

Umy Fahrulida¹
Sumarwiyah²
Susilo Adi Pratomo³

UPAYA MENINGKATKAN KONSEP DIRI POSITIF MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAY

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan konsep diri positif siswa kelas X9 SMAN 1 Mejobo Kudus melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik role play. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang terdiri atas dua siklus, dengan setiap siklus meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X9 yang memiliki tingkat konsep diri rendah berdasarkan hasil asesmen awal. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, angket, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan konsep diri positif siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik role play. Peningkatan tersebut terlihat dari skor angket konsep diri yang meningkat secara signifikan dari pra tindakan ke pasca tindakan di setiap siklus. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik role play terbukti efektif dalam meningkatkan konsep diri positif siswa.

Kata Kunci: Konsep Diri Positif, Bimbingan Kelompok, Teknik Role Play

Abstract

This study aims to improve the positive self-concept of grade X9 students at SMAN 1 Mejobo Kudus through group guidance services using the role play technique. The method used is Guidance and Counseling Action Research, consisting of two cycles with each cycle involving planning, implementation, observation, and reflection stages. The research subjects were grade X9 students identified with low self-concept based on initial assessment results. Data collection techniques included observation, questionnaires, and documentation. The results showed an increase in students' positive self-concept after participating in group guidance services using the role play technique. This improvement was evident from the significantly increased self-concept questionnaire scores from pre-treatment to post-treatment in each cycle. Therefore, group guidance services using the role play technique are proven to be effective in enhancing students' positive self-concept.

Keywords: Positive Self-Concept, Group Guidance, Role Play Technique

PENDAHULUAN

Pendidikan tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pengembangan kepribadian dan potensi diri peserta didik secara utuh, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Salah satu aspek penting dalam pengembangan diri siswa adalah konsep diri positif, yaitu bagaimana individu menilai, menerima, dan memahami dirinya sendiri secara realistik dan konstruktif. Konsep diri positif memiliki korelasi kuat dengan rasa percaya diri, motivasi belajar, dan kemampuan bersosialisasi siswa di lingkungan sekolah (Burns, 1993).

Konsep diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis individu, terutama pada masa remaja. Konsep diri positif tidak hanya memengaruhi bagaimana siswa memandang dirinya sendiri, tetapi juga berdampak pada prestasi belajar, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Santrock, 2021). Pada masa remaja, individu mulai membentuk identitas diri yang lebih kompleks, dan dalam proses tersebut, banyak remaja

^{1,2} Universitas Muria Kudus

³ SMA Negeri 1 Mejobo

email: umaylili12@gmail.com, sumarwiyah@umk.ac.id, susilomejobo@gmail.com

mengalami kebingungan, rendah diri, serta tekanan sosial yang dapat berdampak negatif pada konsep diri mereka.

Di lingkungan sekolah, banyak ditemukan siswa yang memiliki konsep diri rendah, ditandai dengan kurangnya kepercayaan diri, perasaan tidak mampu, serta mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain. Padahal, siswa yang memiliki konsep diri positif cenderung mampu menghadapi tantangan, bersikap terbuka terhadap kritik, serta memiliki motivasi yang tinggi dalam meraih tujuan hidup (Syamsu, 2020). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu siswa membangun konsep diri yang sehat dan adaptif.

Disisi lain menunjukkan masih banyak siswa yang memiliki konsep diri negatif. Mereka cenderung merasa tidak percaya diri, enggan terlibat dalam kegiatan kelompok, dan menarik diri dari pergaulan. Fenomena ini ditemukan pula di SMAN 1 Mejobo Kudus, khususnya pada siswa kelas X9, berdasarkan hasil asesmen awal menggunakan AKPD yang menunjukkan 2,33% siswa berada dalam kategori rendah terkait konsep diri.

Berbagai pendekatan bimbingan telah digunakan oleh guru BK seperti layanan bimbingan klasikal dan konseling individu. Namun, pendekatan tersebut belum memberikan hasil yang optimal karena belum menyentuh dinamika personal siswa secara mendalam. Hal ini menjadi tantangan yang mendorong perlunya inovasi dalam layanan bimbingan.

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu strategi efektif dalam membantu siswa memahami dan mengembangkan konsep diri secara positif. Melalui dinamika kelompok, siswa diberi ruang untuk berbagi pengalaman, mendapatkan umpan balik, serta membangun kesadaran diri melalui interaksi sosial. Salah satu teknik yang terbukti efektif dalam layanan ini adalah role play atau bermain peran. Teknik ini memungkinkan siswa mengeksplorasi pikiran, emosi, dan perilaku mereka secara aktif dalam situasi sosial yang menyerupai kenyataan, sehingga mendorong keberanian untuk mengekspresikan diri dan menghadapi tantangan interpersonal (Corey, 2022).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa role play berpengaruh positif terhadap pengembangan konsep diri dan keterampilan sosial siswa. Putri dan Nugroho (2023) menemukan bahwa teknik ini dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan reflektif siswa. Sementara itu, Wahyuni dan Ramadhan (2022) mencatat peningkatan signifikan dalam dimensi konsep diri, terutama dalam hal penerimaan diri dan keberanian mengambil keputusan. Demikian pula, Nurfajarni (2022) menyatakan bahwa teknik role play efektif dalam membentuk sikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada penerapan teknik role play secara sistematis dalam layanan bimbingan kelompok yang difokuskan pada peningkatan konsep diri positif siswa SMA di wilayah kabupaten. Selain menekankan aspek kognitif, pendekatan ini juga menyentuh ranah afektif yang sering terabaikan dalam praktik bimbingan konvensional. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik role play dalam meningkatkan konsep diri positif siswa kelas X9 di SMAN 1 Mejobo Kudus.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi awal konsep diri siswa kelas X9 SMAN 1 Mejobo Kudus, proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik role play, serta mengevaluasi dampaknya dalam meningkatkan konsep diri positif siswa. Manfaat dari kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan praktik layanan bimbingan konseling di sekolah, khususnya dalam penggunaan teknik aplikatif dan inovatif.

METODE

Peneliti menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang bersifat kolaboratif antara peneliti dan guru bimbingan dan konseling (BK). Desain penelitian mengacu pada model tindakan yang terdiri dari empat tahapan, yakni perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (acting), observasi (observing), dan refleksi (reflecting). Seluruh proses dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri atas tiga pertemuan layanan bimbingan kelompok yang dirancang untuk mengeksplorasi dan mengembangkan konsep diri positif siswa melalui teknik role play.

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Mejobo Kudus pada semester genap tahun ajaran 2024/2025, yaitu selama bulan Februari hingga April 2025. Subjek dalam penelitian ini adalah

siswa kelas X9 yang teridentifikasi memiliki tingkat konsep diri rendah berdasarkan hasil asesmen awal. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling, yakni berdasarkan hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD), observasi guru BK, dan hasil wawancara informal. Dari hasil seleksi tersebut, diperoleh sepuluh siswa yang menjadi fokus intervensi.

Pengumpulan data dilakukan dengan beberapa teknik, yaitu observasi, angket, dokumentasi, dan wawancara. Observasi dilakukan selama proses layanan berlangsung untuk menilai tingkat partisipasi, keberanian mengemukakan pendapat, serta keterlibatan siswa dalam dinamika kelompok. Sementara itu, angket digunakan untuk mengukur perubahan tingkat konsep diri sebelum dan sesudah tindakan. Dokumentasi berupa foto, catatan kegiatan, dan lembar kerja siswa dimanfaatkan untuk memperkaya data visual dan naratif. Wawancara informal dengan siswa dan guru BK dilakukan untuk memperkuat interpretasi reflektif terhadap hasil tindakan.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah angket konsep diri yang dikembangkan berdasarkan teori konsep diri Berzonsky dalam Nurhaini (2018), yang mencakup empat aspek: diri fisik, diri sosial, diri moral, dan diri psikis. Sebelum digunakan, instrumen ini telah divalidasi oleh ahli BK untuk memastikan kesesuaian isi, dan diuji reliabilitasnya menggunakan teknik Alpha Cronbach untuk menjamin konsistensi internal.

Data yang diperoleh dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif dilakukan dengan menghitung skor rata-rata angket pretest dan posttest pada setiap siklus serta menghitung persentase peningkatan. Sementara itu, analisis kualitatif dilakukan terhadap hasil observasi dan catatan refleksi untuk melihat perkembangan proses serta efektivitas layanan yang diberikan. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman menyeluruh mengenai dampak layanan bimbingan kelompok dengan teknik role play terhadap peningkatan konsep diri positif siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan konsep diri positif siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik role play. Dalam penelitian ini, dilakukan pra siklus, siklus 1 dan siklus 2 untuk mengukur perubahan konsep diri positif pada siswa kelas X9 SMAN 1 Mejobo Kudus. Berdasarkan hasil pretest dan posttest yang dilakukan pada 8 siswa, terdapat peningkatan yang signifikan pada konsep diri positif siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik role play.

Tabel 1. Hasil Peningkatan Konsep Diri Positif Kelas X-9 SMA N 1 Mejobo Selama Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

AK	Pra Siklus		I		II	
	Skor	Ktgri	Skor	Ktgri	Skr	Ktgri
HNN	45	Rendah	56	Cukup	69	Cukup
NAV	50	Rendah	68	Cukup	80	Tinggi
DF	52	Rendah	70	Cukup	82	Tinggi
RFL	54	Cukup	72	Cukup	85	Sangat Tinggi
CA	47	Rendah	66	Cukup	77	Tinggi
MG	49	Rendah	67	Cukup	79	Tinggi
BP	53	Cukup	63	Cukup	76	Tinggi
MNH	46	Rendah	64	Cukup	75	Tinggi

Dari tabel tersebut, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan skor dan kategori dari pra siklus ke siklus II. Secara umum, siswa mengalami perbaikan kategori dari rendah ke cukup, kemudian ke tinggi, bahkan beberapa mencapai sangat tinggi.

Berdasarkan data yang diperoleh, terlihat bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik role play mampu meningkatkan konsep diri positif siswa secara bertahap. Pada pra siklus, sebanyak 6 dari 8 siswa berada dalam kategori rendah. Setelah intervensi pertama (siklus

I), semua siswa meningkat ke kategori cukup. Pada siklus II, 7 dari 8 siswa berada pada kategori tinggi atau sangat tinggi, sedangkan hanya 1 siswa yang tetap pada kategori cukup.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan melalui permainan peran efektif dalam membangun kesadaran diri, meningkatkan penerimaan diri, dan menumbuhkan rasa percaya diri siswa. Teknik ini memungkinkan siswa untuk mengeksplorasi pengalaman sosial dalam suasana yang aman dan mendukung.

Temuan penelitian ini mendukung teori Corey (2005) bahwa teknik role play dalam setting bimbingan kelompok memungkinkan peserta mengekspresikan perasaan dan gagasan melalui simulasi situasi sosial yang relevan, sehingga meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri dan orang lain. Teknik ini efektif dalam membentuk konsep diri karena siswa dapat belajar mengenali kekuatan dan kelemahan dirinya secara langsung.

Penelitian ini juga selaras dengan hasil studi Amalia (2017) yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan role play meningkatkan pemahaman diri dan kepercayaan diri peserta didik. Peningkatan tersebut terjadi karena siswa mendapatkan umpan balik dari teman sekelompok dan pembimbing secara langsung dalam proses bermain peran.

Selain itu, Santosa (2018) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa role play dapat menumbuhkan kesadaran dan evaluasi diri yang lebih realistik. Hal ini relevan dengan hasil siklus II, di mana sebagian besar siswa mencapai kategori tinggi dan sangat tinggi dalam aspek konsep diri positif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik role play terbukti efektif dalam meningkatkan konsep diri positif siswa kelas X9 SMAN 1 Mejobo Kudus. Peningkatan ini tercermin dari perolehan skor angket konsep diri yang mengalami kenaikan signifikan dari pra siklus ke siklus I dan berlanjut hingga siklus II. Teknik role play mampu menciptakan suasana simulatif yang memungkinkan siswa mengungkapkan pikiran, emosi, serta mengevaluasi diri secara reflektif melalui interaksi kelompok yang terbimbing.

Temuan ini mengindikasikan bahwa role play tidak hanya berdampak pada pemahaman kognitif siswa terhadap dirinya, tetapi juga mampu membentuk sikap positif seperti penerimaan diri, keberanian berpendapat, dan peningkatan kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan bimbingan yang berorientasi pada pengalaman langsung dan partisipatif dapat menjadi alternatif yang efektif dalam layanan BK di sekolah.

Sebagai tindak lanjut, pendekatan ini disarankan untuk diintegrasikan secara berkelanjutan dalam program layanan bimbingan kelompok, terutama bagi siswa yang mengalami permasalahan dalam konsep diri. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengembangkan model layanan serupa dengan fokus pada aspek perkembangan psikososial lainnya seperti regulasi emosi, keterampilan sosial, atau penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggrawati, D., & Kasih, F. (2022). Model bimbingan kelompok dalam menggunakan metode role playing untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi pada peserta didik. *Journal of Education Research*, 2(4), 210–215. <https://doi.org/10.37985/jer.v2i4.64>
- Anisahria, A., Ratu, B., & Suhrah, S. (2023). Konseling kelompok teknik role playing untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 5(1), 12–20. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v5i1.16692>
- Hartanti, J. (2022). Bimbingan Kelompok. Tulungagung: UD Duta Sablon.
- Hartinah, S. (2017). Konsep Dasar Bimbingan Kelompok. Bandung: PT Refika Aditama.
- Istiqomah, I. (2023). Efektivitas bimbingan kelompok teknik role playing untuk peningkatan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 8(2), 150–158. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti/article/view/3125/1552>
- Khasanah, T. N., & Kurniawan, D. E. (2023). Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(2), 255–262. <https://doi.org/10.30653/001.202372.278>

- Nurfajarni, M., Gutji, N., & Wahyuni, H. (2022). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing untuk meningkatkan konsep diri siswa SMP Negeri 8 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 2715–2721. https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/8630?utm_source=chatgpt.com
- Sukma, D. (2018). Rujukan konsep bimbingan kelompok dan konseling kelompok karya Prayitno. *Konselor*, 7(2), 49–54.
- Puspita, L. (2023). Efektivitas bimbingan kelompok teknik role playing untuk meningkatkan sikap empati dan tanggung jawab siswa SMP Negeri 1 Sumowono. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(1), 1–10. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus/article/view/1167>
- Putri, A. N., & Nugroho, H. (2023). Penerapan teknik role play dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 10(1), 35–42.
- Sukma, D. (2018). Rujukan konsep bimbingan kelompok dan konseling kelompok karya Prayitno. *Konselor*, 7(2), 49–54. <https://doi.org/10.24036/02018728754-0-00>
- Sutoyo, Anwar. (2017). Pemahaman Individu Observasi, Checklist, Interviu, Kuesioner, Sosiometri. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Wahyuni, S., & Ramadhan, D. (2022). Pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik role play terhadap peningkatan konsep diri remaja. *Psikoedukasi: Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 66–75.
- Zulaikah, F., & Ismanto, H. S. (2023). Pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik role playing terhadap resiliensi akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 1611–1622. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5465>