

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ROLE
PLAYING* DALAM MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* SISWA KELAS XI
DI SMA NEGERI 1 TERBANGGI BESAR**

Skripsi

Oleh

**AGUSTINA ANGGIE PUSPITA
2013052001**



**BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ROLE PLAYING* DALAM MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 TERBANGGI BESAR

OLEH

AGUSTINA ANGGIE PUSPITA

Masalah dalam penelitian ini adalah *self esteem* yang rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa penggunaan layanan konseling kelompok teknik *role playing* efektif dalam meningkatkan *self esteem* siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Eksperimen* dengan desain penelitian *One Group Pre-test Post-test Design*. Pengumpulan data menggunakan skala *self esteem*. Subjek penelitian berjumlah 8 siswa yang mengalami *self esteem* dengan kategori sedang dan rendah. Pengolahan data menggunakan metode statistik parametrik Uji *t test*. Hasil analisis data menunjukkan terjadinya efektivitas dalam peningkatan *self esteem* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *role playing*, ditunjukkan hasil nilai pada taraf signifikan $0,00 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan penelitian adalah terdapat efektivitas dalam peningkatan *self esteem* siswa setelah diberikannya layanan konseling kelompok teknik *role playing* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Teknik *Role Playing*, *Self Esteem*

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING SERVICES USING ROLE-PLAYING TECHNIQUES IN IMPROVING SELF-ESTEEM AMONG 11TH-GRADE STUDENTS AT SMA NEGERI 1 TERBANGGI BESAR

By:

AGUSTINA ANGGIE PUSPITA

The problem in this study is low self-esteem. The purpose of this study is to determine whether the use of group counseling services using role-playing techniques is effective in increasing self-esteem of class XI students at SMA Negeri 1 Terbanggi Besar. The research method used in this study is Pre-Experiment with One Group Pre-test Post-test Design research design. Data collection uses a self-esteem scale. The research subjects were 8 students who experienced self-esteem with medium and low categories. Data processing used parametric statistical methods t-test. The results of data analysis showed effectiveness in increasing students' self-esteem after being given group counseling services using role-playing techniques, shown by the results of the value at a significant level of $0.00 < 0.05$ which means H_0 is rejected and H_a is accepted. The conclusion of the study is that there is effectiveness in increasing students' self-esteem after being given group counseling services using role-playing techniques to class XI students at SMA Negeri 1 Terbanggi Besar.

Keywords: *Group Counseling, Role Playing Technique, Self-Esteem*

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ROLE PLAYING* DALAM MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* SISWA KELAS XI
DI SMA NEGERI 1 TERBANGGI BESAR**

Oleh
Agustina Anggie Puspita

Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG

2025

Judul Skripsi

: **EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING
KELOMPOK TEKNIK *ROLE PLAYING*
DALAM MENINGKATKAN *SELF ESTEEM*
SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1
TERBANGGI BESAR**

Nama Mahasiswa

: **Agustina Anggie Puspita**

Nomor Pokok Mahasiswa

: **2013052001**

Program Studi

: **S-1 Bimbingan dan Konseling**

Jurusan

: **Ilmu Pendidikan**

Fakultas

: **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Dosen Pembimbing I

Dr. Ranni Rahmayanthi Z., M.A.
NIP 198611022008122002

Dosen Pembimbing II

Redi Eka Andriyanto, M. Pd., Kons.
NIP 198101232006041003

2. **Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua

: **Dr. Ranni Rahmayanthi Z., M.A.**



Sekretaris

: **Redi Eka Andriyanto, M. Pd., Kons.**



Penguji Utama

: **Dr. Mujiyati, M.Pd.**

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.

NIP. 198705042014041001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 4 Agustus 2025

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agustina Anggie Puspita
NPM : 2013052001
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Role Playing* Dalam Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Kelas XI Di SMAN 1 Terbanggi Besar” adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dapat dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, Agustus 2025

Pemulis



Agustina Anggie Puspita

NPM 2013052001

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Agustina Anggie Puspita, lahir di Poncowati pada tanggal 4 Agustus 2002. Penulis merupakan anak terakhir dari empat bersaudara. Putri dari pasangan Bapak Soejarwo dan Ibu Mila. Berikut ini merupakan pendidikan formal yang pernah ditempuh oleh penulis yaitu:

1. Pendidikan Taman Kanak-Kanak (TK) Perib Abri Poncowati, lulus pada tahun 2008,
2. Pendidikan SD Negeri 1 Poncowati, lulus pada tahun 2014,
3. Pendidikan SMP Negeri 1 Terbanggi Besar, lulus pada tahun 2017,
4. Pendidikan SMA Negeri 1 Terbanggi Besar, lulus pada tahun 2020.

Pada tahun 2020, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK), FKIP Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN) di pilihan kedua. Selanjutnya pada tahun 2023, penulis melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMA Negeri 1 Blambangan Umpu di Desa Blambangan Umpu, Kecamatan Blambangan Umpu, Kabupaten Way Kanan.

MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebijakan) yang dikerjakannya dan mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya”

(QS. Al-Baqarah: 286)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

“it’s fine to fake it until you make it, until you do, until it true”

(Taylor Swift)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Segala Puji bagi Allah SWT yang karena rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat mempersembahkan karya ini sebagai tanda cinta dan kasih sayangku kepada:

Kedua Orang Tuaku Tercinta

Ayahanda Soejarwo dan Ibunda Alm. Mila

Kupersembahkan karya sederhana ini untuk Ayah dan Ibu tercinta, yang selalu percaya dan mendoakanku dalam diam. Aku bersyukur memiliki kalian sebagai orang tuaku, bagaikan malaikat tak bersayap. Kasih sayang, doa, dan pengorbanan Ayah dan Ibu tiada henti menyertai setiap langkahku. Terima kasih atas cinta tanpa syarat dan semangat yang selalu kalian berikan kepadaku.

Kakak-kakakku Tersayang

Kakakku Lyndawati, Gilang Prasetya Mahardika, dan Windy Selviana

Semoga karya sederhana ini menjadi bukti bahwa setiap mimpi bisa diraih dengan usaha dan doa. Terima kasih telah menjadi kakak yang selalu ada dikala suka dan duka.

Bapak/Ibu Guru dan Dosen Pengajarku

Terima kasih telah bersedia mengajarkanku dan membekali ilmu dengan penuh kesabaran dan keikhlasan. Terima kasih untuk pengalaman dan pembelajaran yang telah diberikan selama ini. Semoga ini menjadi ilmu yang bermanfaat.

Keluarga Besar, Sahabat, dan Teman-temanku

Terima kasih untuk segala doa dan dukungannya. Terima kasih selalu kebersamai dalam perjuangan menyelesaikan studi sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

Almamater Tercinta

Universitas Lampung

SANWACANA

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “ Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Role Playing* Dalam Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung. Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan serta kerja sama berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Lusmeila Afriani, D.E.A, I.P.M., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, M.A., selaku Ketua Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung dan Dosen Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran, memberikan ilmu, perhatian, motivasi, doa, saran, dan arahan kepada penulis selama menjadi mahasiswa maupun selama penulisan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Terima kasih telah kebersamaan penulis dalam meraih prestasi selama menjadi mahasiswa dan terima kasih atas pelukan hangat yang selalu diberikan dikala penulis merasa lelah dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Redi Eka Andriyanto, M. Pd., Kons selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing serta memberikan saran, motivasi, doa, bimbingan, dan arahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Terima kasih kepada beliau yang telah menjadi inspirasi penulis dalam pemilihan topik penelitian skripsi ini.

6. Ibu Dr. Mujiyati, M. Pd., selaku Dosen Pembahas yang telah menyediakan waktunya untuk memberikan saran, kritik, arahan, dan motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Bapak Ibu Dosen Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung dan semua pihak yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan serta motivasi kepada penulis selama menjadi mahasiswa sehingga penulis dapat bertahan sampai akhir dan dapat menyelesaikan pendidikan dengan baik.
8. Bapak Drs. Nyoman Suarmo, M.M selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Terbanggi Besar beserta jajarannya yang telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh Guru BK dan siswa/i kelas XI SMA Negeri 1 Terbanggi Besar khususnya kelas XI B yang telah bersedia secara sukarela berpartisipasi sebagai responden demi kelancaran penelitian ini.
10. Kedua orangtuaku tercinta, Ayahanda Soejarwo, dan Ibunda Alm. Mila. Terima kasih atas segala rasa kasih sayang, cinta yang tiada hentinya, serta doa yang diberikan kepada penulis hingga saat ini. Terima kasih atas segala pengorbanan yang tulus yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan pendidikan ini. "Skripsi dan Gelar ini, sebagai bentuk hadiah untuk Ayah dan Ibu tercinta!"
11. Kakak-kakakku tercinta, Lyndawati, Gilang Prasetya Mahardika, Windy Selviana Terima kasih untuk doa dan dukungan yang telah diberikan selama ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Adik-adikku tercinta, Gendhis, Azzam, Lala, Abid terima kasih telah menghiburku, memberikan dukungan, dan selalu ada dikala sedih dan senangku. Doa terbaikku untuk kalian semua.
13. Kepada seseorang yang bernama M. Bismi Hidiyandre yang selalu ada untuk saya, terimakasih telah sabar menemani setiap proses yang saya lalui selama ini, memberi dukungan tanpa henti, berkontribusi banyak dalam karya tulis ini, baik tenaga, waktu, maupun materi kepada saya. Semoga Allah selalu memberi keberkahan dalam segala hal yang kita lalui.
14. Sahabatku, Carien Angel Widaswara yang telah menghibur dan selalu memberikan motivasi kepada penulis. Terima kasih telah menjadi sahabat berbagi cerita, tawa, suka-duka, selalu mendukung penulis selama masa kuliah. Semoga hubungan persahabatan ini tidak akan pernah terputus.
15. Temanku, Imas, Fani, Jihan, Tiara, Sophia, Fathiya, Elvira, Dila terima kasih untuk semangat dan dukungan yang kalian berikan yang tidak akan terlupakan oleh penulis.

16. Teman-teman “Tiba-Tiba Lulus” (Nabila, Qonita, Annisa Aqilla, Fani, Fika, Shella, Anggun dan Jeni) yang mendukung dan kebersamai penulis saat huru hara pelaksanaan seminar. Terima kasih semua
17. Teman-teman mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020. Terima kasih telah mewarnai segala drama kehidupan perkuliahan dan bersedia menemani penulis hingga akhir penulisan skripsi ini. Penulis selalu mengharapkan dan mendoakan yang terbaik untuk kalian di masa mendatang.
18. Terima kasih teman-teman KKN-PLP Kecamatan Blambangan Umpu Kabupaten Waykanan Tahun 2023 (Nurul, Anjel, Rosa, Tamara, Salwa, Citra, Putri, Fahrul, Aji)
19. Terima kasih Kak Mauly untuk semangat dan dukungan yang telah diberikan tidak akan terlupakan oleh penulis.
20. Terakhir penulis mengucapkan terima kasih kepada diri saya sendiri yang telah bertahan hingga saat ini disaat penulis tidak percaya terhadap dirinya sendiri, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan untuk menyerah walau sesulit apapun skripsi ini, penulis tetap ingat bahwa setiap langkah kecil yang telah diambil adalah bagian dari perjalanan, meskipun terasa sulit. Tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba sebab “Skripsi yang berhasil adalah skripsi yang selesai” Akhir kata, penulis menyadari penuh bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk menyempurnakan skripsi ini.

Bandar Lampung, Agustus 2025
Penulis

Agustina Anggie Puspita
NPM 2013052001

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.7 Ruang Lingkup Penelitian.....	8
1.8 Kerangka Berpikir.....	9
1.9 Hipotesis Penelitian	10
II. TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 <i>Self Esteem</i>	11
2.1.1 Pengertian <i>Self Esteem</i>	11
2.1.2 Aspek-aspek yang Mempengaruhi <i>Self Esteem</i>	14
2.1.3 Komponen <i>Self Esteem</i>	15
2.1.4 Karakteristik <i>Self Esteem</i>	19
2.1.5 Cara Meningkatkan <i>Self Esteem</i>	21
2.2 Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Role Playing</i>	23
2.2.1 Pengertian Konseling Kelompok Teknik <i>Role Playing</i>	23
2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok Teknik <i>Role Playing</i>	24
2.2.3 Manfaat Konseling Kelompok Teknik <i>Role Playing</i>	26
2.2.4 Prinsip Penerapan Konseling Kelompok Teknik <i>Role Playing</i>	26
2.2.5 Jenis Metode Bermain Peran.....	27
2.2.6 Langkah-langkah Konseling Kelompok Teknik <i>Role Playing</i>	27
2.2.7 Kelebihan dan Kelemahan Teknik <i>Role Playing</i>	29
2.3 Penelitian Yang Relevan.....	31

III. METODELOGI PENELITIAN.....	33
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
3.2 Metode Penelitian	33
3.3 Variabel Penelitian.....	34
3.3.1 Variabel bebas (<i>independent</i> variabel)	34
3.3.2 Variabel terikat (<i>dependent</i> variabel)	34
3.4 Definisi Operasional Variabel	34
3.4.1 <i>Self Esteem</i>	35
3.4.2 Konseling kelompok dengan teknik <i>Role Playing</i>	35
3.5 Populasi dan Sampel.....	35
3.5.1 Populasi.....	35
3.5.2 Sampel	36
3.6 Teknik Pengumpulan Data	36
3.6.1 Skala <i>Self Esteem</i>	36
3.7 Uji Coba Instrumen	39
3.7.1 Uji Validitas.....	39
3.7.2 Uji Reliabilitas	40
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Hasil Penelitian	42
4.1.1 Gambaran Pra Konseling Kelompok Teknik <i>Role Playing</i>	42
4.1.2 Deskripsi Data.....	43
4.1 Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Self Esteem</i> Subjek Dalam Mengikuti Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Role Playing</i>	44
4.1.1 Deskripsi Hasil Dari Setiap Pertemuan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Role Playing</i>	46
4.2 Analisis Data Hasil Penelitian.....	55
4.3 Teknik Analisis Data.....	56
4.3.1 Uji Normalitas.....	56
4.3.2 Uji Homogenitas	57
4.3.3 Uji Linearitas	58
4.3.4 Uji Hipotesis	59
4.4 Pembahasan.....	60
4.5 Keterbatasan Peneliti	64
V. KESIMPULAN DAN SARAN	65
5.1 Kesimpulan.....	65
5.2 Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Bobot Nilai Skala <i>Self Esteem</i>	37
2. Kisi-kisi Instrumen Skala <i>Self Esteem</i>	38
3. Kriteria <i>Self Esteem</i>	39
4. Kriteria Reliabilitas.....	41
5. Hasil Uji Reliabilitas	41
6. Kriteria Skor <i>Self Esteem</i>	43
7. Data Hasil <i>Pre-test</i>	44
8. Skor <i>Pre-test</i> dan Skor <i>Post-test</i>	45
9. Hasil Uji Normalitas.....	56
10. Hasil Uji Homogenitas	57
11. Hasil Uji Linearitas	58
12. Hasil Uji Hipotesis.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Berfikir.....	10
2. Pola <i>One Group Pre-Test Post-test design</i>	34
3. Grafik Peningkatan <i>Self Esteem</i> Konseli AF	47
4. Grafik Peningkatan <i>Self Esteem</i> Konseli NYA	48
5. Grafik Peningkatan <i>Self Esteem</i> Konseli FM	49
6. Grafik Peningkatan <i>Self Esteem</i> Konseli RPC	50
7. Grafik Peningkatan <i>Self Esteem</i> Konseli FO	51
8. Grafik Peningkatan <i>Self Esteem</i> Konseli FNA	52
9. Grafik Peningkatan <i>Self Esteem</i> Konseli TKR	53
10. Grafik Peningkatan <i>Self Esteem</i> Konseli NSM	54
11. Grafik Peningkatan <i>Self Esteem</i> Pada Siswa	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrumen Penelitian Skala <i>Self Esteem</i>	71
2. Panduan Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik <i>Role Playing</i> dalam Meningkatkan <i>Self Esteem</i>	73
3. Hasil Uji Validitas	124
4. Hasil Uji Reliabilitas	125
5. Hasil Uji Normalitas.....	126
6. Hasil Uji Homogenitas	127
7. Hasil Uji Linearitas	128
8. Hasil Uji Hipotesis.....	129
9. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	130
10. Surat Izin Menggunakan Instrumen	132
11. Surat Izin Penelitian.....	133
12. Surat Balasan Penelitian	134
13. Foto Penelitian.....	135

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman ditandai dengan adanya teknologi yang semakin berkembang pesat dan juga ilmu pengetahuan yang semakin luas. Perkembangan yang terjadi pada masa globalisasi ini sangat mempengaruhi pola hidup masyarakat sehingga globalisasi menjadi pedoman hidup masyarakat diseluruh dunia tanpa mengenal batas wilayah. Oleh karena itu, globalisasi ini tidak dapat dipisahkan kehadirannya terutama dalam bidang pendidikan yaitu pada jenjang sekolah menengah akhir (SMA). Pada jenjang ini, remaja mulai banyak mengalami permasalahan yang muncul dari dalam dirinya sebagai bentuk pencarian jati diri. Biasanya pada masa ini remaja mulai membutuhkan pengakuan terhadap kemampuannya yang ingin selalu dipuji oleh teman-teman sebayanya. Dalam masa remaja tersebut banyak hal-hal yang dihadapi oleh remaja yaitu ketidak stabilan emosi dan konflik sosial. Di masa remaja akan timbul perasaan mencintai lawan jenis serta mengidolakan seseorang dan ingin melakukan apapun seperti idolanya. Ketika remaja tidak berhasil dalam tahapan ini akan menimbulkan gangguan dalam dirinya. Jika remaja tidak dapat mengatasinya, maka bisa menyebabkan masalah yang lebih besar dan akan mengganggu pola pikir individu.

Menurut Santrock (2007) masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif dan sosio emosional, yang dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun. Perubahan biologis yang terjadi diantaranya adalah penambahan tinggi tubuh yang cepat, perubahan hormonal dan kematangan alat reproduksi. Pada kognitif, perubahan yang terjadi

seperti meningkatnya kemampuan berpikir abstrak, idealistik dan logis. Sementara, perubahan sosio emosional yang dialami remaja seperti kemandirian, keinginan untuk lebih sering meluangkan waktu bersama teman sebaya dan mulai muncul konflik dengan orang tua (Santrock, 2007).

Menurut Anna Freud (dalam Hurlock 1990) berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan orang tua dan cita-cita mereka, dimana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan. Perkembangan pada masa remaja dengan rentang usia 15-18 tahun bisa dikatakan sebagai masa peralihan seseorang dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Dengan demikian pada masa ini terjadi perubahan-perubahan yang cepat seperti perubahan dalam aspek kognitif, emosi dan sosial. Namun tidak jarang banyak kita jumpai fenomena pada remaja yang mengalami kesulitan dalam hubungan sosial dan bergaul dengan teman sebaya, siswa yang kurang memiliki kemampuan atau rasa percaya diri dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, kesulitan dalam berteman dengan orang baru, kesulitan dalam berkomunikasi dengan guru, tidak berani mengutarakan pendapat serta mengalami kesulitan dalam mencari teman dan hanya mempunyai satu teman kelompok itu saja. Sehingga pada masa ini benar-benar dibutuhkan peran orang tua, peran guru, peran lingkungan dan peran teman-teman sebayanya agar masa remajanya dapat berkembang secara optimal.

Peranan guru dengan proses belajar mengajar yang terkendali dan memberikan dukungan yang selektif dapat membantu mereka untuk berkembang dan meningkatkan rasa harga diri atau *self esteem* pada diri siswa, sehingga siswa mampu melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dengan baik. Berbicara tentang *self esteem*, mempersiapkan anak menghadapi dunia baru berarti mengasah dan membangun harga diri (*self esteem*). *Self esteem* merupakan salah satu kajian penting dalam psikologi, khususnya dalam pengembangan karakter remaja. Remaja membutuhkan harga diri yang baik agar berhasil secara akademis, sosial dan mental. Menurut Coopersmith (1967) *self esteem* adalah evaluasi yang dibuat oleh individu dan biasanya berhubungan dengan penghargaan terhadap

dirinya sendiri, hal ini mengekspresikan suatu sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat dimana individu itu meyakini diri sendiri mampu, penting, berhasil dan berharga.

Self esteem menggambarkan evaluasi positif seseorang terhadap dirinya sendiri. Seseorang dengan *self esteem* yang tinggi adalah orang yang berjiwa bahagia dan sehat. *Self esteem* yang tinggi ini menguntungkan bagi individu yang memilikinya. Seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan merasa lebih baik dan mampu memecahkan masalah dengan lebih efektif. Dia menganggapnya sebagai tantangan dan hidup dalam lingkungan sosial di mana dia yakin orang-orang akan menghargai dan menghormatinya. Sebaliknya, seseorang dengan *self esteem* rendah memiliki keberhasilan yang rendah di sekolah, memiliki interaksi sosial yang rendah dan memiliki masalah kesehatan mental seperti kecemasan hingga depresi. Remaja yang memiliki *self esteem* rendah akan lebih rentan berperilaku negatif karena *self esteem* dapat mempengaruhi perilaku seseorang, sehingga di sekolah secara tidak langsung siswa akan menghadapi berbagai masalah karena perilaku negatif akibat *self esteem* yang rendah.

Menurut Robins dkk (2002), *self esteem* seseorang akan tinggi pada masa anak-anak, menurun pada masa remaja dan akan meningkat lagi pada masa dewasa sampai pada masa dewasa akhir, ketika pada masa dewasa akhir nanti *self esteem* seseorang akan kembali menurun. Branden mengatakan bahwa harga diri merupakan evaluasi positif dan negatif tentang diri sendiri yang dimiliki seseorang. Sedangkan menurut Baron dan Byrne (2012), harga diri adalah sebuah penilaian diri individu, sikap orang terhadap diri mereka sendiri berkisar dari dimensi positif hingga negatif.

Self esteem dapat berkembang dengan baik ketika seseorang mendapatkan persetujuan, pengakuan dan penghargaan dari lingkungan sosialnya sehingga dapat menciptakan gambaran diri positif, dimana seseorang cenderung mengatasi masalah dan kesulitan dalam hidupnya. Di sisi lain, harga diri yang negatif seringkali menimbulkan perasaan pesimis dan mudah menyerah, yang biasanya terjadi ketika seseorang merasa dihina, direndahkan, tidak diakui dan dikucilkan secara sosial.

Dalam Santrock (2007) *Self esteem* akan meningkat ketika anak menghadapi masalah dan mencoba mengatasinya ketimbang menghindarinya. Jika anak tetap memilih menghadapi masalah dari pada menghindarinya, anak akan bersikap realistis, jujur dan tidak defensive. Hal ini akan menghasilkan evaluasi diri yang baik, yang akan menghasilkan persetujuan diri yang pada akhirnya akan meningkatkan *self esteem*. Hal sebaliknya akan terjadi untuk *self esteem* yang rendah, evaluasi diri yang buruk akan membuat anak melakukan penyangkalan, menipu diri, lari dari masalah, yang pada akhirnya akan menghasilkan ketidaksetujuan diri.

Orang yang memiliki *self esteem* tinggi berbeda dengan orang yang memiliki *self esteem* rendah. *Self esteem* yang tinggi menunjukkan rasa percaya diri, penerimaan dan rasa hormat, serta rasa kompeten dan lebih produktif. Sebaliknya, *self esteem* yang rendah dapat menimbulkan perasaan rendah diri, tidak aman, tidak berdaya, bahkan hilangnya kemandirian dalam berpikir. *Self esteem* terkuat dipengaruhi oleh penerimaan di kalangan teman sebaya. *Self esteem* yang rendah disebabkan oleh kurangnya dukungan emosional (seperti kasih sayang) dan persetujuan dari orang lain. Menurut Roger (Santrock, 2009) “alasan utama bagi individu memiliki *self esteem* rendah adalah karena mereka tidak diberi dukungan emosional dan pengakuan sosial yang memadai.

Berdasarkan pra penelitian yang dilakukan peneliti pada bulan Oktober 2023 di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah dari hasil observasi ataupun berdasarkan dari hasil wawancara maka peneliti berpraduga bahwa perilaku tersebut muncul dikarenakan *self esteem* siswa yang rendah dapat dilihat banyak terdapat siswa yang belum berfikir positif terhadap dirinya, terdapat siswa yang kurang dapat mengendalikan perasaannya, terdapat siswa yang takut terhadap kegagalan saat menghadapi hal baru, terdapat siswa yang tidak memiliki hubungan baik dengan orang lain, terdapat siswa yang belum memiliki ketegasan dengan baik

Seperti yang telah disampaikan oleh Rossenberg dan Owens (Larasati, 2012) ciri-ciri *self esteem* yang tinggi adalah : merasa puas dengan dirinya, bangga menjadi dirinya sendiri, lebih sering merasa senang dan bahagia, menanggapi pujian dan

kritikan sebagai masukan dan dapat menerima kegagalan, bangkit dari kekecewaan akibat gagal, dan memandang hidup secara positif dan dapat mengambil sisi positif dari kejadian yang telah dialami.

Sedangkan ciri-ciri *self esteem* yang rendah adalah merasa tidak puas dengan dirinya, ingin menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain, lebih sering mengalami emosi yang negatif (stress, sedih, marah), sulit menerima masukan atau kritik dari orang lain, sulit menerima kegagalan dan kecewa berlebih saat gagal dan memandang hidup dan berbagai kejadian dalam hidup sebagai hal yang negatif.

Melihat dari fenomena tersebut, maka penulis memberikan suatu alternatif penyelesaian terhadap permasalahan tersebut. Salah satu cara yang dapat digunakan dalam meningkatkan *self esteem* yaitu dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *role playing*.

Teknik *role playing* dianggap tepat dalam meningkatkan *self esteem* karena melibatkan peran siswa secara langsung dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Hal ini tentunya akan bermanfaat bagi siswa, karena melalui teknik tersebut siswa akan memperoleh pengalaman-pengalaman yang bermanfaat dalam meningkatkan harga dirinya. Sehingga teknik *role playing* tepat digunakan sebagai salah satu bentuk teknik dalam konseling kelompok untuk dapat diberikan kepada siswa yang memiliki harga diri rendah dilingkungannya, baik di rumah, sekolah maupun lingkungan masyarakat.

Menurut Prayitno (1999) layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan kelompok konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Melalui layanan konseling kelompok siswa secara bersama-sama memiliki kesempatan untuk menyelesaikan masalah melalui dinamika kelompok. Dengan memberikan konseling kelompok diharapkan agar peserta didik lebih berani dalam menunjukkan kemampuannya di depan teman-temannya, serta merasa tidak canggung ketika berinteraksi dengan orang lain.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *role playing* dimana yang melibatkan orang lain dapat berperan sebagai *ego state* yang bermasalah dengan konseli. Di dalam kegiatan ini konseli berlatih dengan anggota kelompok untuk berperilaku sesuai dengan apa yang akan diuji coba di dunia nyata dan teknik *role playing* merupakan salah satu cara untuk meningkatkan perasaan dirinya sendiri dan merasakan orang lain, serta menggunakan teknik *role playing* siswa dapat membandingkan situasi dunia nyata dengan konsep orang lain. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa metode bermain peran (*role play*) dapat membantu siswa diusia remaja (usia 15-17 tahun) untuk memecahkan masalah melalui peranaan yang tentunya dilakukan oleh siswa dengan bimbingan peneliti dan guru bimbingan dan konseling. *Role playing* dalam dunia pendidikan adalah suatu cara aktivitas pembelajaran yang telah dirancang untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan yang lebih spesifik.

Didalam teknik *role playing*, siswa akan melakukan suatu permainan peran dengan mengembangkan imajinasi dan penghayatan siswa. Konseling kelompok dengan menggunakan teknik *role playing* merupakan suatu bantuan kepada individu melalui suasana kelompok dengan menggunakan teknik permainan peran yang memungkinkan siswa untuk bereksplorasi dan berperan aktif yang diikuti diskusi terbimbing yang diharapkan dapat memecahkan masalah dan mengungkapkan solusi beserta konsekuensinya. Fokusnya adalah berlatih melalui permainan peran, sehingga individu diharapkan dapat mengatasi kekurangan dan belajar mengungkapkan perasaan dan pikirannya secara lebih terbuka serta mereka mempunyai hak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk meneliti perihal penelitian tentang *self esteem* dan konseling kelompok dengan teknik *role playing* sehingga peneliti mengangkat judul tentang “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Role Playing* Dalam Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi terdapat permasalahan sebagai berikut:

1. Terdapat siswa yang belum berfikir positif terhadap dirinya.
2. Terdapat siswa yang kurang dapat mengendalikan perasaannya.
3. Terdapat siswa yang takut terhadap kegagalan saat menghadapi hal baru.
4. Terdapat siswa yang tidak memiliki hubungan baik dengan orang lain.
5. Terdapat siswa yang belum memiliki ketegasan dengan baik.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka untuk lebih efektif penulis membatasi masalahnya yaitu “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Role Playing* Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya *self esteem* siswa. Adapun permasalahannya adalah “Apakah layanan konseling kelompok teknik *role playing* efektif dalam meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar”?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa penggunaan layanan konseling kelompok teknik *role playing* efektif dalam meningkatkan *self esteem* siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat di antaranya sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kajian secara teoritik bagi ilmu bimbingan dan konseling (disekolah), khususnya pada konseling kelompok dan psikoterapi pendekatan behavior teknik *role playing* dalam meningkatkan *self esteem* pada siswa SMA yang diharapkan dapat dijadikan kajian dan penunjang dalam membangun pengetahuan dan pengalaman penelitian yang berkaitan dengan topik tersebut.

1.6.2 Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada sekolah melalui guru bimbingan dan konseling, khususnya untuk meningkatkan *self esteem* siswa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *role playing*. Selanjutnya bagi siswa sendiri, yaitu dapat membantu siswa untuk memiliki *high self esteem* (lebih menghargai akan kebermaknaan diri) sehingga siswa mampu mengembangkan diri sesuai dengan potensi yang dimiliki.

1.7 Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah :

1.7.1 Ruang Lingkup Ilmu

Ruang lingkup penelitian ini adalah konsep keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya pada mata kuliah teori dan teknik konseling.

1.7.2 Ruang lingkup objek

Objek penelitian ini adalah sejauh mana penggunaan layanan konseling kelompok teknik *role playing* dapat meningkatkan *self esteem*

1.7.3 Ruang lingkup subjek

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Terbanggi Besar tahun pelajaran 2024/2025

1.7.4 Ruang lingkup tempat

Ruang lingkup tempat dalam penelitian ini adalah di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar

1.7.5 Ruang lingkup waktu

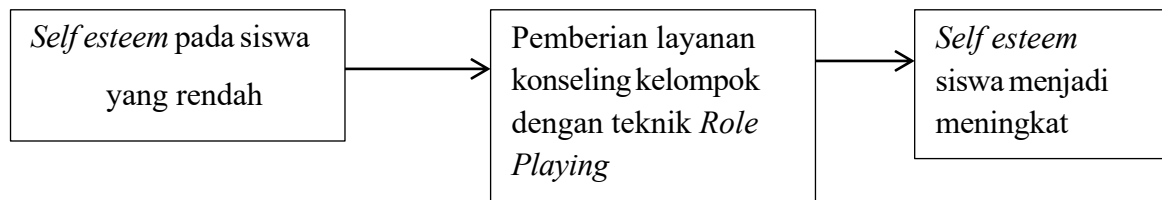
Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2024/2025

1.8 Kerangka Berpikir

Masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah *self esteem*. Masalah ini sering terjadi pada siswa di sekolah, karena siswa seharusnya memiliki kemampuan interaksi sosial yang baik, baik dengan teman sebayanya maupun dengan guru atau warga sekolah lainnya. Dalam proses belajar dibutuhkan siswa yang aktif agar dalam pembelajaran tersebut siswa tidak hanya menerima apa yang disampaikan oleh guru saja. Dalam hal ini, siswa harus berani menyuarakan pendapatnya walaupun salah atau benar. *Self esteem* ialah seberapa suka seseorang terhadap dirinya sendiri. Jadi semakin suka, menerima diri, dan hormat pada diri sebagai orang yang bermakna, maka semakin tinggi *self esteem* orang tersebut. Rosenberg (1965) berpendapat bahwa *self esteem* adalah bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri yang berperan penting bagi siswa khususnya usia remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, maka rendahnya *self esteem* perlu mendapat penanganan khusus, sehingga *low self esteem* dapat ditingkatkan. Pada penelitian ini penulis mencoba mengemukakan alternatif penyelesaian terhadap permasalahan tersebut melalui layanan konseling kelompok teknik *role playing*. Melalui konseling kelompok dengan teknik *role playing* siswa dapat berperan secara langsung untuk mengatasi suatu permasalahan yang terjadi dalam kehidupan nyata. Selain itu, dengan teknik *role playing* siswa dapat mengetahui potensi yang terdapat didalam dirinya dan dapat mengembangkan kemampuan, kreatifitasnya yang ia miliki sehingga siswa dapat mengatasi masalah atau konflik yang sedang dialami. Dalam teknik ini siswa akan diajarkan dan dilatih untuk memecahkan masalah secara mandiri untuk berpikir, merasakan, dan berperilaku dengan cara yang sesuai dengan situasi yang sedang mereka hadapi. Dengan demikian konseling kelompok dengan teknik *role playing* diperkirakan efektif untuk

meningkatkan kemampuan interaksi sosial siswa. Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan diatas, maka dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1. Kerangka Berfikir

1.9 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap suatu permasalahan penelitian, yang dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dari pengertian tersebut, hipotesis merupakan suatu pernyataan yang bersifat sementara dan harus dibuktikan kebenarannya secara empiris dan hipotesis juga merupakan jawaban dari permasalahan yang diajukan.

Hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti adalah efektivitas konseling kelompok teknik *role playing* dalam meningkatkan *self esteem* siswa kelas XI di SMAN 1 Terbanggi Besar.

Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut:

- Ho : Penggunaan konseling kelompok teknik *role playing* tidak efektif dalam meningkatkan *self esteem* siswa kelas XI di SMAN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah
- Ha : Penggunaan konseling kelompok teknik *role playing* efektif dalam meningkatkan *self esteem* siswa kelas XI di SMAN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah

II. TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian ini berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Role Playing* Dalam Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar”. Untuk melakukan penelitian ini maka peneliti menggunakan teori yang digunakan untuk penelitian adalah hal-hal yang berhubungan dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *role playing* dan *self esteem*.

2.1 *Self Esteem*

2.1.1 Pengertian *Self Esteem*

Self esteem adalah pengetahuan seseorang tentang dirinya, sampai sejauh mana seseorang menilai atau menghargai dirinya sendiri. *Self esteem* juga digunakan juga untuk menjelaskan bagaimana seseorang menghargai dirinya sendiri. *Self esteem* juga secara khusus untuk merujuk pada keadaan emosi sesaat yang muncul sebagai konsekuensi positif atau negatif. Hal tersebut dapat terlihat ketika mereka memiliki pengalaman yang terjadi pada dirinya dapat meningkatkan *self esteem* atau menurunkan *self esteem* mereka. Misalnya, ketika seseorang mengatakan bahwa *self esteem* meningkat karena mendapat nilai bagus dan atau ada yang mengatakan bahwa *self esteem* menjadi rendah ketika mengalami sakit hati. Berdasarkan hal tersebut James (1998) berpendapat bahwa keadaan emosi sesaat tersebut sebagai *self feelings*.

Menurut Coopersmith (1967), Harga diri (*self esteem*) adalah penilaian diri perasaan berharga atau makna yang diekspresikan dalam sikap individu terhadapnya. Hasil penilaian individu ini menjadi kunci penting dalam membentuk perilaku seseorang karena dapat mempengaruhi proses berpikir, emosi, perilaku, keputusan yang diambil, nilai-nilai individu dan tujuannya.

Menurut Santrock (2007) *self esteem* adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri baik positif maupun negatif (rendah atau tinggi). Nilai ini menunjukkan bagaimana individu menghargai dirinya sendiri dan diakui atau ketidakmampuan individu dan keberhasilan yang diperolehnya. Individu dengan harga diri yang tinggi akan mampu menerima dan menghargai dirinya sendiri apa adanya. Penilaian yang tinggi terhadap diri sendiri adalah sebuah apresiasi terhadap kondisi diri, kelebihan dan potensi diri, serta menerima kekurangan yang ada pada diri sendiri, sedangkan penilaian yang rendah terhadap diri sendiri adalah penilaian tidak mencintai atau tidak puas dengan kondisi diri sendiri, tidak menghargai kelebihan diri dengan selalu melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang selalu kurang.

Menurut Clemes dan Bean (1995), harga diri adalah fondasi utama bagi pertumbuhan positif dalam hubungan antarmanusia, pembelajaran, kreatifitas dan tanggung jawab pribadi. *Self esteem* (harga diri) adalah perekat yang menyatukan kepribadian anak secara bersama-sama menjadi suatu struktur yang positif, terpadu dan efektif. Harga diri berasal dari pikiran, emosi, perasaan dan pengalaman dikumpulkan sepanjang hidup.

Burns (1993) menjelaskan harga diri adalah perasaan bahwa diri sendiri itu penting dan efektif serta melibatkan pribadi yang sadar diri. Ketika gagasan mengenai evaluasi diri melibatkan perasaan harga diri seseorang berasal dari memiliki sifat-sifat yang sesuai dengan norma dan standar tertentu untuk memenuhi aspirasi sendiri dan orang lain baginya merupakan perasaan harga diri.

Katz (1995) menjelaskan bahwa keberadaan *self esteem* mengacu pada sejauh mana seseorang diterima atau disukai oleh orang lain dilingkungan sekitarnya. *Self esteem* tidak hanya terbentuk dari faktor bawaan, namun hal ini juga dipengaruhi oleh kondisi lingkungan atau sistem eksternal diri sendiri. Bagi masyarakat Indonesia sejati dengan gaya hidup agraris (mengutamakan keharmonisan), *self esteem* sering disalahpahami sebagai penyebab lahirnya

arogansi dan individualisme. masyarakat itu sendiri sering menganggap individualisme sebagai musuh besar nilai-nilai persatuan dan solidaritas.

Rosenberg (dalam Burns, 1993) berpendapat bahwa harga diri adalah suatu sikap positif atau negatif terhadap objek tertentu yaitu diri. Tampaknya, rasa harga diri secara tidak langsung menyatakan bahwa individu terlibat merasa dirinya dihargai dan dihormati terhadap apa dia sekarang ini, tanpa mengkritik siapa dirinya dan sejauh mana dia merasa positif tentang dirinya sendiri. Perasaan rendah diri meliputi penolakan diri, rendah diri dan evaluasi diri yang negatif.

Self esteem dapat diartikan sebagai evaluasi individu terhadap dirinya sendiri. Evaluasi ini bisa positif atau negatif, baik atau pun buruk. Individu dengan *self esteem* yang baik akan mampu mengatur dan memilih mana yang baik untuk dirinya dan mana yang tidak baik untuk diri sendiri, perilaku apa yang pantas atau tidak pantas. Seseorang yang memiliki *self esteem* tinggi akan lebih percaya diri ketika dia menentukan sikapnya tentang apa yang akan dia lakukan, dia tidak akan mudah terpengaruh oleh lingkungan yang buruk karena dapat bersikap tegas terhadap dirinya dan dapat mengemukakan pendapatnya. Dengan bersikap tegas seseorang yang dapat mengungkapkan pikirannya, perasaan pribadi tanpa melanggar hak atau mengganggu dan merugikan orang lain.

Jadi, berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *self esteem* adalah kemampuan individu dalam membuat penilaian, penghargaan dan penerimaan terhadap diri sendiri baik dan buruknya, mengidentifikasi dan mengembangkan kemampuan yang ada pada diri individu baik positif atau negatif. Semakin positif seseorang menilai dirinya sendiri, maka semakin tinggi *self esteem*-nya dan sebaliknya apabila semakin negatif seseorang menganggap dirinya maka semakin rendah *self esteem*-nya. Orang dengan *self esteem* rendah memandang dunia lebih negatif dan tidak suka persepsi umum tentang bagaimana segala sesuatu yang terlihat di sekitarnya.

2.1.2 Aspek-aspek yang Mempengaruhi *Self Esteem*

Menurut Katz (1995), menjelaskan bahwa adanya *self esteem* mengacu pada harapan bahwa seseorang akan diterima dan dihargai oleh orang-orang di sekitarnya. Jadi *self esteem* tidak hanya terbentuk dari faktor bawaan saja tetapi dipengaruhi oleh lingkungan atau sistem luar diri sendiri.

Teori harga diri yang paling populer didasarkan pada gagasan Corey (1902), tentang *looking glass self*, di mana penilaian diri sendiri tidak dapat dipisahkan dari lingkungan sosial. *Self esteem* rendah cenderung terjadi ketika orang menyangkal, mengabaikan, merendahkan martabat atau merendahkan orang tersebut.

Dariyo (2007) mengatakan bahwa *self esteem* seseorang secara umum meliputi tiga aspek yaitu :

a. Harga diri fisik

Merupakan sikap seseorang untuk dapat menghargai dirinya sendiri, berdasarkan evaluasi karakteristik organ fisiknya. Seseorang membuat penilaian tentang dirinya sendiri tentang organ fisiknya, contoh bentuk tubuh yang diinginkan sehingga seseorang dapat dengan bebas menghargai diri sendiri.

b. Harga diri prestasi

Merupakan apresiasi terhadap pengalaman prestasi kerja. seseorang bisa lebih menghargai dirinya sendiri ketika menerima penghargaan ketika melalui pengalaman kerja atau prestasi atas usaha yang dia peroleh dan menerima *reward*.

c. Harga diri sosial

Adalah sikap menghargai penilaian orang lain terhadap dirinya sendiri. Dimana seseorang lebih berarti bagi dirinya ketika menerima penilaian yang baik dari orang lain bahkan dihargai.

Menurut Coopersmith (1967), terdapat empat aspek yaitu *power* (kekuatan), *significance* (keberartian), *virtue* (kebajikan) dan *competence* (kompetensi) dijelaskan sebagai berikut:

- a. *Power* (kekuatan) adalah kemampuan individu untuk melakukan sesuatu mempengaruhi dan mengontrol orang lain dan diri sendiri. Aspek ini bisa berupa pengaruh dan kekuasaan atas seseorang.
- b. *Significance* (kebermaknaan) adalah makna dari seorang individu di dalam lingkungan. Ini terkait dengan penerimaan dan perhatian dari lingkungannya.
- c. *Virtue* (kebajikan), yaitu ketaatan seseorang terhadap nilai-nilai moral, etika dan aturan ada di dalam masyarakat.
- d. *Competence* (kompetensi) adalah kemampuan pribadi untuk mencapai apa yang diimpikan atau diharapkan.

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kurang lebihnya sumber *self esteem* berasal dari lingkungan dan perlakuan atau respon yang dapat diterima oleh individu, ketika seseorang berpikir *self esteem* rendah cenderung mendapat penguatan maka ia akan mempertahankan *self esteem* yang rendah. *Self esteem* dianggap sebagai salah satu faktor keberhasilan bagi setiap individu dalam hidupnya. Jadi sebagian menilai diri sendiri maka mengembangkan *self esteem* adalah bagian penting dari pendidikan karena diharapkan mampu menangani penemuan konsep diri positif dalam diri jiwa seorang anak. *Self esteem* merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri baik dalam hal positif atau negatif.

2.1.3 Komponen *Self Esteem*

Menurut Coopersmith (1967), ada empat komponen yang menjadi sumber dalam pembentukan *Self esteem* individu. Keempat komponen itu adalah keberhasilan (*Successes*), Nilai-nilai (*value*), Aspirasi-aspirasi (*Aspirations*), dan pendekatan dalam merespon penurunan penilaian terhadap diri (*Defences*)

- a. *Successes*

Kata “keberhasilan” memiliki makna yang berbeda-beda pada setiap orang. Beberapa individu memaknakan keberhasilan dalam bentuk kepuasan

spiritual, dan individu lain menyimpulkan dalam bentuk popularitas. Pemaknaan yang berbeda-beda terhadap keberhasilan ini disebabkan oleh faktor individu dalam memandang kesuksesan dirinya dan juga dipengaruhi oleh kondisi-kondisi budaya yang memberikan nilai pada bentuk-bentuk tertentu dari kesuksesan.

Dalam satu setting sosial tertentu, mungkin lebih memaknakan keberhasilan dalam bentuk kekayaan, kekuasaan, penghormatan, independen, dan kemandirian. Pada konteks sosial yang lain, lebih dikembangkan makna ketidakberhasilan dalam bentuk kemiskinan, ketidakberdayaan, penolakan, keterikatan pada suatu bentuk ikatan sosial dan ketergantungan. Hal ini tidak berarti bahwa individu dapat dengan mudahnya mengikuti nilai-nilai yang dikembangkan dimasyarakat mengenai keberhasilan, tetapi hendaknya dipahami bahwa masyarakat memiliki nilai-nilai tertentu mengenai apa yang dianggap berhasil atau gagal dan dapat dipengaruhi oleh nilai-nilai yang dianut oleh individu.

b. Nilai-nilai (*value*)

Setiap individu berbeda dalam memberikan pemaknaan terhadap keberhasilan yang ingin dicapai dalam beberapa area pengalaman dan perbedaan-perbedaan ini merupakan fungsi dari nilai-nilai yang diinternalisasikan dari orang tua dan figur-figur signifikan lainnya dalam hidup. Faktor-faktor seperti penerimaan (*acceptance*) dan respek dari orang tua merupakan hal-hal yang dapat memperkuat penerimaan nilai-nilai dari orang tua tersebut. Hal ini juga mengungkapkan bahwa kondisi-kondisi yang mempengaruhi pembentukan *self esteem* akan berpengaruh pula dalam pembentukan nilai-nilai yang realistis dan stabil.

Individu akan memberikan pembobotan yang lebih besar pada area-area dimana mereka berhasil dengan baik, dari pembobotan tersebut akan menimbulkan konsekuensi meningkatkan dan membentuk *self esteem* yang tinggi di bawah kondisi yang bebas memilih dan menekankan pada sesuatu yang lebih penting bagi dirinya. Kondisi ini memungkinkan individu-individu pada semua tingkatan *self esteem* memberikan standar nilai yang sama untuk menilai kebermaknaannya. Meskipun standar yang dibuat sama, tetapi akan

berbeda dalam menentukan bagaimana mereka mencapai tujuan yang ingin diraihny. Individu bebas memilih nilai-nilai, tetapi karena individu menghabiskan waktu bertahun-tahun di rumah, sekolah, dan kelompok teman sebaya, maka hal ini akan membawanya untuk menerima standar nilai kelompok. Individu memperbolehkan pemenuhan dan kepuasan dengan menggunakan standar nilai yang berbeda dan lebih terikat, tetapi ia akan menggunakan standar nilai tersebut sebagai prinsip dasar untuk menilai keberartian dirinya.

c. Aspirasi-aspirasi

Menurut Coopersmith (1967), penilaian diri (*self judgement*) meliputi perbandingan antara performance dan kapasitas actual dengan aspirasi dan standar personalnya. Jika standar tersebut tercapai, khususnya dalam area tingkah laku yang bernilai, maka individu akan menyimpulkan bahwa dirinya adalah orang yang berharga. Ada perbedaan esensial antara tujuan yang terikat secara sosial (*public goals*) dan tujuan yang bersifat *self significant* yang ditetapkan individu. Individu-individu yang berbeda tingkat *self esteem*nya tidak akan berbeda dalam public goalnya, tetapi berbeda dalam personal ideals yang ditetapkan untuk dirinya sendiri. Individu dengan *self esteem* tinggi menentukan tujuan yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu dengan *self esteem* yang lebih rendah.

Self esteem tinggi berharap lebih pada dirinya sendiri, serta memelihara perasaan keberhargaan diri dengan merealisasikan harapannya daripada sekedar mencapai standar yang ditentukannya. Hal ini memunculkan sikap diri (*self attitude*) yang lebih baik sehingga mereka tidak diasosiasikan dengan standar personal yang rendah dan menilai sukses karena mencapai standar tersebut. Tetapi karena standar tinggi yang secara objektif dapat dicapainya, individu dengan *self esteem* tinggi menganggap lebih dekat aspirasi (harapannya) dibandingkan dengan individu dengan *self esteem* rendah yang menentukan tujuan lebih rendah.

Individu dengan *self esteem* tinggi memiliki pengharapan terhadap keberhasilan yang tinggi. Pengharapan ini menunjukkan suatu kepercayaan terhadap keadekuatan dirinya, dan juga keyakinan bahwa ia memiliki

kemampuan untuk menampilkan segala macam cara yang dibutuhkan untuk berhasil. Keyakinan tersebut bersifat memberi dukungan dan semangat pada individu untuk mempercayai bahwa keberhasilan itu dapat dicapai. Penghargaan (*self expectancy*) akan keberhasilan ini ditunjukkan melalui sikap asertif, *self trust*, dan keinginan kuat untuk bereksplorasi. Sedangkan pada individu dengan *self esteem* rendah, meskipun memiliki keinginan sukses seperti individu dengan *self esteem* tinggi, tetapi dia tidak yakin kesuksesan tersebut akan terjadi pada dirinya. Sikap pesimis itu merupakan ekspresi antisipasi terhadap kegagalan, yang mana akan menurunkan motivasinya dan mungkin memberikan kontribusi terhadap kegagalannya. Hubungan antara aspirasi dan harga diri juga mengungkapkan suatu hal yang menarik. Ada indikasi bahwa orang-orang yang pernah sukses merespon lebih realistis daripada mereka yang pernah gagal. Kita dapat menduga bahwa individu dengan *self esteem* rendah memiliki harapan (aspirasi) yang lebih rendah, tetapi jika mereka dapat mengantisipasi hal tersebut, maka sangat mungkin bagi individu untuk meningkatkan *self esteem*nya. Dengan demikian, kita dapat menuju pada asumsi bahwa terdapat jarak antara aspirasi dan performance pada individu dengan *self esteem* rendah dan bahwa jarak tersebut menghasilkan sesuatu yang negatif.

d. *Defenses*

Menurut Coopersmith (1967), beberapa pengalaman dapat merupakan sumber evaluasi diri yang positif, namun ada pula yang menghasilkan penilaian diri yang negatif. Kenyataan ini tidak akan mudah diamati dan diukur pada tipe individu. Kenyataan ini merupakan bahan mentah yang digunakan dalam membuat penilaian, interpretasi terhadapnya tidaklah senantiasa seragam. Interpretasi akan bervariasi sesuai dengan karakteristik individu dalam mengatasi distress dan situasi ambigu serta dengan tujuan dan harapan-harapannya. Cara untuk mengatasi ancaman dan ketidakjelasan cara individu dalam mempertahankan dirinya mengatasi kecemasan atau lebih spesifik, mempertahankan harga dirinya dari devaluasi atau penurunan harga diri yang membuatnya merasa incompetent, tidak berdaya, tidak signifikan dan tidak berharga. Individu yang memiliki *defence* mampu mengeliminir stimulus

yang mencemaskan, mampu menjaga ketenangan diri, dan tingkah lakunya efektif. Individu dengan *self esteem* tinggi memiliki suatu bentuk mekanisme pertahanan diri tertentu yang memberikan individu tersebut kepercayaan diri pada penilaian dan kemampuan dirinya, serta meningkatkan perasaan mampu untuk menghadapi situasi yang menyulitkan.

Coopersmith, 1967, mengungkapkan bahwa proses penilaian diri muncul dan penilaian subjektif terhadap keberhasilan, yang dipengaruhi oleh nilai yang diletakkan pada berbagai area kapasitas dan tampilan, diukur dengan membandingkan antara tujuan dan standar pribadi, dan disaring melalui kemampuan untuk mempertahankan diri dalam menghadapi kegagalan. Melalui proses tersebut akhirnya individu sampai pada penilaian tentang kemampuan, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan dirinya.

2.1.4 Karakteristik *Self Esteem*

a. Karakteristik *self esteem* tinggi

Seseorang dengan *self esteem* yang tinggi seringkali puas dengan kemampuannya. Adanya Penerimaan dan apresiasi yang positif ini memberikan rasa aman dalam menyesuaikan diri lebih efektif dalam menghadapi tuntutan lingkungan dibandingkan orang dengan *self esteem* rendah. Individu dengan *self esteem* yang tinggi senang berperan aktif dalam kelompok sosial dan mengungkapkan pendapatnya secara konsisten dan efektif. Tidak bermasalah oleh rasa takut dan perasaan yang bertentangan, tidak terbebani oleh keraguan diri dan gangguan kepribadian, seseorang dengan *self esteem* yang tinggi terlihat bergerak langsung dan realistis menuju tujuan pribadi mereka. Seseorang dengan *self esteem* yang tinggi lebih mampu beradaptasi secara mandiri terhadap situasi dan menunjukkan keyakinan yang tinggi terhadap keberhasilannya.

Menurut Coopersmith (dalam Pervin dan John, 2001) individu dengan *self esteem* yang tinggi lebih asertif/tegas, mandiri dan kreatif. Individu tersebut juga kurang menerima definisi sosial mengenai realita kecuali mereka menyampaikan dengan pengamatan mereka sendiri, dimana lebih fleksibel dan imajinatif, dan mampu untuk menemukan solusi orisinal terhadap suatu masalah.

b. Karakteristik *self esteem* rendah

Seseorang dengan *self esteem* rendah mempunyai rasa kurang percaya diri dalam mengevaluasi kemampuan dan kualitas dirinya. Hal ini menyebabkan individu tidak dapat mengekspresikan dirinya dalam lingkungan sosialnya. Mereka kurang mampu melawan tekanan untuk menyesuaikan diri dan kurang mampu mengenali rangsangan yang mengancam. Individu menarik diri dari orang lain dan mengalami perasaan tertekan secara terus-menerus. Individu merasa rendah diri, takut atau malu, membenci dirinya sendiri, kurang mampu menerima dirinya sendiri, dan bertindak patuh. Orang dengan *self esteem* rendah memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dan mengalami lebih banyak gejala psikologis dan perasaan depresi. Individu ini juga percaya bahwa mereka lebih sulit menjalin hubungan pertemanan dibandingkan individu dengan *self esteem* tinggi. Orang dengan *self esteem* rendah mungkin melakukan aktivitas menyimpang dan mengalami masalah psikologis. Andrew dkk. (dalam Itasari, 2006) individu dengan *self esteem* tinggi cenderung memiliki pemahaman diri yang lebih baik dibandingkan individu dengan *self esteem* rendah.

Self esteem yang tinggi juga dikaitkan dengan partisipasi aktif dalam kehidupan sehari-hari, sikap lebih optimis dan kesehatan psikologis yang lebih baik. Di sisi lain, individu dengan *self esteem* rendah sering kali merasa tidak mampu, tidak kompeten, berharap untuk gagal dan sering mudah menyerah. Hal ini menyebabkan kegagalan dalam hidup. Individu dengan *self esteem* rendah tidak memiliki gambaran diri yang jelas, mempunyai opini rendah terhadap dirinya sendiri, sering memilih tujuan akhir yang tidak realistis atau melarikan diri saat dihadapkan pada tujuan bersama, cenderung pesimis terhadap masa depan dan mempunyai reaksi-reaksi emosional perilaku yang merugikan berupa kritik atau komentar negatif lainnya. Kernis dkk. (dalam Miller, 2006:keduabelas).

Rosenberg (Reasoner, 2010) menjelaskan bahwa individu dengan *self esteem* rendah sering kali mengalami depresi dan tidak bahagia, memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, menunjukkan impuls-impuls yang lebih agresif,

mudah marah dan dendam serta selalu merasa tidak puas dengan kehidupan sehari-hari.

Individu dengan harga diri yang rendah cenderung mencari bukti bahwa dirinya memiliki harga diri rendah, sedangkan individu dengan harga diri tinggi termotivasi untuk mencari bukti yang memperkuat semangatnya. Orang-orang yang berhasil mengekspresikan diri mereka akan menghubungkan kesuksesan mereka dengan karakteristik internal mereka, sedangkan orang-orang dengan harga diri yang rendah cenderung mengaitkan kesuksesan mereka dengan pengaruh eksternal mereka.

2.1.5 Cara Meningkatkan *Self Esteem*

Dalam mencapai *self esteem* yang tinggi membutuhkan usaha untuk memperbaikinya. Pentingnya harga diri yang tinggi sangat penting terhadap cara pandangan hidup individu terhadap dirinya. Individu dengan harga diri yang tinggi akan melihat dan menganggap dirinya orang yang berguna. Bagaimana seseorang memandang dirinya mempunyai pengaruh yang besar terhadap segala hal aspek kehidupan pribadi, mulai dari cara bertindak, mengambil keputusan dan menghadapi situasi eksternal yang penuh menuntut dalam kehidupan sosialnya.

Santrock (2017) menyarankan empat cara untuk meningkatkan *self esteem*, yaitu:

1. Identifikasi penyebab rendah diri dan area kompetensi yang penting bagi diri
2. Beri dukungan emosional dan penerimaan sosial
3. Bantu anak mencapai tujuan atau prestasi
4. Kembangkan keterampilan mengatasi masalah

Menurut Susanto (2018) berkaitan dengan upaya pengembangan *self esteem*, maka terdapat beberapa cara untuk meningkatkan *self esteem* pada remaja, yaitu:

1. Berikan perhatian secara pribadi disaat remaja membutuhkan. Mendengarkan perkataan mereka dengan seksama, tetap menatapnya dalam memperlihatkan bahwa perasaannya dipahami. Dengarkan tanpa memberikan penilaian dan tidak perlu mengomentarnya.

2. Perlihatkan kasih sayang dalam bentuk ucapan maupun tindakan dengan cara tersenyum hangat dan memberikan sentuhan.
3. Berikan pujian secara spesifik dengan memberitahukan bahwa orangtua atau orang dewasa lainnya menyukai apa yang dilakukannya.
4. Jelaskan apa yang baik dan yang tidak baik dari ucapannya atau tindakannya.
5. Lakukan sesuatu yang khusus supaya dapat memuaskan kebutuhan atau memintanya dalam hal tertentu.
6. Jelaskan dan tegaskan bakat istimewa yang dimilikinya
7. Hargai prestasi baiknya mulai dari yang sederhana dengan memberikan senyum dan pujian.

Dukungan emosional dan persetujuan sosial juga dimungkinkan mempengaruhi *self esteem* anak. Beberapa anak memiliki *self esteem* rendah ternyata datangnya dari keluarga bermasalah atau keadaan yang pernah mengalami situasi kekerasan tanpa dukungan emosional. Bagi sebagian anak, program formal seperti saudara angkat bisa menjadi sumber alternatif dukungan emosional dan persetujuan sosial dari anak-anak lain, dukungan ini juga dapat diperoleh dari sumber informasi seperti guru atau orang dewasa lainnya. Persetujuan teman sebaya (*peer*) menjadi lebih penting pada masa remaja, tetapi dengan dukungan dari orang dewasa dan teman teman sebaya (*peer*) juga terus mempengaruhi *self esteem* dalam masa remaja.

Self esteem juga akan meningkat ketika anak menghadapi masalah dan mencoba mengatasinya dari pada menghindarinya (Compas, 2004; Folkman dan Moskowitz, 2004), jika anak masih memilih untuk mengatasi dari pada menghindarinya, anak akan bersikap realistis, jujur dan tidak defensif. Hal ini akan menghasilkan penilaian diri yang baik, yang akan mengarah pada persetujuan diri yang pada akhirnya akan meningkatkan *self esteem*. Hal sebaliknya akan terjadi jika *self esteem* rendah: Penilaian diri yang buruk akan menyebabkan anak menyangkal, menipu diri sendiri, lari dari masalah, yang pada akhirnya akan terjadi ketidaksetujuan diri.

Jadi berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja memiliki *self esteem* tinggi ketika mereka berkompetensi dalam bidang yang penting bagi mereka, dukungan emosional dan persetujuan sosial sangat mempengaruhi *self esteem*. *Self esteem* juga meningkat ketika anak menghadapi masalah dan berusaha mengatasinya dari pada menghindar. Jika anak masih memilih untuk menghadapi masalah tersebut bukan menghindar, anak akan bersikap realistis, jujur dan tidak defensif. Hal ini akan menghasilkan penilaian diri yang baik, mengarah pada persetujuan diri yang pada akhirnya meningkatkan *self esteem*. Hal sebaliknya akan terjadi jika *self esteem* rendah: Penilaian diri yang buruk akan menyebabkan anak menyangkal, menipu diri sendiri, lari dari masalah, yang pada akhirnya akan terjadi ketidak setujuan diri.

2.2 Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Role Playing*

2.2.1 Pengertian Konseling Kelompok Teknik *Role Playing*

Menurut Hamzah, B. Uno (2011) *role playing* (bermain peran) sebagai suatu model pembelajaran bertujuan untuk membantu siswa dalam menemukan makna jati diri di dunia sosial dan memecahkan permasalahan dengan membentuk kelompok. Dengan kata lain siswa belajar melalui permainan peran yang dibantuan konsep peran, dapat menyadari adanya peran yang berbeda-beda dan merefleksikan tindakannya sendiri maupun tindakan orang lain.

Role playing adalah sebuah metode bimbingan dan konseling kelompok yang dilakukan secara sadar dan diskusi tentang peran dalam kelompok. Santrock juga mengatakan bahwa permainan peran memungkinkan siswa dapat mengatasi frustrasi dan merupakan alat bagi terapis untuk menganalisis konflik-konflik dan bagaimana perasaan mereka tentang hal itu.

Proses bermain peran ini dapat memberikan contoh kehidupan Perilaku manusia yang berfungsi sebagai sarana bagi siswa untuk mengeksplorasi emosinya dan memperoleh inspirasi serta pemahaman yang mempengaruhi sikap, nilai, dan persepsi. Ini akan membantu siswa pada saat mereka terjun kemasyarakat kelak, ia akan mendapatkan banyak situasi peran yang terjadi seperti dalam lingkungan keluarga, bertetangga, lingkungan kerja dan lain-lainnya.

Sudjana mengatakan memerankan peran/drama sosial adalah sandiwara tanpa naskah, tanpa latihan sehingga dilakukan secara spontan, masalah yang didramakan adalah mengenai situasi sosial. Teknik bermain peran disebut juga drama sosial atau *role playing* adalah cara untuk mengelola bahan mengembangkan imajinasi dan penilaian siswa dalam memerankan sebagai tokoh. Dengan diberikan teknik seperti ini, peserta didik diberi kesempatan untuk menggambarkan, mengungkapkan atau mengekspresikan suatu sikap, perilaku atau penilaian terhadap sesuatu yang dipikirkan, dirasakan atau diharapkan jika ia menjadi tokoh yang sedang diperankannya itu.

Bermain peran (*role playing*) mempunyai beberapa tujuan dan manfaatnya ditunjukkan oleh Fannie R. Shafteel dan George Shafteel (1967) percaya bahwa bermain peran memiliki berbagai fungsi Namun, dua fungsi utamanya adalah “*education for citizen*” dan *group counseling*” yang dapat dilakukan oleh guru dikelas. Menurut Corey (dalam Gantina Komalasari, 2016) “Bermain peran (*role playing*) biasanya digunakan dalam konseling kelompok di mana melibatkan orang lain. Anggota kelompok lain dapat berperan sebagai *ego state* yang memiliki masalah dengan konseli. Dalam kegiatan ini, konseli berlatih dengan anggota kelompok untuk bertingkah laku sesuai dengan apa yang akan diuji coba di dunia nyata. Variasi lain dapat dilakukan dengan melebih-lebihkan karakteristik *ego state* tertentu untuk melihat reaksi tingkah laku saat ini terhadap *ego state* tertentu”

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *role playing* merupakan suatu kegiatan dalam suasana kelompok dengan memerankan suatu permainan imajinasi yang dilakukan secara menyenangkan untuk mengatasi suatu permasalahan di kehidupan nyata.

2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok Teknik *Role Playing*

Menurut Syarif (2014) tujuan dari penggunaan metode bermain peran (*role playing*) yaitu untuk membantu tercapainya pemahaman diri sendiri, meningkatkan keterampilan-keterampilan (termasuk keterampilan *problem*

solving), menganalisis perilaku, atau menunjukkan pada orang lain bagaimana perilaku seseorang atau bagaimana seseorang harus berperilaku.

Penggunaan *Role Playing* dalam kegiatan belajar memberikan banyak manfaat bagi siswa. Tujuan dari teknik *Role playing* adalah sebagai berikut:

- a. Menyenangkan dan dapat memotivasi belajar bagi pembelajar
- b. Lebih banyak kesempatan belajar untuk mengungkapkan diri sendiri.
- c. Memberikan kesempatan yang lebih luas untuk dapat berbicara.
- d. Dapat memberikan kesenangan kepada siswa karena bermain peran yang pada dasarnya permainan. Dengan bermain siswa menjadi senang karena bermain adalah dunia siswa.

Bermain peran sebagai teknik yang memiliki tujuan untuk membantu siswa menemukan makna dalam dirinya (identitas) dalam dunia sosial dan memecahkan masalah dengannya bantuan kelompok. Dengan kata lain, melalui permainan peran siswa dipelajari dengan menggunakan konsep peran, menyadari berbagai peran dan pikiran tentang dirinya sendiri dan perilaku orang lain. Menurut Saefuddin dan Berdiati (2014) metode *role playing* memiliki tujuan sebagai berikut:

- 1) Memberikan pengalaman yang nyata dari apa yang telah dipelajari.
- 2) Mengilustrasikan berbagai prinsip dari materi pembelajaran.
- 3) Menumbuhkan kepekaan terhadap berbagai masalah hubungan sosial.
- 4) Menumbuhkan minat serta motivasi belajar peserta didik.
- 5) Sebagai sarana untuk mengekspresikan perasaan yang tersembunyi dibalik suatu keinginan.

Menurut Djamarah (2013) tujuan penggunaan dari model *role playing* adalah sebagai berikut:

1. Agar siswa dapat menghayati dan menghargai perasaan orang lain.
2. Dapat belajar bagaimana membagi tanggung jawab.
3. Dapat belajar bagaimana mengambil keputusan dalam situasi kelompok secara spontan.
4. Merangsang kelas untuk berpikir dan memecahkan masalah

2.2.3 Manfaat Konseling Kelompok Teknik *Role Playing*

Menurut Indah Mulyati dkk (2011) terdapat beberapa manfaat dengan dilakukannya bermain peran yaitu:

- 1) Mengembangkan kreativitas dan pertumbuhan intelektual anak. Karena dengan bermain peran menantang anak-anak untuk memikirkan tentang tokoh yang akan diperankannya dan juga tentang keseruannya memunculkan ide-ide baru.
- 2) Penyesuaian diri anak. Dengan memerankan tokoh-tokoh tertentu dia akan belajar tentang aturan atau perilaku apa yang dapat diterima oleh orang lain, baik dalam berperan sebagai ibu, ayah, guru, murid, dst. Anak juga belajar melihat masalah dari kaca mata tokoh-tokoh yang ia perankan sehingga diharapkan dapat membantu pemahaman sosial pada diri anak.
- 3) Meningkatkan kemampuan berbahasa. Suka maupun tidak suka anak akan mendapatkan informasi baru, sehingga dapat meningkatkan perbendaharaan kosa kata pada anak akan semakin luas.
- 4) Belajar untuk mematuhi aturan yang berlaku. Kadang mungkin inisiatif untuk menjadi peran tertentu dipilihnya sendiri, tetapi kadang ia harus memerankan tokoh yang telah merupakan kesepakatan.
- 5) Mendapat kebahagiaan dari kegiatan yang dilakukan.
- 6) Membantu anak menghubungkan dunia nyata dengan imajinasi.

2.2.4 Prinsip Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Role Playing*

Dalam teknik bermain peran tidak dapat digunakan untuk semua bahan dan situasi. Karena ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menggunakan teknik tersebut antara lain:

- a) Penggunaan teknik bermain peran harus disesuaikan dengan tujuan kegiatan, sehingga tujuan tersebut dapat tercapai secara efektif.
- b) Diketahui terlebih dahulu pengetahuan tentang keterampilan dasar peserta didik.
- c) Kemudahan materi yang terdapat diterapkan dalam model *role playing*.
- d) Menggunakan model *role playing* dalam menyampaikan materi itu sendiri.

2.2.5 Jenis Metode Bermain Peran

Erik Ericson (1963) menjelaskan ada dua metode dalam bermain peran, yaitu antara lain:

a) Metode Bermain Peran Makro (Bermain Peran Besar)

Metode bermain peran makro adalah tempat yang menyediakan kesempatan bagi anak untuk mengembangkan pemahamannya dari dunia sekitar, keterampilan berbahasa, keterampilan mengambil sudut pandang dan melalui permainan peran yang mengalirkan *knowledge* bagi anak. Contoh peran yang dimainkan yaitu: peran ayah, ibu, dokter, binatang-binatang dan lain sebagainya.

b) Metode Bermain Peran Mikro (Bermain Peran Kecil)

Metode bermain peran mikro adalah anak-anak bermain peran melalui benda- benda yang berukuran kecil, contohnya: boneka-boneka, meja dan kursi yang berukuran kecil dan perlengkapan masak-masakan.

Metode permainan peran terdiri dari dua jenis yaitu metode permainan makro dan mikro. Metode permainan makro adalah sifatnya kerjasama dan lebih dari dua orang dengan menggunakan alat-alat yang berukuran besar. Metode permainan mikro adalah menggunakan alat permainan yang berukuran kecil dan dapat dilakukan oleh dua orang maupun sendiri.

2.2.6 Langkah-langkah Konseling Kelompok Teknik *Role Playing*

Hamzah B. Uno (2011) berpendapat bahwa prosedur *Role Playing* (Bermain Peran) terdiri atas sembilan langkah, yaitu:

- a. Pemanasan. Guru berupaya memperkenalkan siswa pada permasalahan yang mereka sadari sebagai suatu hal yang bagi semua orang perlu mempelajari dan menguasainya. Bagian berikutnya dari proses pemanasan adalah menggambarkan permasalahan dengan jelas disertai contoh. Hal ini bisa muncul dari imajinasi siswa atau sengaja disiapkan oleh guru. Sebagai contoh guru menyediakan suatu cerita untuk dibaca di depan kelas. Pembacaan cerita berhenti jika dilema dalam cerita menjadi jelas. Kemudian dilanjutkan dengan

pengajuan pertanyaan oleh guru yang membuat siswa berfikir tentang hal tersebut dan memprediksi akhir dari cerita.

- b. Memilih pemain (partisipan). Siswa dan guru membahas karakter dari setiap pemain dan menentukan siapa yang akan memainkannya. Dalam pemilihan pemain ini, guru dapat memilih siswa yang sesuai untuk memainkannya atau siswa sendiri yang mengusulkan akan memainkan siapa dan mendeskripsikan peran-perannya.
 - c. Menata panggung. Dalam hal ini guru mendiskusikan dengan siswa dimana dan bagaimana peran itu akan dimainkan. Apa saja kebutuhan yang diperlukan. Penataan panggung ini dapat sederhana atau kompleks. Yang paling sederhana adalah hanya membahas skenario (tanpa dialog lengkap) yang menggambarkan urutan permainan peran. Misalnya, siapa dulu yang akan muncul, kemudian diikuti siapa dan seterusnya. Sementara penataan panggung yang lebih kompleks meliputi aksesoris lain seperti kostum dan lain-lain. Konsep sederhana memungkinkan untuk dilakukan karena intinya bukan kemewahan panggung, tetapi proses bermain peran itu sendiri.
 - d. Guru menunjuk beberapa siswa sebagai pengamat. Namun demikian, penting untuk dicatat bahwa pengamat disini harus juga terlibat aktif dalam permainan peran. Untuk itu, walaupun mereka ditugaskan sebagai pengamat, guru sebaiknya memberikan tugas peran terhadap mereka agar dapat terlibat aktif dalam permainan peran tersebut.
- Selanjutnya permainan peran dimulai. Permainan peran dilaksanakan secara spontan. Pada awalnya akan banyak siswa yang masih bingung memainkan perannya atau bahkan tidak sesuai dengan peran yang seharusnya ia lakukan. Jika permainan peran sudah terlalu jauh keluar jalur, guru dapat menghentikannya untuk segera masuk ke langkah berikutnya.
- e. Guru bersama siswa mendiskusikan permainan tadi dan melakukan evaluasi terhadap peran-peran yang dilakukan. Usulan perbaikan akan muncul. Mungkin ada siswa yang meminta untuk berganti peran atau bahkan alur ceritanya akan sedikit berubah. Apapun hasil diskusi dan evaluasi tidak jadi masalah.

- f. Permainan ulang. Seharusnya pada permainan peran kedua ini akan berjalan lebih baik. Siswa dapat memainkan perannya lebih sesuai dengan skenario.
- g. Diskusi dan evaluasi tahap kedua. Dalam hal ini lebih diarahkan pada realitas. Mengapa demikian? Karena pada saat permainan peran dilakukan, banyak peran yang melampaui batas kenyataan. Misalnya seorang siswa memainkan peran sebagai pembeli. Ia membeli barang dengan harga yang tidak realistis. Hal ini dapat dijadikan bahan diskusi.
- h. Siswa diajak untuk berbagi pengalaman tentang tema permainan peran yang telah dilakukan dan dilanjutkan dengan membuat kesimpulan.

Menurut Shafel (1967) mengemukakan sembilan tahap bermain peran yang dapat dijadikan pedoman dalam pembelajaran yakni :

- a. Menghangatkan suasana dan memotivasi anak
- b. Memilih peran dalam pembelajaran
- c. Menyusun tahap-tahap peran
- d. Menyiapkan pengamat
- e. Tahap pemeranan
- f. Diskusi dan evaluasi pembelajaran
- g. Pemeranan ulang
- h. Diskusi dan evaluasi tahap ulang
- i. Membagi pengalaman dan pengambilan kesimpulan

2.2.7 Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok Teknik *Role Playing*

Role Playing adalah salah satu teknik konseling melalui pengembangan imajinasi dan apresiasi anggota kelompok atau konseli mengembangkan imajinasi dan apresiasi dicapai dengan berperan sebagai tokoh atau benda mati. Permainan aktif ini biasanya dilakukan secara berkelompok, tergantung pada apa yang diperankan.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan kelebihan dari teknik *role playing* adalah:

- a. Melibatkan semua anggota kelompok untuk berpartisipasi dan memiliki kesempatan untuk mengembangkan kemampuan untuk bekerja sama.
- b. Anggota kelompok bebas mengambil keputusan dan mengekspresikan diri.
- c. Permainan ini mudah ditemukan dan dapat digunakan dalam situasi dan waktu yang berbeda.

Selain kelebihan teknik *role playing* terdapat kekurangan yaitu sebagai berikut:

- a. Terdapat anggapan kemampuan interpersonal lebih mudah dari pada kemampuan teknis.
- b. Pengalaman peserta didik tidak selalu tepat dan sesuai dengan kenyataan dilapangan.
- c. Faktor psikologis seperti rasa malu dan takut adalah hal biasa yang mempengaruhi peserta didik ketika mereka melakukan simulasi.

Menurut Djamarah dan Zain (2011) kelebihan metode *role playing* adalah:

- 1) Peserta didik melatih dirinya untuk melatih, memahami, dan mengingat isi bahan yang akan di dramakan. Peserta didik akan terlatih untuk berinisiatif dan berkreatif.
- 2) Bakat yang terdapat pada peserta didik dapat dipupuk sehingga dimungkinkan akan tumbuh bibit seni drama dari sekolah.
- 3) Kerjasama antar pemain dapat ditumbuhkan dengan sebaik baiknya.
- 4) Peserta didik memperoleh kebiasaan untuk menerima dan membagi tanggung jawab dengan sesamanya.
- 5) Bahasa lisan peserta didik dapat dibina menjadi bahasa yang baik agar mudah dipahami orang lain.

Sedangkan kelemahan metode *Role Playing* menurut Djamarah dan Zain (2011) adalah:

- 1) Sebagian besar anak yang tidak ikut bermain drama mereka menjadi kurang kreatif.
- 2) Banyak memakan waktu, baik waktu persiapan dalam rangka pemahaman isi bahan pelajaran maupun pada pelaksanaan pertunjukan.
- 3) Memerlukan tempat yang cukup luas, jika tempat bermain sempit menjadi kurang bebas.
- 4) Kelas lain sering terganggu oleh suara para pemain dan para penonton yang kadang-kadang bertepuk tangan, dan sebagainya.

2.3 Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kemali Syarif yang berjudul Pengaruh Pemberian Layanan Konseling Kelompok Teknik *Role Playing* Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Kelas XI IPA 2 SMA NEGERI 1 MEDAN Tahun Pelajaran 2013/2014. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh layanan konseling kelompok teknik *role playing* diperoleh data pre test keterampilan sosial siswa rata-rata = 91,2 dan rata-rata keterampilan sosial siswa post test = 101,7.

Persamaan peneliti terdahulu dengan peneliti ialah terletak pada variabel Y (konseling kelompok dengan teknik *role playing*), sedangkan pada perbedaannya terletak pada variabel X, dimana peneliti terdahulu untuk meningkatkan keterampilan sosial, sedangkan pada peneliti untuk meningkatkan *self esteem* siswa.

2. Penelitian yang dilakukan Oleh Laila Ludfiana Dewi yang berjudul Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Role Playing* Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020. Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata skor kelas eksperimen sebelum diberikan layanan posttest konseling kelompok dengan teknik *role playing* 32,25, setelah diberikan layanan posttest 74 sedangkan rata-rata skor kelas kontrol sebelum diberikan layanan pre test konseling kelompok dengan teknik diskusi 65, setelah diberikan layanan post test 68,25.

Persamaan peneliti terdahulu dengan peneliti ialah terletak pada variabel Y (konseling kelompok dengan teknik *role playing*), sedangkan pada perbedaannya terletak pada variabel X, dimana peneliti terdahulu untuk meningkatkan interaksi sosial siswa, sedangkan pada peneliti untuk meningkatkan *self esteem*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Syarifuddin, dkk (2016) yang berjudul Pengaruh Metode *Role Playing* Terhadap Keterampilan Berbicara Siswa Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Wathoniyah Palembang. Pada penelitian yang kedua ini terdapat persamaan metode *role playing* yang membedakannya hanya mata pelajaran nya, dimana penelitian ini menggunakan pelajaran Bahasa Indonesia dalam melihat keterampilan berbicara.

Persamaan peneliti terdahulu dengan peneliti ialah terletak pada variabel Y (konseling kelompok dengan teknik *role playing*), sedangkan pada perbedaannya terletak pada variabel X, dimana peneliti terdahulu untuk meningkatkan keterampilan berbicara siswa, sedangkan pada peneliti untuk meningkatkan *self esteem*.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Jidarahati Gaho, dkk yang berjudul Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Lahusa Tahun Pembelajaran 2020/2021. Dari hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh layanan konseling kelompok teknik *role playing* diperoleh data pre test interaksi sosial siswa rata-rata = 55,55 dan rata-rata interaksi sosial siswa data post test = 74,04.

Persamaan peneliti terdahulu dengan peneliti ialah terletak pada variabel Y (konseling kelompok dengan teknik *role playing*), sedangkan pada perbedaannya terletak pada variabel X, dimana peneliti terdahulu untuk meningkatkan interaksi sosial, sedangkan pada peneliti untuk meningkatkan *self esteem* siswa.

III. METODELOGI PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar, Lampung Tengah dengan waktu pelaksanaan penelitiannya pada tahun ajaran 2024/2025.

3.2 Metode Penelitian

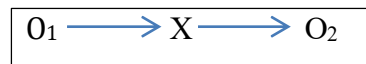
Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Misalnya, metode utama digunakan setelah penyelidik mempertimbangkan kesesuaiannya dengan tujuan penelitian dan situasi penelitian.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Penelitian dengan metode eksperimen diartikan sebagai penelitian dengan mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap kondisi yang terkendali. Dari permasalahan yang diteliti, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-experimental design* yaitu penelitian yang sederhana dengan menggunakan variabel tunggal. Desain yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui suatu perlakuan yang diberikan kepada sampel penelitian apakah memiliki sebab-akibat dan pengaruh atau tidak. Oleh karena itu, kelompok kontrol tidak digunakan dalam penelitian ini. Peneliti hanya melihat hasil dari skala *self esteem* siswa yang rendah.

Adapun teknik desain yang digunakan adalah pola *one group pre-test post-test design* atau penelitian antar waktu dengan melakukan penelitian berulang pada satu kelompok eksperimen. Desain ini melibatkan satu kelompok yang akan

diberikan *pre-test* (O_1), diberikan suatu *treatment* (X) berupa layanan konseling kelompok teknik *role playing* dan diberikan *post-test* (O_2).

Desain penelitian yang digunakan peneliti digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2. *One Group Pre Test - Post test Design*

Keterangan:

O_1 : Nilai Pre-test

X : Pemberian Perlakuan (*treatment*) *role playing*

O_2 : Nilai Post-test

3.3 Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (*independent variabel*) dan variabel terikat (*dependent variabel*), yaitu:

3.3.1 Variabel bebas (*independent variabel*) (X)

Variabel bebas yaitu, variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab timbulnya variabel *dependent* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *role playing*.

3.3.2 Variabel terikat (*dependent variabel*) (Y)

Variabel terikat yaitu, variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self esteem*.

3.4 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah *self esteem* dan *role playing*:

3.4.1 *Self Esteem*

Self esteem (harga diri) adalah pemikiran dan perasaan siswa terhadap dirinya sendiri yang ditunjukkan oleh cara mereka menerima dan menghargai dirinya sendiri, kepercayaan diri, kemampuan untuk berprestasi, kemampuan untuk menjaga hubungan dengan orang lain, teman sebaya, dan masyarakat secara keseluruhan, serta kemampuan untuk mengendalikan emosi dan keseluruhan gambaran diri yang positif dan negatif. Aspek-aspek dalam *self esteem* menurut Coopersmith (1967), yaitu *power* (kekuatan), *significance* (keberartian), *virtue* (kebajikan), dan *competence* (kompetensi).

3.4.2 Konseling kelompok dengan teknik *Role Playing*

Konseling kelompok dengan teknik *Role Playing* adalah teknik bermain peran di mana klien diminta untuk memainkan peran mereka sendiri, peran orang lain, sejumlah keadaan dalam situasi, atau bagaimana mereka bertindak untuk memahami perspektif, perasaan, dan cara berpikir orang lain. Menurut Corey (2006) ada empat tahapan dalam konseling kelompok yaitu: 1) *Initial Stage* pada tahap ini konselor membuka sesi konseling, kemudian memanfaatkan dinamika kelompok, 2) *Transition Stage* pada tahap ini konselor harus membantu konseli tidak cemas, ragu-ragu dan bingung. Selain itu, konselor mendorong konseli untuk menangani konflik yang muncul dalam kelompok 3) *Working Stage* pada tahap ini konselor memanfaatkan dinamika kelompok untuk memfasilitasi pemecahan masalah setiap anggota kelompok, 4) *Terminating stage* pada tahap ini dimaksudkan untuk mengakhiri seluruh rangkaian dalam kegiatan konseling kelompok. Adapun tujuan dari tekni *role playing* ini adalah agar siswa dapat meningkatkan *self esteem* mereka.

3.5 Populasi dan Sampel

3.5.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek yang akan diteliti. Sehingga dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan jumlah dari keseluruhan yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMAN 1 Terbanggi Besar yang berjumlah sebanyak 481 siswa.

3.5.2 Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Artinya pengambilan sampel didasarkan pada pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah dirumuskan terlebih dahulu oleh peneliti. Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* karena sesuai dengan penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak menggunakan generalisasi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMAN 1 Terbanggi Besar sebanyak 8 siswa .

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan skala *self esteem* untuk memperoleh data-data yang diperlukan. *Skala self esteem* digunakan untuk memperoleh data dengan melalui *pre-test dan post-test*. Penulisan skala dibedakan menjadi 2 yaitu, item yang mendukung pertanyaan (*favorable*) dan item yang tidak mendukung pertanyaan (*unfavorable*). Skala akan diberikan sebelum dan setelah perlakuan. Alat ukur untuk memperoleh data dalam penelitian ini menggunakan skala *self esteem* yang berjumlah 30 item.

3.6.1 Skala *Self Esteem*

Pengukuran *self esteem* menggunakan alat ukur yaitu skala *self esteem* dengan bantuan kuesioner skala likert. Dengan bantuan skala likert maka variabel yang diukur akan dipaparkan menjadi indikator variabel. Instrumen dapat berupa pernyataan yang dibuat dalam bentuk *check list*. Pengukuran instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala likert dengan empat skala, sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Responden diberikan pernyataan dengan alternatif jawaban seperti pada tabel dibawah. Setiap item pernyataan memiliki skor yang berbeda-beda. Adapun penejelasannya sebagai berikut: 1. Jika responden memilih jawaban sangat sesuai

(S) pada pernyataan *favorable* maka akan mendapat skor 4 dan jika memilih *unfavorable* akan mendapat skor 1. Jika responden memilih jawab sesuai (S) pada pernyataan *favorable* maka akan mendapat skor 3 dan jika memilih *unfavorable* akan mendapat skor 2. Jika responden memilih jawaban tidak sesuai (TS) pada pernyataan *favorable* akan mendapat skor 2 dan jika memilih pernyataan

unfavorable akan mendapat skor 3. Jika responden memilih jawaban (STS) pada pernyataan *favorable* maka akan mendapat skor 1 dan jika memilih pernyataan *unfavorable* akan mendapat skor 4.

Tabel 1. Bobot Nilai Skala *Self Esteem*

Pernyataan	Favorable (positif)	Unfavorable (negatif)
Sangat sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat tidak sesuai (STS)	1	4

Kriteria skor dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang dan rendah. Untuk mengkategorikannya, ditentukan terlebih dahulu besarnya interval dengan rumus berikut:

$$i = \frac{NT-NR}{K}$$

Keterangan:

i : interval NT : Nilai Tertinggi
K : Jumlah kategori NR : Nilai Terendah

Berikut ini disajikan kisi-kisi instrumen penelitian skala *self esteem* sebagai berikut:

Skala yang digunakan mengacu pada aspek-aspek *self esteem* yang disusun berdasarkan teori Coopersmith (1967) yaitu kekuatan (*power*), kebajikan (*virtue*), keberartian (*significance*) dan kompetensi (*competence*).

Tabel 2. Kisi-Kisi Skala *Self Esteem*

Indikator	Deskriptor	Sebaran Item	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Kekuatan (<i>Power</i>)	Kekuatan atau <i>power</i> menunjukkan kemampuan siswa untuk dapat mengatur dan mengontrol tingkah laku dan mendapat pengakuan atas tingkah laku tersebut dari orang lain.	6, 14, 20, 25	12, 16, 22, 30
Kebajikan (<i>Virtue</i>)	Kebajikan atau <i>virtue</i> menunjukkan suatu ketaatan untuk mengikuti standar moral, etika, dan agama dimana siswa akan menjauhi tingkah laku yang harus dihindari dan melakukan tingkah laku yang diizinkan oleh moral, etika, dan agama.	5,11	9, 17
Keberartian (<i>Significance</i>)	Keberartian atau <i>significance</i> menunjukkan adanya penerimaan, penghargaan, perhatian, dan kasih sayang dari orang-orang terdekat	2, 8, 18, 24, 27	4, 13, 23, 26, 29
Kompetensi (<i>Competence</i>)	Kompetensi atau <i>competence</i> menunjukkan suatu performasi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai prestasi, level dan tugas-tugas tersebut tergantung pada variasi usia.	1, 7, 15, 21	3, 10, 19, 28
Total		15	15

Kriteria skor *self esteem* dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang dan rendah. Apabila semakin besar skor yang diperoleh maka menunjukkan semakin meningkat pula *self esteem* dan sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan *self esteem* siswa yang rendah. Berdasarkan hasil *pre-test* yang telah dilaksanakan disekolah, maka diperoleh kriteria *self esteem* siswa yang terdapat pada tabel berikut:

Tabel. 3 Kriteria *Self Esteem*

Interval	Kriteria
90 – 119	Tinggi
60 – 89	Sedang
30 - 59	Rendah

3.7 Uji Coba Instrumen

3.7.1 Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2022), validitas merupakan sebuah uji untuk menjelaskan seberapa baik data yang dikumpulkan dari instrumen penelitian. Instrumen dapat dikatakan valid jika digunakan sebagai alat ukur yang dapat mengukur kondisi responden dengan tepat. Hal ini dapat digunakan dengan Korelasi *Product Moment* yang dibantu dengan SPSS. Berikut merupakan rumus dari Korelasi *Product Moment*:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

X = Skor item

Y = Skor total

N = Banyak subjek

Suatu pernyataan dalam sebuah kuesioner dinyatakan valid apabila sebagai berikut:

- a. Nilai signifikansi $< 0,05$ maka item tersebut dinyatakan valid. Namun, apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka item tersebut dinyatakan tidak valid.
- b. Nilai signifikansi $< 0,05$ maka item tersebut dinyatakan valid. Namun, apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka item tersebut dinyatakan tidak valid.

Dari hasil uji validitas pada skala *self esteem* yang terdiri dari 30 item pernyataan, item instrumen valid sebanyak 30, yang artinya item-item pernyataan dalam skala *self esteem* valid semua. Item yang valid dianggap sudah mewakili indikator skala *self esteem*.

3.7.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah uji untuk memastikan apakah instrumen yang akan digunakan reliabel atau tidak. Instrumen dapat dikatakan reliabel apabila alat ukur menunjukkan hasil yang konsisten, sehingga instrumen yang digunakan menggunakan teknik analisis yang sudah dikembangkan oleh *Alpha Cronbach*. Sugiyono (2018:139) adapun rumus koefisien reliabilitas *alpha cronbach* adalah sebagai berikut:

$$r_i = \frac{k}{(k-1)} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right\}$$

keterangan:

r_i = reliabilitas instrumen

k = banyak butir pertanyaan

$\sum s_i^2$ = jumlah varian butir soal

s_t^2 = varian total

Berikut kriteria reliabilitas instrumen untuk mengetahui tinggi dan rendahnya tingkat reliabilitas instrumen (Sugiyono, 2018).

Tabel 4. Kriteria Reliabilitas

Kriteria Reliabilitas	Kriteria
$0,80 < r_{hitung} \leq 1,00$	Sangat Tinggi
$0,60 < r_{hitung} \leq 0,80$	Tinggi
$0,40 < r_{hitung} \leq 0,60$	Cukup
$0,20 < r_{hitung} \leq 0,40$	Rendah
$0,00 < r_{hitung} \leq 0,20$	Sangat Rendah

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.672	30

Dari perhitungan SPSS 17 menunjukkan koefisien reliabilitas 0,672 yang berarti reliabilitas instrumen *self esteem* memiliki kriteria reliabilitas yang tinggi.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan layanan konseling kelompok teknik *role playing* efektif dalam meningkatkan *self esteem* siswa kelas XI di SMAN 1 Terbanggi Besar dapat disimpulkan hasil analisis data berdasarkan kaidah keputusan dengan menggunakan perhitungan uji *t test* yaitu diperoleh nilai $0,00 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya layanan konseling kelompok teknik *role playing* efektif meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas XI di SMAN 1 Terbanggi Besar.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh berkaitan dengan penggunaan layanan konseling kelompok teknik *role playing* dalam meningkatkan *self esteem* siswa kelas XI di SMAN 1 Terbanggi Besar, maka dengan ini peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

- a. Kepada peserta didik, hendaknya menyadari pentingnya *self esteem* dengan lebih bertanggung jawab, semangat mencapai prestasi dengan baik, menerima dan menghadapi tantangan baru dengan baik, merasa sanggup memengaruhi orang lain, mampu mengelola emosi dengan baik. Sehingga mampu mengendalikan diri dan menghindari perilaku yang dapat merugikan dirinya maupun orang lain.
- b. Kepada guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan layanan konseling kelompok teknik *role playing* di sekolah sebagai bahan masukan dalam membantu siswa meningkatkan *self esteem* dalam kehidupan sosial.

- c. Kepada sekolah, membantu memfasilitasi guru BK memberikan layanan konseling kelompok teknik *role playing* sebagai upaya meningkatkan *self esteem* pada siswa.
- d. Kepada peneliti selanjutnya, hendaknya dalam metodologi akan lebih baik menggunakan kelompok kontrol sehingga memiliki dua kelompok pembandingan dalam hal *self esteem*. Dan dalam penyusunan naskah siswa diajak untuk merumuskan naskah *role playing* yang akan diperankan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, I. (2018). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*) Peserta Didik Kelas X Di Sma Negeri 6 Bandar Lampung Tahun 2017/2018 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- 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).
- Amelia, V. R., Masril, M., & Irman, I. (2018). Pengaruh Permainan dalam Konseling Kelompok terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa di SMA Islam Raudhatul Jannah Payakumbuh. *Proceeding IAIN Batusangkar*, 1(2), 459-466.
- Ariyanti, S., Saam, Z., & Yakub, E. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Melalui Teknik Play Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 23 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 1345-1350.
- Aswad, M. N. H., & Mishbahuddin, A. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Bermain Peran Terhadap Self Esteem Siswa Kelas XI IPS 4 SMA N 8 KOTA BENGKULU. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 206-215.
- CAHYA, A. A. (2021). Pelaksanaan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VII SMP N 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Dewi, R. S., Sucipto, S. D., & Puriani, R. A. (2018). Efektifitas Layanan Model Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII DI SMP 1 INDRALAYA. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 48-54.

- Febrianti, D., & Nikmarijal, N. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan *Self Esteem* Peserta Didik. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 5(2), 32-41.
- Fitri, E. N. (2013). *Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Siswa* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Gaho, J., Telaumbanua, K., & Laia, B. (2021). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik role playing dalam meningkatkan interaksi sosial siswa kelas x SMA Negeri 1 Lahusa tahun pembelajaran 2020/2021. *Counseling For All (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, 1(2), 13-22.
- Hermawan, P. F. (2022). *Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII Dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Di SMPN 1 KOTA CIREBON* (Doctoral dissertation, IAIN Syekh Nurjati Cirebon S1 BKI).
- Kasmawati, K., & Alam, F. A. (2021). Penerapan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(1), 37-47.
- Khairun, D. Y., Al Hakim, I., & Solihah, N. (2020). Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 4(2), 196-202.
- Kusumawati, E. Analisis Pengaruh Teknik *Role Play* dalam Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan *Self Esteem* Siswa: Studi Eksperimen Dengan Pendekatan Kuantitatif.
- Ledi, K. (2019). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Kelas Xi Smk Muhammadiyah 2. *SOSIOEDUKASI JURNAL ILMIAH ILMU PENDIDIKAN DAN SOSIAL*, 8(2), 109-
- Lestari, P. (2019). Penerapan Metode Bermain Peran (Role Playing) Dalam Meningkatkan Kemampuan Berbicara Pada Mata Pelajaran Bahasa Inggris Siswa Kelas XII TKJ 2 SMK Negeri 2 Selong Tahun Pelajaran 2018/2019. *Journal Ilmiah Rinjani _Universitas Gunung Rinjani*, 7(2), 88-98.
- Mandiri, S., Hidayat, W., & Novianty, W. (2024). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Dalam Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Kelas VII SMPN 16 Cimahi. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 7(3), 284-295.
- 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.

- Nikmah, L. A. I. L. A. T. U. L. "Efektivitas Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 8 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017." *Artikel Skripsi* (2017).
- Rufaidah, A., Renata, D., & Tobing, C. M. H. (2019). Efektivitas teknik bermain peran untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 41-46.
- Sari, L. S. S., & Desiningrum, D. R. (2016). Kecerdasan emosional dan Psychological Well-Being pada taruna semester III politeknik ilmu pelayaran Semarang. *Jurnal empati*, 5(1), 158-161.
- Soleha, S. (2022). *Pengaruh Self Esteem dan Kecerdasan Intelektual Terhadap Resiliensi Belajar Siswa MAN 1 Deli Serdang* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Toy, R. O., & Malelak, E. O. (2023). Keefktifan Konseling Kelompok dengan Teknik Permainan untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 8(2), 37-42.
- Wahyudi, W. (2020). Layanan konseling kelompok dalam upaya meningkatkan percaya diri peserta didik. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 13-16.