

EFEKTIVITAS *ROLE PLAYING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* SISWA

Adisty Sefanny¹, Ridwan Syahrani², Munifah³, Micha Felayati Silalahi⁴

Universitas Tadulako

e-mail: fannysefanny07@gmail.com

Diterima: 25/06/2026; Direvisi: 06/07/2026; Diterbitkan: 07/08/2026

ABSTRAK

Self-esteem yang belum optimal dapat ditunjukkan melalui sikap minder, kurang berani mengemukakan pendapat, menutup diri, dan mudah membandingkan diri dengan teman sebaya. Kondisi tersebut ditemukan pada sebagian siswa SMK Negeri 8 Palu sehingga diperlukan intervensi melalui layanan bimbingan dan konseling. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self-esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* serta menguji efektivitas teknik tersebut dalam meningkatkan *self-esteem* siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 10 siswa yang dipilih melalui *purposive sampling* berdasarkan hasil identifikasi guru Bimbingan dan Konseling. Data dikumpulkan menggunakan angket *self-esteem* skala Likert dengan reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,946. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji *Shapiro-Wilk*, dan *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada *pretest* seluruh siswa (100%) berada pada kategori sedang. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* selama tiga pertemuan, sebanyak 8 siswa (80%) berada pada kategori tinggi dan 2 siswa (20%) tetap berada pada kategori sedang. Hasil *paired sample t-test* menunjukkan nilai $t = 14,029$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *self-esteem* sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif meningkatkan *self-esteem* siswa SMK Negeri 8 Palu dan dapat menjadi salah satu alternatif intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling.

Kata kunci: *self-esteem*, bimbingan kelompok, *role playing*

ABSTRACT

Suboptimal *self-esteem* among students may be reflected in feelings of inferiority, reluctance to express opinions, social withdrawal, and a tendency to compare themselves with peers. These conditions were identified among several students at SMK Negeri 8 Palu, indicating the need for an appropriate intervention through guidance and counseling services. This study aimed to determine students' levels of *self-esteem* before and after receiving group guidance using the *role-playing* technique and to examine the effectiveness of the technique in improving students' *self-esteem*. This study employed a quantitative approach with a pre-experimental *one-group pretest-posttest* design. The participants were 10 students selected through *purposive sampling* based on identification by the school's Guidance and Counseling teacher. Data were collected using a Likert-scale *self-esteem* questionnaire with a *Cronbach's Alpha* reliability coefficient of 0.946. Data were analyzed using descriptive statistics, the *Shapiro-Wilk* test, and a *paired sample t-test*. The results showed that at the *pretest* stage, all students (100%) were in the moderate category. After three sessions of group guidance using the *role-playing* technique, 8 students (80%) reached the high category, while 2 students (20%) remained in the moderate category. The *paired sample t-test* yielded a t -value of 14.029 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference in students' *self-esteem* scores before and after the intervention. Therefore, group guidance using the *role-playing* technique was effective in improving students' *self-esteem* at SMK Negeri 8 Palu and can serve as an alternative intervention in school guidance and counseling services.

Keywords: *self-esteem*, group counseling, *role-playing*

PENDAHULUAN

Self-esteem merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis siswa karena berkaitan dengan cara individu menilai keberhargaan dan kemampuan dirinya. Menurut Mruk (2013), *self-esteem* terdiri atas dua dimensi utama, yaitu *worthiness* dan *competence*, yang menggambarkan sejauh mana individu merasa dirinya berharga dan mampu. Siswa dengan *self-esteem* yang baik cenderung memiliki penilaian diri yang positif dan lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan perkembangan. Sebaliknya, *self-esteem* yang belum optimal dapat ditunjukkan melalui perasaan minder, keraguan terhadap kemampuan diri, kurang berani mengekspresikan pendapat, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Kondisi ini perlu mendapat perhatian karena *self-esteem* yang tinggi berkaitan dengan penyesuaian diri, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Orth & Robins, 2022).

Permasalahan *self-esteem* masih ditemukan pada peserta didik jenjang sekolah menengah. Nabilla et al. (2024) menunjukkan bahwa tingkat *self-esteem* pada remaja SMA/SMK masih berada pada kategori yang beragam, sedangkan Febriani et al. (2023) menemukan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori *self-esteem* sedang. Kondisi *self-esteem* juga tidak terlepas dari lingkungan sosial yang dihadapi siswa. Lubis dan Mahendika (2023) menunjukkan adanya keterkaitan antara *parenting style*, *peer pressure*, *self-esteem*, dan kesehatan mental pada remaja. Tekanan teman sebaya, pola pengasuhan, serta pengalaman sosial yang kurang mendukung dapat memengaruhi cara siswa memandang dirinya. Oleh karena itu, penguatan *self-esteem* perlu menjadi bagian dari perhatian layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Permasalahan tersebut juga ditemukan pada siswa SMK Negeri 8 Palu berdasarkan hasil identifikasi awal melalui wawancara dengan guru bimbingan dan konseling. Sebagian siswa menunjukkan kecenderungan minder, kurang berani mengemukakan pendapat, memilih diam dalam situasi tertentu, serta membandingkan dirinya dengan teman sebaya, terutama dalam hal penampilan dan prestasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian siswa belum memiliki keyakinan dan penilaian positif terhadap dirinya secara optimal. Apabila tidak memperoleh penanganan yang tepat, kondisi tersebut dapat menghambat keberanian siswa dalam berinteraksi, berpartisipasi dalam pembelajaran, dan mengembangkan potensi dirinya.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu siswa menghadapi permasalahan tersebut adalah layanan bimbingan kelompok. Layanan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk berinteraksi, bertukar pengalaman, memperoleh umpan balik, dan belajar menghadapi permasalahan melalui dinamika kelompok. Lestari et al. (2025) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi persoalan psikologis melalui proses interaksi dalam kelompok. Isma et al. (2026) juga menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat menjadi intervensi yang efektif dalam mendukung aspek psikologis siswa. Dengan karakteristik tersebut, bimbingan kelompok relevan digunakan untuk membantu siswa mengembangkan penerimaan dan penilaian yang lebih positif terhadap dirinya.

Teknik *role playing* merupakan salah satu teknik yang dapat diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok. Melalui teknik ini, siswa memperoleh kesempatan untuk memainkan peran tertentu dan menghadapi situasi yang menyerupai pengalaman nyata. Proses tersebut dapat mendorong siswa untuk berani berbicara, mengekspresikan perasaan, mengambil keputusan, dan berinteraksi dengan anggota kelompok. Konadi dan Rambe (2022) menunjukkan bahwa teknik *role playing* dapat digunakan untuk mengembangkan kepercayaan diri siswa. Nurhidayah et al. (2022) juga menemukan bahwa penerapan *role playing* dalam

konseling kelompok efektif untuk meningkatkan *self-confidence*. Dengan demikian, pengalaman langsung yang diberikan melalui *role playing* memiliki potensi untuk mendukung perkembangan keyakinan dan penilaian positif terhadap diri siswa.

Sejumlah penelitian secara khusus menunjukkan hubungan antara *role playing* dan peningkatan *self-esteem*. Aini et al. (2024) menemukan bahwa teknik *role playing* dalam layanan bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa. Hasil tersebut sejalan dengan Nagul et al. (2024) yang menunjukkan efektivitas penerapan *role playing* melalui bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self-esteem*. Kusumawati (2025) melalui penelitian eksperimen juga menunjukkan adanya peningkatan *self-esteem* siswa setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role play*. Temuan tersebut memperkuat bahwa *role playing* dapat digunakan sebagai teknik intervensi untuk membantu siswa mengembangkan penilaian yang lebih positif terhadap dirinya.

Penerapan *role playing* juga telah menunjukkan manfaat pada berbagai aspek perkembangan peserta didik. Kristanthree et al. (2024) menemukan bahwa *role playing* dapat digunakan untuk memperkuat *self-esteem* anak. Septiani et al. (2025) menunjukkan efektivitas teknik *role playing* dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengembangkan aspek sosial dan emosional peserta didik. Sementara itu, Ramadhan et al. (2025) menunjukkan bahwa *role playing* dalam konseling kelompok dapat digunakan untuk mengembangkan kecerdasan emosional siswa. Dianggi dan Asri (2025) juga menunjukkan bahwa penerapan *role-play card* melalui *assertive training* dapat mendukung peningkatan kepercayaan diri siswa. Berbagai hasil tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan siswa secara langsung dalam memainkan peran dapat menjadi pengalaman yang mendukung perkembangan personal, sosial, dan emosional.

Meskipun penelitian mengenai *role playing* telah banyak dilakukan, penelitian yang secara khusus menguji penerapan teknik *role playing* melalui layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self-esteem* siswa sekolah menengah kejuruan masih terbatas. Penelitian terdahulu lebih banyak membahas kepercayaan diri, perkembangan sosial-emosional, kecerdasan emosional, atau kelompok usia tertentu. Kondisi tersebut menunjukkan adanya ruang untuk menguji penerapan *role playing* pada siswa SMK yang mengalami *self-esteem* belum optimal. Siswa SMK membutuhkan *self-esteem* yang memadai untuk mendukung keberanian berkomunikasi, mengenali potensi diri, berinteraksi secara positif, serta mempersiapkan diri menghadapi tuntutan pendidikan dan dunia kerja. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji penerapan teknik *role playing* melalui layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self-esteem* siswa SMK Negeri 8 Palu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self-esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi serta menguji efektivitas teknik *role playing* dalam meningkatkan *self-esteem* siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pra-eksperimen. Pendekatan ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah menguji efektivitas suatu perlakuan terhadap variabel terikat, yaitu peningkatan *self-esteem* siswa, tanpa melibatkan kelompok kontrol sebagai pembanding. Desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, di mana subjek penelitian diukur sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan untuk mengetahui kondisi awal tingkat *self-esteem* siswa, sedangkan pengukuran kedua (*posttest*) dilakukan setelah siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Melalui desain ini, peneliti dapat membandingkan kondisi *self-esteem* siswa sebelum dan sesudah intervensi diberikan, sehingga efektivitas perlakuan dapat diketahui secara lebih terukur.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Negeri 8 Palu. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian (Latipun, 2002). Pertimbangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat *self-esteem* rendah berdasarkan informasi yang diperoleh dari guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMK Negeri 8 Palu. Berdasarkan pertimbangan tersebut, diperoleh sampel sebanyak 10 siswa yang selanjutnya menjadi subjek dalam penelitian ini.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket berbasis Skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), dan Tidak Sesuai (TS). Pemberian skor disesuaikan dengan sifat pernyataan; untuk pernyataan positif (*favorable*), skor yang diberikan adalah 3 untuk SS, 2 untuk S, 1 untuk KS, dan 0 untuk TS, sedangkan untuk pernyataan negatif (*unfavorable*) penskoran dilakukan sebaliknya. Angket ini digunakan untuk mengukur tingkat *self-esteem* siswa sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *role playing*, dengan mengadopsi instrumen yang telah dikembangkan dalam penelitian Aini dkk. (2024). Uji reliabilitas terhadap instrumen ini menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,946, yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik sehingga layak digunakan untuk mengukur *self-esteem* siswa dalam penelitian ini.

Data yang telah terkumpul dianalisis melalui dua tahap, yaitu analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat *self-esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *role playing*, sedangkan analisis inferensial digunakan untuk menguji efektivitas perlakuan tersebut secara statistik. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk untuk memastikan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal, sebagai syarat digunakannya uji parametrik. Pengujian hipotesis selanjutnya dilakukan dengan menggunakan *paired sample t-test*, yaitu uji parametrik yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok data yang berasal dari subjek yang sama, dalam hal ini skor *pretest* dan *posttest*. Pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis didasarkan pada nilai signifikansi (*p-value*) yang diperoleh (Kim, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Tingkat *Self-Esteem* Siswa Sebelum Intervensi (Pretest)

Hasil analisis deskriptif terhadap tingkat *self-esteem* siswa SMK Negeri 8 Palu sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* menunjukkan bahwa seluruh siswa (N=10) berada pada kategori sedang, dengan rentang skor 28 hingga 34. Skor tertinggi yang diperoleh adalah 34 (43,59%), sedangkan skor terendah adalah 28 (35,90%). Klasifikasi persentase secara lengkap disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Klasifikasi Pretest Tingkat *Self-Esteem* Siswa

No	Skor	Presentase	Klasifikasi
1	30	38,46%	Sedang
2	31	39,74%	Sedang
3	28	35,90%	Sedang
4	33	42,31%	Sedang
5	29	37,18%	Sedang
6	32	41,03%	Sedang
7	34	43,59%	Sedang
8	33	42,31%	Sedang

No	Skor	Presentase	Klasifikasi
9	30	38,46%	Sedang
10	28	35,90%	Sedang

Secara keseluruhan, tingkat *self-esteem* siswa sebelum intervensi masih berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa siswa belum memiliki penilaian diri yang optimal. Kondisi ini menjadi dasar pentingnya pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* untuk membantu meningkatkan *self-esteem* siswa.

Deskripsi Tingkat *Self-Esteem* Siswa Sesudah Intervensi (Posttest)

Setelah diberikan intervensi bimbingan kelompok teknik *role playing*, hasil pengukuran posttest menunjukkan perubahan yang cukup signifikan. Dari 10 siswa, sebanyak 8 siswa (80%) berhasil mencapai kategori *self-esteem* tinggi dengan rentang skor 45–54 (57,69%–69,23%), sedangkan 2 siswa (20%) masih berada pada kategori sedang dengan skor 38 dan 39 (48,72% dan 50%). Hasil selengkapnya disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Klasifikasi Posttest Tingkat *Self-Esteem* Siswa

No	Skor	Presentase	Klasifikasi
1	47	60,26%	Tinggi
2	45	57,69%	Tinggi
3	39	50%	Sedang
4	51	65,38%	Tinggi
5	49	62,82%	Tinggi
6	48	61,54%	Tinggi
7	54	69,23%	Tinggi
8	52	66,67%	Tinggi
9	50	64,10%	Tinggi
10	38	48,72%	Sedang

Secara deskriptif, intervensi ini terbukti efektif meningkatkan *self-esteem* pada sebagian besar siswa, meskipun dua siswa masih memerlukan perhatian khusus karena belum mencapai kategori tinggi.

Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest

Perbandingan antara skor pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan persentase serta perubahan klasifikasi tingkat *self-esteem* pada hampir seluruh siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *role playing*. Sebelum intervensi, seluruh 10 siswa berada pada kategori sedang (35,90%–43,59%), yang dicirikan dengan ketidakstabilan dalam menilai diri, mudah cemas terhadap kritik, serta kurang mampu mengekspresikan pendapat secara mandiri. Setelah intervensi, 8 siswa (80%) meningkat ke kategori tinggi (57,69%–69,23%), menunjukkan bahwa siswa mulai memiliki kepercayaan diri, mampu menghadapi tekanan, serta menghargai dirinya secara positif. Sementara itu, 2 siswa (20%) masih berada pada kategori sedang (48,72% dan 50%), yang mengindikasikan perlunya pendekatan tambahan untuk memperkuat aspek penerimaan diri dan keberanian dalam bersosialisasi.

Tabel 3. Klasifikasi Perbandingan Pretest dan Posttest

No	Persentase (Sebelum)	Klasifikasi (Sebelum)	Persentase (Sesudah)	Klasifikasi (Sesudah)	Keterangan
1	38,46%	Sedang	60,26%	Tinggi	Meningkat
2	39,74%	Sedang	57,69%	Tinggi	Meningkat
3	35,90%	Sedang	50%	Sedang	Meningkat

No	Persentase (Sebelum)	Klasifikasi (Sebelum)	Persentase (Sesudah)	Klasifikasi (Sesudah)	Keterangan
4	42,31%	Sedang	65,38%	Tinggi	Meningkat
5	37,18%	Sedang	62,82%	Tinggi	Meningkat
6	41,03%	Sedang	61,54%	Tinggi	Meningkat
7	43,59%	Sedang	69,23%	Tinggi	Meningkat
8	42,31%	Sedang	66,67%	Tinggi	Meningkat
9	38,46%	Sedang	64,10%	Tinggi	Meningkat
10	35,90%	Sedang	48,72%	Sedang	Meningkat

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap data untuk memastikan terpenuhinya asumsi distribusi normal sebagai syarat penggunaan uji parametrik. Pada Tabel 4, hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi untuk data pretest sebesar 0,479 dan untuk data posttest sebesar 0,285. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi dan uji parametrik *paired sample t-test* dapat digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Statistic	df	Sig.
Sebelum	0,933	10	0,479
Sesudah	0,911	10	0,285

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat *self-esteem* siswa sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *role playing*. Pada Tabel 5, hasil pengujian menunjukkan nilai t hitung sebesar 14,029 dengan Sig. (2-tailed) = 0,000 ($p < 0,05$), serta nilai rata-rata perbedaan (*mean difference*) sebesar 16,500. Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *self-esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa SMK Negeri 8 Palu.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Paired Sample t-Test

Keterangan	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	Sig. (2-tailed)
Sebelum– Sesudah	16,500	3,719	1,176	19,161	13,839	14,029	0,000

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Role playing* efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa SMK Negeri 8 Palu, sebagaimana dibuktikan oleh peningkatan kategori pada delapan dari sepuluh siswa serta hasil uji *paired sample t-test* yang signifikan ($t = 14,029$; $p = 0,000$). Temuan ini memperkuat hasil penelitian Kusumawati (2025) yang membuktikan bahwa teknik *role play* dalam layanan bimbingan kelompok secara signifikan mampu meningkatkan *self-esteem* siswa, serta sejalan dengan temuan Nagul et al. (2024) yang menegaskan efektivitas teknik bermain peran melalui bimbingan kelompok terhadap peningkatan *self-esteem*. Kesesuaian hasil ini menunjukkan bahwa teknik

Role playing dapat diandalkan sebagai salah satu strategi intervensi psikoedukatif untuk membantu siswa membangun penilaian yang lebih positif terhadap dirinya sendiri.

Efektivitas teknik ini tidak terlepas dari karakteristiknya yang memberi ruang bagi siswa untuk memerankan berbagai situasi kehidupan sehari-hari secara aktif, sehingga siswa dapat mengenali potensi, kelebihan, dan kekurangan dirinya melalui pengalaman langsung. Hal ini sejalan dengan pandangan Konadi dan Rambe (2022) yang menyatakan bahwa teknik *Role playing* mampu mengembangkan kepercayaan diri individu karena melibatkan proses eksplorasi peran yang mendorong siswa berani tampil dan mengekspresikan diri di hadapan kelompok. Senada dengan itu, Dianggi dan Asri (2025) menemukan bahwa penerapan media *role-play card* dalam pendekatan *assertive training* efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa, karena teknik ini melatih keberanian bersikap tegas sekaligus memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri.

Selama tiga kali pertemuan, siswa menunjukkan perubahan perilaku yang progresif, mulai dari rasa malu dan keraguan pada tahap awal kegiatan hingga munculnya keberanian untuk terlibat aktif, mengemukakan pendapat, serta menghargai kemampuan yang dimiliki. Pola perubahan bertahap ini memperkuat temuan Nurhidayah et al. (2022) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan kombinasi teknik modeling simbolis dan *role playing* efektif meningkatkan *self-confidence* siswa melalui proses observasi dan peniruan perilaku positif. Kondisi ini juga relevan dengan hasil penelitian Aini dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa teknik *Role playing* dalam bimbingan kelompok mampu mendorong siswa lebih percaya diri dan lebih siap menghadapi tekanan sosial di lingkungan sekolah.

Peningkatan *self-esteem* yang terjadi juga dapat dijelaskan melalui konsep dua faktor yang dikemukakan Mruk (2013), bahwa *self-esteem* terbentuk dari hubungan antara rasa berharga (*worthiness*) dan keyakinan terhadap kompetensi diri (*competence*). Selama mengikuti kegiatan *Role playing*, siswa memperoleh kesempatan untuk menunjukkan kemampuannya di hadapan kelompok sekaligus menerima penghargaan dan dukungan dari anggota kelompok lain, sehingga kedua aspek tersebut berkembang secara bersamaan.

Orth dan Robins (2022) menjelaskan bahwa individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung lebih mudah beradaptasi, memiliki hubungan sosial yang lebih baik, dan menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih positif dibandingkan individu dengan *self-esteem* rendah. Namun demikian, dua siswa dalam penelitian ini masih berada pada kategori sedang setelah intervensi, yang mengindikasikan bahwa peningkatan *self-esteem* tidak selalu berlangsung seragam pada setiap individu. Kondisi ini sejalan dengan temuan Bw et al. (2025) yang menekankan bahwa efektivitas teknik konseling kelompok terhadap peningkatan *self-esteem* dapat dipengaruhi oleh karakteristik dan kesiapan awal masing-masing siswa, sehingga diperlukan pendekatan tambahan yang lebih personal bagi siswa dengan tingkat keterbukaan atau partisipasi yang masih rendah.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pandangan Corey (2021) yang menyatakan bahwa teknik *Role playing* dalam konseling kelompok memberikan kesempatan bagi anggota kelompok untuk belajar melalui pengalaman langsung (*experiential learning*), mengeksplorasi perasaan, serta mengembangkan pemahaman diri dan keterampilan sosial. Melalui pengalaman tersebut, siswa memperoleh cara pandang yang lebih positif terhadap dirinya sendiri, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan *self-esteem* secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dan uji *paired sample t-test*, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Role playing* efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa SMK Negeri 8 Palu. Selama proses penelitian, peneliti menghadapi beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu pelaksanaan, kurangnya kesiapan sebagian siswa pada tahap awal kegiatan, serta kesulitan mengumpulkan seluruh siswa secara lengkap akibat ketidakhadiran

pada waktu yang telah ditentukan. Meskipun demikian, kendala-kendala tersebut tidak menghambat jalannya penelitian secara signifikan dan tidak memengaruhi validitas hasil yang diperoleh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *self-esteem* siswa SMK Negeri 8 Palu sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* berada pada kategori sedang, dengan seluruh siswa (10 siswa; 100%) termasuk dalam kategori tersebut. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* selama tiga kali pertemuan, terjadi peningkatan tingkat *self-esteem*, yaitu sebanyak 8 siswa (80%) berada pada kategori tinggi, sedangkan 2 siswa (20%) masih berada pada kategori sedang. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai $t = 14,029$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *self-esteem* siswa sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa SMK Negeri 8 Palu. Teknik ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengembangkan penilaian yang lebih positif terhadap dirinya, meningkatkan keberanian dalam berinteraksi, dan memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar serta memberikan durasi intervensi yang lebih panjang agar efektivitas teknik *role playing* dapat diuji dengan desain penelitian yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S. M., et al. (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>
- BW, P. K. S., Munifah, M., Hasan, H., & Fitriani, D. (2025). Efektivitas konseling kelompok teknik self-instruction untuk meningkatkan *self-esteem* pada siswa SMP. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(9), 5955–5962. <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS/article/view/8575>
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of group counseling* (10th ed.). Cengage Learning.
- Dianggi, K., & Asri, D. N. (2025). Penerapan media role-play card melalui assertive training dalam konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *JMA*, 3(6), 1–15. <https://jurnal.mediaakademik.com/index.php/jma/article/view/1987>
- Isma, I., Rasido, I., Puswiartika, D., & Hasan, H. (2026). Effectiveness of mental health literacy in group guidance against mental health stigma. *Journal of General Education and Humanities*, 5(1), 1223–1232. <https://doi.org/10.58421/gehu.v5i1.1069>
- Kim, T. K. (2020). T test as a parametric statistic. *Korean Journal of Anesthesiology*, 73(5), 355–362. <https://doi.org/10.4097/kja.20199>
- Konadi, H., & Rambe, S. A. (2022). Mengembangkan kepercayaan diri melalui teknik *role playing*. *JUMPER: Journal of Educational Multidisciplinary Research*, 1(1), 34–40. <https://doi.org/10.56921/jumper.v1i1.35>
- Kristanthree, T., Samawi, A., & Damayani, R. (2024). Implementasi *role playing* untuk penguatan *self-esteem* anak usia dini di KidZania Surabaya. *Journal of Education Research*, 5(4), 4232–4239. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1550>
- Kusumawati, E. (2025). Analisis pengaruh teknik *role play* dalam layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan *self-esteem* siswa: Studi eksperimen dengan pendekatan

- kuantitatif. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(3), 1758–1773. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.6981>
- Latipun. (2002). *Psikologi eksperimen*. UMM Press.
- Lestari, M., Aras, N. F., Puswiartika, D., Hasan, H., Wulandari, R. A., & Irawan, A. W. (2025). Bimbingan kelompok teknik self-control untuk mengurangi loneliness pada siswa. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 206–214. <https://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Ristekdik/article/view/20209>
- Lubis, F. M., & Mahendika, D. (2023). Hubungan parenting style, peer pressure, self-esteem, dan kesehatan mental pada remaja Indonesia di Jawa Barat. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(2), 90–104. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.262>
- Mruk, C. J. (2013). Defining self-esteem as a relationship between competence and worthiness: How a two-factor approach integrates the cognitive and affective dimensions of self-esteem. *Polish Psychological Bulletin*, 44(2), 157–164. <https://doi.org/10.2478/ppb-2013-0018>
- Nabilla, S., Fitri, N. H., & Napitupulu, R. P. A. (2024). Tingkat *self-esteem* pada remaja SMA/SMK. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 7(1), 124–132. <https://doi.org/10.37776/jizp.v7i1.1591>
- Nagul, S. D., Bulor, R. M., & Margaretha, D. (2024). Efektivitas penerapan teknik bermain peran (*role playing*) melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan *self-esteem* siswa. *Morfologi: Jurnal Ilmu Pendidikan, Bahasa, Sastra dan Budaya*, 2(2), 85–97. <https://doi.org/10.61132/morfologi.v2i2.439>
- Nurhidayah, B. S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2022). Keefektifan konseling kelompok cognitive behavioral therapy (CBT) dengan teknik modeling simbolis dan role playing untuk meningkatkan self-confidence pada siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 64–69. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.156>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classical question. *American Psychologist*, 77(1), 5–17. <https://doi.org/10.1037/amp0000922>
- Patabang, J. A., Puswiartika, D., Rasido, I., & Hasan, H. (n.d.). The effects of dispositional mindfulness and social support on academic stress among students in the Guidance and Counseling Program at the Faculty of Teacher Training and Education, Tadulako University. *Journal of Educational Sciences*, 10(4), 526–541. <https://jes.ejournal.unri.ac.id/index.php/JES/article/view/2105>
- Ramadhan, R., Pratama, M. H., Nurbaiti, A., & Dewi, R. S. (2025). Literature review: Implementasi teknik role playing dalam konseling kelompok untuk mengembangkan kecerdasan emosional siswa. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial (JUPENDIS)*, 3(2), 268–294. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i2.3188>
- Septiani, D., Madira, J., Utami, D. K., Cahyani, B., & Dewi, R. S. (2025). Efektivitas teknik role playing dalam layanan bimbingan kelompok untuk pengembangan sosial dan emosional peserta didik. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial (JUPENDIS)*, 3(2), 375–384. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i2.3207>