliki self-esteem tinggi umumnya tampak lebih percaya diri, mampu mengenali kelebihan maupun kekurangan dirinya secara objektif, serta lebih tangguh dalam menghadapi kegagalan. Sementara itu, remaja dengan self-esteem rendah cenderung memandang dirinya secara negatif, merasa kurang berharga, dan lebih mudah tersinggung oleh kritik maupun penolakan dari lingkungan sekitarnya (Reitz, 2022). Pembentukan harga diri pada remaja turut dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain pola asuh yang diterapkan, nilai-nilai yang dianut, serta keterlibatan dalam suatu kelompok sosial (Peng et al., 2021).

Rendahnya self-esteem kerap menjadi penghalang bagi siswa dalam mengoptimalkan potensi yang dimilikinya, baik pada ranah akademik maupun non-akademik (Acosta-Gonzaga, 2023). Fase remaja, terutama pada jenjang SMP, merupakan periode krusial dalam proses pembentukan identitas serta konsep diri. Pada masa inilah remaja dihadapkan pada berbagai tantangan yang kompleks dalam upaya membangun dan mempertahankan self-esteem yang sehat (Oktaviana & Aprilliana, 2024).

Selain itu, self-esteem juga menjadi salah satu unsur penting dalam proses perkembangan individu, terutama selama masa remaja. Konsep ini menggambarkan cara seseorang menilai, menghargai, sekaligus menerima dirinya secara utuh, baik dari sisi positif maupun negatif (Reitz, 2022). Perasaan terhadap harga diri tersebut memiliki keterkaitan erat dengan motivasi, pola perilaku, dan kondisi kesejahteraan psikologis seseorang (Li et al., 2020). Pembentukan harga diri bukan semata-mata berasal dari persepsi pribadi, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial serta perlakuan dari pihak lain, termasuk keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah.

Rendahnya self-esteem dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya jenis kelamin, tingkat intelegensi, kondisi fisik, serta kondisi lingkungan keluarga dan sosial (Salsabila et al., 2022; Silalahi et al., 2023). Di lingkungan sekolah, kondisi self-esteem yang rendah dapat dikenali melalui perilaku siswa yang merasa tidak berharga, menganggap dirinya sebagai pribadi yang gagal, tidak memiliki kebanggaan terhadap diri sendiri, serta merasa tidak puas atas dirinya. Siswa dengan kondisi semacam ini cenderung menghindari tanggung jawab dalam kelompok, meragukan kemampuan dirinya sendiri, dan mengalami kesulitan ketika harus berbicara di hadapan umum (Yudiono & Sulistyono, 2020).

Coopersmith (dalam Aini & Wirastania, 2024) mengemukakan bahwa terbentuknya berbagai jenis self-esteem dapat dipengaruhi oleh sejumlah aspek yang kerap tidak disadari oleh



individu itu sendiri, yaitu power, significance, virtue, dan competence. Keempat aspek tersebut berperan dalam mendorong peningkatan rasa percaya diri seseorang, sehingga individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan lebih mudah menerima keberadaan dirinya di tengah lingkungan sosial.

Ariyanti dan Purwoko (2023) mengemukakan bahwa menurunnya self-esteem pada masa remaja berkaitan dengan fase yang sarat gejolak akibat berbagai perubahan biologis, kognitif, sosial, psikologis, maupun akademis yang dialami. Kajian literatur yang mereka lakukan turut mengidentifikasi setidaknya tujuh belas faktor yang berkontribusi terhadap tingkat harga diri remaja di lingkungan sekolah, antara lain relasi sosial, bakat yang dimiliki, psychological well-being, emosi positif, intensitas penggunaan media sosial, serta persepsi terhadap hubungan interpersonal dan kemampuan mengelola emosi negatif (Ariyanti & Purwoko, 2023). Sejalan dengan itu, Wardhani et al. (2022) mengungkapkan bahwa rendahnya self-esteem tercermin dalam keseharian siswa melalui kecenderungan menyalahkan diri sendiri, minimnya rasa percaya diri, kurangnya penghargaan terhadap orang lain, hingga kecenderungan terlibat dalam perilaku menyimpang seperti merokok, konsumsi minuman keras, tawuran, penyalahgunaan narkoba, dan perilaku seks bebas. Faidatu'Nissa (dalam Raynal et al., 2024) menambahkan bahwa siswa dengan self-esteem rendah cenderung bersikap putus asa, tidak menyukai dirinya sendiri, ingin menjadi sosok lain, mudah terpengaruh oleh pengalaman yang melukai harga dirinya, serta cenderung memaknai berbagai kejadian secara negatif, yang pada akhirnya dapat memicu munculnya kenakalan remaja.

Temuan penelitian lain turut memperlihatkan bahwa remaja dengan self-esteem rendah kerap mengalami emosi negatif, seperti kecemasan, kemarahan, serta perasaan tidak mampu membuat orang lain bahagia. Kondisi ini membuat mereka lebih rentan terhadap kritik dan cenderung memandang diri sendiri secara pesimistis (Ariyanti & Purwoko, 2023). Studi yang dilakukan terhadap 75 narapidana remaja di LPKA Pekanbaru mengungkapkan bahwa mayoritas remaja dengan self-esteem rendah memperlihatkan tingkat kenakalan yang tinggi, sebagaimana dibuktikan melalui hasil uji chi-square yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara self-esteem dan kenakalan remaja ($p = 0,000$) (Hadini et al., 2025). Temuan ini turut diperkuat oleh laporan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang menyebutkan bahwa rendahnya self-esteem berkontribusi terhadap penurunan motivasi belajar, terutama pada siswa yang mengalami tekanan akademik, minimnya dukungan keluarga, serta kasus perundungan di sekolah. Dalam kondisi tersebut, siswa kerap merasa tidak sanggup memenuhi ekspektasi lingkungan sekitarnya, yang pada gilirannya berdampak pada capaian akademik maupun kualitas hubungan interpersonal yang dijalin (Kolawole & Olubunmi, 2023; Rasido et al., 2025).

Realitas di lapangan menunjukkan bahwa lingkungan sekolah saat ini menjadi arena bagi siswa untuk menghadapi berbagai bentuk tekanan, baik berupa tuntutan akademik, tekanan sosial, maupun perubahan fisik yang berlangsung cepat, sehingga berpotensi menurunkan tingkat self-esteem mereka (Wardhani et al., 2022). Dalam proses pembentukan dan peningkatan self-esteem tersebut, keluarga memiliki peran yang sangat krusial sebagai lingkungan terdekat yang mampu memberikan dukungan emosional, rasa aman, serta penerimaan terhadap anak. Relasi yang positif dengan orang tua, saudara, maupun teman dekat dapat mendukung remaja dalam membangun rasa berharga serta kepercayaan diri yang kokoh.

Salah satu upaya yang dinilai efektif dalam meningkatkan self-esteem remaja adalah melalui pemberian layanan bimbingan kelompok. Layanan ini merupakan bentuk kegiatan kelompok yang melibatkan konselor sebagai pemimpin kelompok bersama peserta didik dengan memanfaatkan dinamika yang terbangun di dalamnya. Melalui layanan tersebut, peserta

didik memperoleh kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, menyampaikan pendapat, menerima masukan, serta memperoleh informasi yang bermanfaat bagi perkembangan dirinya (Zamzanah et al., 2023). Hal ini diperkuat oleh penelitian Nduru (2024) yang membuktikan efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan self-esteem siswa kelas IX SMP, di mana siswa yang sebelumnya berada pada kategori self-esteem rendah menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah memperoleh intervensi tersebut (Nduru, 2024).

Dengan memanfaatkan dinamika kelompok, bimbingan kelompok dapat berfungsi sebagai media yang efektif untuk membantu remaja meningkatkan self-esteem mereka. Proses ini diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan pribadi, sosial, akademik, maupun karir peserta didik secara menyeluruh. Meskipun demikian, keberhasilan intervensi tersebut sangat bergantung pada pemahaman yang mendalam terhadap kondisi awal self-esteem siswa yang bersangkutan. Atas dasar itulah, penelitian ini dilakukan untuk mengungkap gambaran self-esteem pada siswa kelas VIII SMPN 12 Palu, sekaligus mengidentifikasi berbagai dampak negatif yang ditimbulkan akibat rendahnya self-esteem terhadap perilaku dan keseharian siswa di sekolah tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pijakan yang akurat dalam merancang layanan bimbingan kelompok yang tepat guna bagi peningkatan self-esteem siswa secara menyeluruh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan memanfaatkan metode pre-eksperimen melalui desain one group pretest-posttest. Pemilihan pendekatan kuantitatif didasarkan pada tujuan penelitian, yakni menguji tingkat efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing dalam upaya meningkatkan self-esteem siswa secara terukur dan dapat dianalisis secara statistik. Adapun desain one group pretest-posttest dipilih mengingat penelitian hanya melibatkan satu kelompok subjek tanpa adanya kelompok pembanding, dengan cara membandingkan kondisi self-esteem siswa pada tahap sebelum dan sesudah memperoleh perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok (Sugiyono, 2019).

Lokasi penelitian ini bertempat di SMP Negeri 12 Palu, dengan populasi mencakup keseluruhan siswa kelas VIII. Subjek penelitian ditentukan melalui teknik purposive sampling, sehingga diperoleh 12 siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat self-esteem rendah berdasarkan hasil observasi awal serta studi pendahuluan yang telah dilakukan. Penggunaan teknik purposive sampling ini didasari pertimbangan bahwa subjek yang terpilih merupakan siswa yang benar-benar memerlukan intervensi, sehingga hasil penelitian dapat lebih terarah dan memiliki makna yang signifikan (Arikunto, 2019).

Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen angket atau kuesioner tertutup berskala Likert yang terdiri atas 20 butir pernyataan. Instrumen tersebut disusun berdasarkan empat indikator utama self-esteem mengacu pada teori Coopersmith (dalam Aini & Wirastania, 2024), yang meliputi: (1) penerimaan serta kebanggaan terhadap diri sendiri sebagai cerminan dimensi significance; (2) keyakinan terhadap kemampuan diri sebagai cerminan dimensi competence; (3) perasaan dihargai oleh lingkungan sosial sebagai cerminan dimensi power; serta (4) perasaan rendah diri atau kurang percaya diri sebagai indikator yang berlawanan dengan dimensi virtue. Setiap butir pernyataan dirumuskan dalam bentuk pernyataan positif maupun negatif, dengan pilihan jawaban berjenjang mulai dari Sangat Setuju (SS) hingga Sangat Tidak Setuju (STS). Instrumen ini diberikan kepada seluruh subjek penelitian sebanyak dua kali, yaitu pada tahap sebelum pemberian layanan (pretest) dan setelah pemberian layanan (posttest).

Adapun perlakuan yang diberikan berupa layanan bimbingan kelompok dengan menerapkan teknik role playing yang dilaksanakan dalam lima kali pertemuan. Setiap sesi

dirancang untuk mengangkat tema-tema tertentu yang relevan dengan persoalan self-esteem pada remaja, seperti cara menghadapi bullying, mengatasi kegagalan, perbandingan sosial yang tidak sehat, serta dampak dari pola asuh yang kurang mendukung. Melalui penerapan teknik role playing, siswa diajak untuk memerankan berbagai situasi secara langsung, sehingga mampu memahami perasaan diri sendiri maupun orang lain, membangun rasa empati, serta meningkatkan kesadaran diri. Dinamika kelompok yang tercipta selama proses pemberian layanan diharapkan mampu menumbuhkan rasa diterima dan dihargai, yang secara tidak langsung turut memperkuat perasaan berharga pada diri masing-masing siswa.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua tahapan. Tahap pertama berupa analisis deskriptif yang bertujuan menggambarkan tingkat self-esteem siswa baik sebelum maupun sesudah pemberian layanan, dengan menggunakan rumus persentase berikut:

$$NP = R/SM \times 100$$

Keterangan: NP merupakan nilai persen yang hendak dicari; R adalah skor mentah yang diperoleh; dan SM merupakan skor maksimum ideal. Tingkat self-esteem kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori sangat tinggi (80%–100%), tinggi (60%–79%), rendah (40%–59%), serta sangat rendah ($\leq 39\%$). Tahap kedua merupakan analisis inferensial dengan menerapkan uji Wilcoxon Signed Rank Test guna menguji hipotesis penelitian. Pemilihan uji Wilcoxon didasarkan pada jumlah sampel yang kurang dari 16, sehingga pengujian dilakukan dengan merujuk pada tabel nilai T Wilcoxon sebagaimana dikemukakan oleh Djarwanto (1999). Taraf signifikansi yang digunakan dalam pengujian ini sebesar 95% ($\alpha = 0,05$). Hipotesis nol (H_0) yang diajukan menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing tidak efektif dalam meningkatkan self-esteem siswa kelas VIII di SMP Negeri 12 Palu, dengan ketentuan H_0 ditolak apabila nilai T hitung lebih kecil dibandingkan T tabel Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini berlangsung di SMP Negeri 12 Palu dengan melibatkan dua belas siswa kelas VIII yang teridentifikasi mengalami self-esteem rendah sebagai subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui angket berskala Likert yang diberikan pada dua tahap, yaitu sebelum (pretest) dan setelah (posttest) pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing yang dilaksanakan dalam lima kali sesi pertemuan.

Deskripsi Data Pretest

Tabel 1. Distribusi Tingkat Self-Esteem Siswa Berdasarkan Hasil Pretest

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Sangat Rendah	4	33,33%
Rendah	8	66,67%
Sedang	0	0%
Tinggi	0	0%
Sangat Tinggi	0	0%
Total	12	100%

Mengacu pada Tabel 1, kondisi self-esteem siswa pada tahap sebelum perlakuan diberikan didominasi oleh kategori rendah dan sangat rendah. Tercatat 8 siswa (66,67%) tergolong dalam kategori rendah, sementara 4 siswa lainnya (33,33%) berada pada kategori sangat rendah, tanpa ditemukan satu pun siswa yang masuk dalam kategori sedang, tinggi, ataupun sangat tinggi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa seluruh subjek penelitian memiliki tingkat self-esteem yang tergolong rendah pada saat pelaksanaan pretest. Kondisi

demikian mencerminkan adanya penilaian diri yang kurang positif pada diri siswa, yang tampak dari minimnya rasa percaya diri, rendahnya penerimaan diri, serta kurangnya penghargaan terhadap diri sendiri baik dalam konteks sosial maupun akademik. Hasil ini sekaligus menjadi landasan akan perlunya pemberian perlakuan guna membantu meningkatkan tingkat self-esteem siswa tersebut.

Deskripsi Data Posttest

Tabel 2. Distribusi Tingkat Self-Esteem Siswa Berdasarkan Hasil Posttest

Kategori	Rentang Persentase Skor	Jumlah Siswa	Persentase
Sangat Rendah	0–39%	0	0%
Rendah	40–59%	0	0%
Sedang	60–71%	0	0%
Tinggi	72–79%	6	50%
Sangat Tinggi	80–100%	6	50%
Total	-	12	100%

Berdasarkan data pada Tabel 2, hasil posttest memperlihatkan adanya peningkatan yang cukup signifikan pada tingkat self-esteem siswa setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing. Tercatat masing-masing 6 siswa (50%) berada pada kategori tinggi dan kategori sangat tinggi, tanpa ditemukan satu pun siswa yang masih berada pada kategori sangat rendah, rendah, maupun sedang. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa seluruh subjek penelitian berhasil mencapai kondisi self-esteem yang positif setelah mengikuti rangkaian perlakuan yang diberikan. Peningkatan ini sekaligus membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing terbukti efektif dalam mendorong peningkatan kepercayaan diri, penerimaan diri, serta penghargaan siswa terhadap dirinya sendiri. Dengan kata lain, terjadi pergeseran kategori self-esteem yang cukup mencolok, dari kondisi awal yang didominasi oleh kategori rendah dan sangat rendah menuju kategori tinggi dan sangat tinggi pada akhir pelaksanaan penelitian.

Perbandingan skor *pretest* dan *posttest* seluruh responden disajikan secara lengkap pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Klasifikasi dan Persentase Peningkatan *Self-esteem* Siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing

Kategori	Pretest (n)	Pretest (%)	Posttest (n)	Posttest (%)
Sangat Rendah	4	33,33%	0	0%
Rendah	8	66,67%	0	0%
Sedang	0	0%	0	0%
Tinggi	0	0%	6	50,00%
Sangat Tinggi	0	0%	6	50,00%
Total	12	100%	12	100%

Mengacu pada Tabel 3, tampak adanya perubahan kategori self-esteem yang sangat signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Pada kondisi awal sebelum perlakuan diberikan, keseluruhan siswa berada pada kategori rendah dan sangat rendah, dengan komposisi 33,33% pada kategori sangat rendah dan 66,67% pada kategori rendah. Setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing, tidak satu pun siswa lagi yang tergolong dalam kategori rendah maupun sangat rendah, dengan rincian 50,00% siswa berhasil mencapai kategori tinggi dan 50,00% sisanya mencapai kategori sangat tinggi. Hasil tersebut membuktikan bahwa layanan yang diberikan terbukti efektif dalam mendorong peningkatan self-esteem siswa.

Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan dengan menerapkan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Melalui perhitungan selisih skor antara pretest dan posttest dari seluruh responden, diperoleh nilai T hitung Wilcoxon sebesar -78. Pada jumlah sampel $N = 12$ dengan taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), sebagaimana ditunjukkan pada tabel 2, diperoleh nilai T tabel Wilcoxon sebesar 13. Mengingat nilai T hitung lebih kecil dibandingkan T tabel ($-78 < 13$), maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing tidak efektif dalam meningkatkan self-esteem siswa kelas VIII di SMP Negeri 12 Palu dinyatakan ditolak.

Tabel 4. Data *Self-esteem* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 12 Palu Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing

X	Y	D	Rd	Rd Negatif	Rd Positif
34	77	-43	2	-2	0
34	72	-38	7	-7	0
40	82	-42	3	-3	0
40	81	-41	4	-4	0
43	83	-40	5	-5	0
31	75	-44	1	-1	0
45	80	-35	9	-9	0
47	79	-32	12	-12	0
38	72	-34	10	-10	0
48	85	-37	8	-8	0
44	77	-33	11	-11	0
45	84	-39	6	-6	0
Jumlah T Wilcoxon				-78	0

Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *self-esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*, yang berarti layanan tersebut terbukti efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa

Pembahasan

Hasil penelitian membuktikan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing terbukti mampu meningkatkan self-esteem siswa kelas VIII di SMP Negeri 12 Palu secara efektif. Sebelum perlakuan diberikan, keseluruhan 12 siswa yang menjadi subjek penelitian berada pada kondisi self-esteem rendah dan sangat rendah, dengan komposisi 66,67% pada kategori rendah dan 33,33% pada kategori sangat rendah. Kondisi tersebut mencerminkan adanya penilaian negatif terhadap diri sendiri pada diri siswa, yang tampak melalui kecenderungan mudah minder, sering membandingkan diri dengan orang lain, menghindari interaksi sosial, serta mudah menyerah saat menghadapi kesulitan. Gambaran awal ini selaras dengan karakteristik individu ber-self-esteem rendah sebagaimana diuraikan oleh Reitz (2022), yaitu kecenderungan memandang diri secara negatif, merasa kurang berharga, serta lebih peka terhadap kritik maupun penolakan dari lingkungan sekitar.

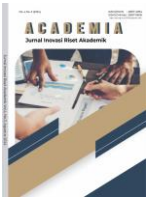
Munculnya kondisi self-esteem rendah pada subjek penelitian tidak lepas dari berbagai faktor yang turut memengaruhi perkembangan remaja secara bersamaan. Ariyanti dan Purwoko (2023) berhasil mengidentifikasi setidaknya tujuh belas faktor yang berkontribusi terhadap tingkat self-esteem remaja di lingkungan sekolah, di antaranya relasi sosial, psychological well-being, emosi positif, intensitas penggunaan media sosial, serta persepsi terhadap hubungan interpersonal dan kemampuan mengelola emosi negatif. Di samping itu, Salsabila et al. (2022) menegaskan bahwa jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik, serta kondisi lingkungan keluarga

dan sosial turut menjadi penyebab rendahnya self-esteem pada remaja. Dalam konteks sekolah, dampak dari kondisi tersebut tampak melalui kecenderungan siswa menghindari tanggung jawab dalam kelompok, meragukan kemampuan dirinya, serta mengalami kesulitan saat berbicara di hadapan umum (Yudiono & Sulisty, 2020). Lebih lanjut, Wardhani et al. (2022) menambahkan bahwa rendahnya self-esteem pada remaja juga berpotensi mengarah pada perilaku menyimpang berupa kenakalan remaja, sebagaimana dipertegas oleh temuan Hadini et al. (2025) yang mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara self-esteem rendah dengan tingkat kenakalan remaja ($p = 0,000$).

Setelah mengikuti lima sesi layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing, seluruh siswa menunjukkan peningkatan self-esteem yang signifikan, dengan 50% siswa mencapai kategori tinggi dan 50% lainnya mencapai kategori sangat tinggi, sehingga tidak ditemukan lagi siswa pada kategori rendah maupun sangat rendah. Pencapaian ini menegaskan bahwa self-esteem merupakan konstruk yang bersifat dinamis dan dapat ditingkatkan melalui pengalaman serta intervensi yang dirancang secara tepat, sejalan dengan pernyataan Reitz (2022) bahwa self-esteem bukan kondisi yang statis, melainkan dapat berubah seiring pengalaman individu dan respons lingkungan terhadapnya. Hal tersebut juga sejalan dengan pandangan Orth dan Robins (2022) yang menyatakan bahwa self-esteem yang tinggi memberi dampak positif yang nyata bagi individu, termasuk dalam membangun relasi sosial yang bermakna, meraih keberhasilan di sekolah, serta memperoleh psychological well-being yang lebih baik.

Keberhasilan teknik role playing dalam layanan bimbingan kelompok ini dapat dipahami melalui mekanisme pengalaman langsung yang ditawarkan pendekatan tersebut. Melalui simulasi atas berbagai situasi nyata, seperti menghadapi bullying, mengatasi kegagalan, perbandingan sosial yang tidak sehat, hingga dampak pola asuh yang kurang mendukung, siswa diajak untuk memahami sekaligus mengelola perasaan diri sendiri maupun orang lain. Proses tersebut secara bertahap menumbuhkan rasa empati, keterbukaan diri, serta kesadaran yang lebih mendalam terhadap kekuatan dan potensi yang dimiliki. Peningkatan pada aspek-aspek ini sejalan dengan dimensi self-esteem yang dikemukakan oleh Coopersmith (dalam Aini & Wirastania, 2024), yang mencakup power (kemampuan memengaruhi dan mengendalikan lingkungan), significance (perasaan diterima dan dihargai), virtue (kepatuhan terhadap nilai moral), serta competence (keberhasilan memenuhi tuntutan prestasi). Keempat dimensi tersebut terstimulasi secara bersamaan selama proses role playing berlangsung di dalam kelompok, sehingga perubahan yang terjadi bersifat menyeluruh, bukan hanya menyentuh satu aspek tertentu.

Selain itu, dinamika kelompok yang terbangun selama proses pemberian layanan turut memegang peranan penting dalam keberhasilan intervensi ini. Zamzanah et al. (2023) menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok memberi ruang bagi peserta didik untuk saling berbagi, mengemukakan pendapat, menerima masukan, serta memperoleh informasi yang bermanfaat bagi perkembangan dirinya. Proses saling mendukung di antara anggota kelompok menumbuhkan rasa diterima dan dihargai yang secara tidak langsung memperkuat perasaan berharga pada diri setiap siswa. Kondisi ini sangat relevan, mengingat pembentukan self-esteem remaja tidak semata ditentukan oleh persepsi internal, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kualitas interaksi sosial serta respons orang-orang di sekitarnya, termasuk teman sebaya dan lingkungan sekolah (Li et al., 2020). Peng et al. (2021) turut menegaskan bahwa nilai-nilai yang dianut serta keanggotaan dalam suatu kelompok merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap pembentukan harga diri remaja, sehingga pengalaman



positif dalam kelompok bimbingan menjadi sarana strategis untuk membangun self-esteem yang sehat.

Secara statistik, hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai T hitung sebesar -78 , yang lebih kecil dibandingkan T tabel Wilcoxon sebesar 13 pada taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis nol (H_0) yang menyatakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing tidak efektif dalam meningkatkan self-esteem siswa kelas VIII di SMP Negeri 12 Palu dinyatakan ditolak. Dengan demikian, peningkatan self-esteem yang terjadi bukan sekadar kebetulan, melainkan merupakan dampak nyata dari perlakuan yang diberikan. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Nduru (2024) yang membuktikan efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan self-esteem siswa SMP, serta penelitian Aini dan Wirastania (2024) yang menunjukkan keberhasilan teknik role playing dalam layanan bimbingan kelompok terhadap self-esteem siswa SMA. Sejalan dengan hal tersebut, Acosta-Gonzaga (2023) menegaskan bahwa rendahnya self-esteem merupakan hambatan nyata bagi siswa dalam mencapai potensi optimalnya, sehingga intervensi yang mampu meningkatkannya secara signifikan memiliki implikasi yang luas, baik terhadap capaian akademik maupun kualitas hubungan interpersonal siswa di lingkungan sekolah.

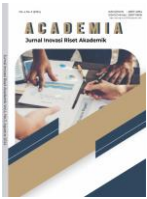
KESIMPULAN

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing terbukti mampu mengubah kondisi *self-esteem* seluruh siswa dari kategori rendah dan sangat rendah menjadi tinggi dan sangat tinggi. Perubahan ini bukan sekadar peningkatan skor, melainkan mencerminkan transformasi nyata dalam cara siswa memandang dan menghargai diri sendiri, termasuk keberanian mengekspresikan pendapat, kemampuan menerima kekurangan, serta ketangguhan dalam menghadapi tekanan sosial dan kegagalan. Dinamika kelompok yang terbangun selama proses layanan menciptakan ruang aman bagi siswa untuk saling mendukung, yang pada gilirannya memperkuat rasa berharga dalam diri masing-masing.

Ke depan, temuan ini perlu dirancang secara lebih sistematis dan berkelanjutan sebagai bagian dari program bimbingan dan konseling di sekolah, tidak hanya sebagai respons terhadap masalah yang sudah muncul, tetapi juga sebagai upaya preventif sejak dini. Selain itu, penelitian lanjutan disarankan untuk memperluas cakupan subjek pada jenjang pendidikan yang berbeda, menambahkan variabel moderator seperti dukungan sosial dan pola asuh, serta mengombinasikan teknik role playing dengan pendekatan lain guna menghasilkan intervensi yang lebih komprehensif dan berdampak jangka panjang terhadap kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S. N., & Wirastania, A. (2024). Efektivitas Teknik Role Playing Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Self Esteem Pada Siswa Kelas X SMAN 1 Kedamean Gresik. *Jurnal Pendidikan Inklusif*, 8(8), 1–6. <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jpi/article/view/547>
- Kolawole, A., & Olubunmi, G. (2023). Secondary School Student's Academic Performance Self-esteem and School Environment: an Empirical Assessment from Nigeria. *Journal of Education Method and Learning Strategy*, 1(03), 126–135. <https://doi.org/10.59653/jemls.v1i03.170>
- Oktaviana, W., & Aprilliana, A. (2024). Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Pada Remaja Yang Mengalami Harga Diri Rendah: a Systematic Review. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1), 89–96. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/13166>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*, 77(1), 5. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9306298/>



- Rasido, I., Hasan, H., & Riyadi, N. E. W. (2025). Mental Health Literacy Study of Tadulako University Students. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 7(1). <https://doi.org/10.51214/002025071157000>
- Raynal, I., Afrilianto, M., & Susanti, D. (2024). Profil Self-Esteem Siswa Kelas VIII SMP Negeri 36 Bandung. *Fokus*, 7(4), 409–418. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/4456268>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development: Thirteenth Edition*. 13.
- Salsabila, D. F., Saffanah Qalbi, A. F., Aziz, A. M., Etniko, A., & Tahir Rauf, K. N. (2022). Perbedaan Self-Esteem antara Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri dengan Perguruan Tinggi Swasta. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 45–56. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17458>
- Silalahi, M., Munifah, M., & Hasan, H. (2023). Analisis Hubungan Antara Stunting dan Kapasitas Kognitif pada Anak Sekolah Dasar Usia 7-10 Tahun: Pendekatan Survei Analitik Desain Cross-Sectional. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 7(2), 203-210. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v7i2.20786>
- Yudiono, U., & Sulistyono, S. (2020). Self-esteem: Faktor-faktor yang mempengaruhinya Self-esteem: The influence factors. *Wiyata Dharma: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 8(2), 99–105. <https://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/wd/article/view/8736>
- Li, J., Chen, Y.-P., Zhang, J., Lv, M., Välimäki, M., Li, Y., Yang, S., Tao, Y., Ye, B., Tan, C., & Zhang, J. (2020). The mediating role of resilience and self-esteem between life events and coping styles among rural left-behind adolescents in China: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 560556. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.560556>
- Acosta-Gonzaga, E. (2023). The effects of self-esteem and academic engagement on university students' performance. *Behavioral Sciences*, 13(4), 348. <https://doi.org/10.3390/bs13040348>
- Peng, B., Hu, N., Yu, H., Xiao, H., & Luo, J. (2021). Parenting style and adolescent mental health: The chain mediating effects of self-esteem and psychological inflexibility. *Frontiers in Psychology*, 12, 738170. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738170>
- Reitz, A. K. (2022). Self-esteem development and life events: A review and integrative process framework. *Social and Personality Psychology Compass*, 16(11), e12709. <https://doi.org/10.1111/spc3.12709>
- Ariyanti, V., & Purwoko, B. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi self-esteem remaja: Literature review. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(3), 362–368. <https://doi.org/10.26539/teraputik.631389>
- Wardhani, R. C., Handaka, I. B., Setyowati, A., & Utomo, N. B. (2022). Upaya meningkatkan self-esteem siswa melalui konseling kelompok menggunakan solution focused brief counseling. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 13404–13412. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/4577>
- Zamzanah, Z., Rasimin, R., & Yusra, A. (2023). Upaya meningkatkan self-esteem (harga diri) pada siswa melalui layanan bimbingan kelompok di SMP N 19 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2178–2184. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/5540>
- Hadini, H., Sari, T. H., & Sari, N. Y. (2025). Hubungan Self-Esteem dengan Kenakalan Remaja. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(1), 1472–1479. <https://www.scribd.com/document/988854994/Hadini-H-Sari-T-H-Sari-N-Y-2025-Hubungan-Self-esteem-Dengan-Kenakalan-Remaja>
- Nduru, V. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Self Esteem Siswa Kelas IX SMP Swasta Kristen BNKP Telukdalam Tahun Pelajaran 2022/2023. *FAGURU: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keguruan*, 3(1), 382–395. <https://doi.org/10.57094/faguru.v3i1.1320>