



PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SOSIODRAMA TERHADAP SELF ESTEEM SISWA

¹Ana Andriyani, ²Fakhruddin Mutakin, ³Arifin Nur Budiono

^{1,2,3}Universitas Islam Jember, Jawa Timur, Indonesia

Contributor Email : andriyaniana199@gmail.com

Received: December 2, 2024

Accepted: June 13, 2025

Published: June 30, 2025

Abstract: To improve self esteem, researchers here chose to use guidance groups. Guidance and group services can be used as one of the services provided to students. This study aims to examine group guidance services with sociodrama techniques in improving self-esteem of students in class X AKL 2 SMK IBU Pakusari Jember. The type of research used is quantitative research with experimental methods designed using one group pretest-posttest. The samples in this study were students with low self-esteem selected by purposive sampling technique. The data collection method used a questionnaire regarding students' self-esteem. The data analysis technique used is non-parametric statistics with the sign test or Wilcoxon test. Based on the results of the T Test test with the help of SPSS, it is known that the sig value (2-tailed) is 0.054, which means it is smaller than 0.05 based on the existing provisions if the sig value is $0.00 < 0.05$, it can be concluded that there are differences before and after treatment and there is an effect of providing sociodrama techniques on the self-esteem of students in class X AKL 2 SMK IBU Pakusari Jember in the 2021/2022 academic year. This can be seen from the t count ($0.54 < t$ table (0.05)) which means that H_0 is rejected and H_a is accepted, it can be concluded that there is a significant difference between the pretest and posttest.

Keywords: Self Esteem; Guidance group; Sociodrama.

Abstrak: Dalam meningkatkan self esteem peneliti disini memilih menggunakan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan dan kelompok dapat digunakan sebagai salah satu pemberian bantuan yang diberikan kepada siswa . ini bertujuan untuk menguji layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dalam meningkatkan harga diri siswa kelas X AKL 2 SMK IBU Pakusari Jember. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen yang didesain dengan menggunakan one group pretest-posttest. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa dengan harga diri rendah yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data menggunakan angket mengenai harga diri siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik non-parametrik dengan uji tanda atau Wilcoxon test. Berdasarkan hasil uji T Test dengan bantuan SPSS diketahui nilai sig (2-tailed) sebesar 0,054 yang berarti lebih kecil dari 0,05 berdasarkan ketentuan yang sudah ada jika nilai sig $0,00 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dan ada pengaruh pemberian teknik sosiodrama terhadap self esteem siswa kelas X AKL 2 SMK IBU Pakusari Jember tahun ajaran 2021/2022. Hal tersebut dilihat dari t hitung ($0,54 < t$ tabel (0.05)) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest.

Kata Kunci: Self Esteem; Bimbingan kelompok; Sociodrama.

A. PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah jenjang sekolah yang terakhir sebelum masuk perguruan tinggi, siswa di sini memasuki masa remaja. Pada saat remaja siswa sangat menginginkan pengakuan bagaimana dirinya di harga keberadaannya. Namun permasalahan yang terjadi adalah siswa belum tau betul siapa dirinya serta kekurangan dan kelebihan dirinya. Sering juga siswa bersikap emosional dengan ejekan-ejekan temannya karena dia belum memahami siapa dirinya sehingga gampang tersulut emosi saat di ajak bergurau. Dari hasil observasi di kelas XAKL 2 SMK IBU Pakusari Jember didapati lebih dari 60% siswa memiliki tingkat *Self Esteem* yang rendah. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya kurang mampunya siswa atau peserta didik dalam menyelesaikan sesuatu pekerjaan, merasa tidak ada yang berharga dalam dirinya, merasa tidak ada yang bisa dibanggakan dalam dirinya, tidak adanya kepuasan dalam dirinya seperti tidak puas akan sesuatu yang sudah dicapai. Seorang dengan *self esteem* yang rendah, rentan mengalami depresi dan jarang merasa kebahagiaan, mempunyai tingkat rasa kecemasan yang lumayan tinggi, menunjukkan adanya dorongan agresivitas yang terbilang besar, gampang emosian dan pendendam, serta selalu ada rasa penderitaan dimana disebabkan adanya ketidakpuasan akan dirinya. Menurut Sudding (dalam Fu'adah et al., 2023) *Self esteem* ialah bagaimana seseorang mengevaluasi dirinya dengan menampilkan sikap positif dan negatif. *Self esteem* memiliki kaitan dengan penilaian seseorang terhadap dirinya dan pengaruh dalam setiap kehidupannya.

Penghargaan oleh diri sendiri mencakup hasrat untuk memperoleh kompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, kemandirian dan kebebasan (Pomalingo, S. 2014). Sedangkan penghargaan dari orang lain salah satu di antaranya adalah terkait dengan prestasi. Berdasarkan beberapa pernyataan sebelumnya, dapat dipahami bahwa *self-esteem* merupakan penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri, dengan segala potensi yang dimiliki sehingga menganggap dirinya mampu, berarti dan sukses.

Dalam meningkatkan *self esteem* peneliti disini memilih menggunakan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan dan kelompok dapat digunakan sebagai salah satu pemberian bantuan yang diberikan kepada siswa. Pada layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa teknik yang bisa digunakan dalam membantu permasalahan yang dihadapi oleh siswa dimana salah satunya yaitu teknik sosiodrama. Dimana teknik

sosiodrama adalah teknik yang tepat dengan tujuan agar supaya mampu membantu siswa untuk meningkatkan regulasi emosi yang ada didalam diri siswa dan juga dalam berinteraksi dengan teman sebayanya (Lubis et al., 2017). Menurut Winarlin (dalam Budiyo et al., 2024) Sosiodrama ini dipandang sebagai Teknik yang tepat untuk mengatasi permasalahan social serta bisa mengajarkan individu mengenai bagaimana cara berperilaku saat berhubungan dengan orang lain sehingga siswa dapat merasakan secara langsung mengenai pengalaman yang diperoleh melalui perannya. Adapun tujuan sosiodrama adalah untuk mendidik kembali dari pada proses penyembuhannya. Pada teknik ini tentunya memiliki kelemahan yaitu waktu yang terbilang lama memerlukan adanya kreatifitas yang lumayan tinggi dalam menciptakan ide yang baru, dan jika pelaksanaan sosiodrama ini maka tujuannya tidak akan tercapai. Sedangkan kelebihanannya terletak pada kecocokan dalam memahami masalah sosial dan tak lupa bertahan lama bagi siswa, selain itu membuat siswa atau kelompok menjadi sedikit antusias dan dinamis (Indul & Lianawati, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh (Safitri, 2018) yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan *self esteem* menggunakan layanan dan Teknik sosiodrama akan tetapi ini tidak digunakan pada sembarang siswa namun harus didampingi oleh guru Bimbingan konseling (BK) agar tidak terjadi pemahaman yang berbeda antar individu siswa. Indikator *self esteem* dalam penelitian ini meliputi kekuatan: a. pengakuan dari orang lain, keberanian: a. kepedulian orang sekitar, b. kasih sayang orang sekitar, kebijakan: a. kepatuhan terhadap peraturan, kemampuan: mampu meraih prestasi, mampu beradaptasi terhadap lingkungan (Andriyatiningrum, 2018). Layanan bimbingan kelompok dijadikan sebagai salah satu pilihan dalam penelitian ini kepada siswa. dimana pada layanan ini siswa dibebaskan dalam membahas topik tentang *self esteem* dengan melakukan sosiodrama dan juga diskusi. Layanan ini diberikan menggunakan Teknik sosiodrama bertujuan agar siswa tidak merasakan kejenuhan dan bosan saat kegiatan bimbingan berlangsung (Haryati & Wibowo, 2017)

B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Penelitian ini dirancang menggunakan one-group pretest-posttest design. Adapun pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling yang merupakan siswa kelas X SMK I Bustanul Ulum Pakusari. Pengumpulan data dalam

penelitian ini menggunakan metode observasi, angket dan dokumentasi. Adapun analisis data dalam penelitian ini yakni menggunakan metode deskriptif *Paired t test* dilakukan dengan bantuan *spss statistics 2010 version 22*. Pertama, dengan melakukan uji normalitas terhadap data yang diperoleh dengan kriteria jika nilai r hitung > 0.05 maka H_1 atau H_a dinyatakan diterima dan dapat dilanjutkan dengan uji *Paired T Test* dengan tujuan untuk mengetahui hipotesis pengaruh perlakuan yang telah diberikan dengan dasar pengambilan keputusan jika t hitung lebih kecil dari $0,05$ maka terdapat pengaruh terhadap perlakuan yang telah diberikan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

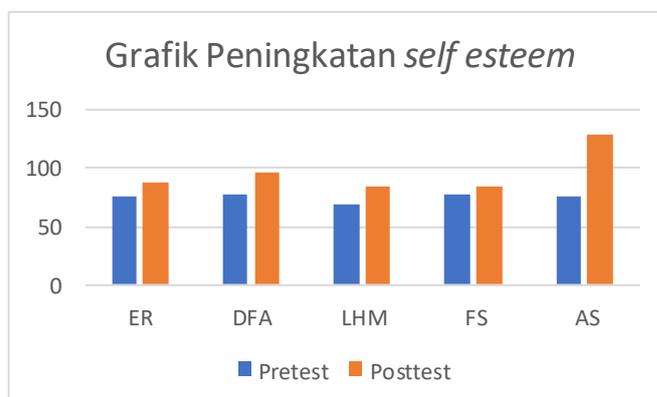
Deskripsi data hasil penelitian terbagi menjadi dua bagian. Deskripsi data individual dan data kelompok. Selanjutnya untuk mendukung data kuantitatif hasil pretest dan posttest terkait *self esteem* siswa. Deskripsi data kuantitatif yang diperoleh dari hasil pretest dan *pos-test* masing-masing siswa disajikan menggunakan jumlah skor. Setelah diberikannya layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama dapat diketahui hasil dari *pre-test* dan *post-test*. Berikut tabel skor pretest dan *pos-test* keseluruhan subjek setelah perlakuan.

Tabel 1. Skor hasil pretest dan posttest

NO	NAMA SUBJEK	SKOR PRETEST	SKOR POSTTEST
1	ER	77	89
2	DFA	76	97
3	LHM	69	84
4	FS	77	85
5	AS	76	129

Sumber: data yang diolah

Berdasarkan tabel subjek penelitian mengalami peningkatan skor peningkatan. Hasil pretest subjek mendapat skor antara 77, 76, 69, 77, 76 yang termasuk kategori *self esteem* rendah. Hasil posttest setelah mendapat perlakuan mendapat skor 89, 97, 84, 85, 129 yang mengalami perubahan setelah mendapat tindakan.



Gambar 1. Grafik Peningkatan Self Esteem

Berdasarkan gambar grafik diatas dapat dilihat terjadi peningkatan antara pretest dengan posttest tentang *self esteem* siswa. Terjadi peningkatan skor selama dan sesudah diberika treatment. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok teknik sosiodrama dapat meningkatkan *self esteem* siswa.

Hasil posttest secara keseluruhan sebelum mendapat perlakuan subjek termasuk kategori rendah. Subjek ER sebelum perlakuan mendapat skor 77 termasuk kategori *self esteem* cenderung rendah, berdasarkan hasil refleksi ER mendapat skor yang rendah karena seringnya terlambat saat berangkat ke sekolah.kemudian peneliti memberikan penjelasan apa dampak dari seringnya terlambat sekolah sehingga peneliti memberikan sedikit challenge kepada siswa untuk tidak terlambat selama 3 hari saja sehingga kemudian siswa mulai belajar membiasan dii untuk tidak trlambat dan berangkat kesekolah sesuai dengan jammnya ER setelah mendapat perlakuan skornya meningkat menjadi 89. ER mulai mengusahakan dirinya agar tidak terlambat ketika berangkat ke sekolah.

Subjek DFA sebelum mendapatkan perlakuan skornya 76 termasuk rendah. Berdasarkan hasil refleksi yang sudah di laksanakan DFA memiliki skor yang cenderung rendah karena kebiasaannya sering keluar kelas saat jam pelajaran berlangsung. Peneliti memberikan penjelaan mengenai apa yang akan terjadi jika siswa sering kali keluar saat jam belajar atau yang sering kita kenal dengan bolos di jam pelajaran seprti ketika bolos akan jam pelajaran siswa akan kehilangan satu ilmu dan juga pengalam saat kegiatan belajar dan mengajar diberikan, dari yang sudahyang sudah ditanyakan peneliti kepada asiswa mengenai apa alasan siswa seing olos pelajaran karena siswa idak mnyukai pelajarannya yang diampunya. Peneliti mencoba untuk membangun rasa cinta atau suka terhadap mata pelajaran yang tidak disukai oleh suswa. Kemudian setelah mendapat

perlakuan skornya meningkat menjadi 97 dengan berusaha dan menahan dirinya untuk tidak keluar kelas saat kegiatan belajar mengajar berlangsung.

Subjek LHM sebelum mendapatkan perlakuan skornya 69 yang termasuk kategori *self esteem* yang cenderung rendah. Kemudian berdasarkan hasil refleksi LHM memiliki kebiasaan sering memakai seragam yang tidak rapi sehingga selalu mendapat teguran dari para guru. Peneliti memberikan tips bagaimana dan agar supaya siswa bisa untuk membagi waktunya dengan menyetrika bajunya sehingga ketika berangkat sekolah baju seragam akan tetap rapi. Kemudian subjek LHM mulai ada perubahan setelah diberikannya perlakuan yang awal mula skor rendah kemudian meningkat menjadi 84 dan mulai menggunakan seragam dengan meluangkan waktu untuk menyetrika terlebih dahulu seragamnya sehingga terlihat rapi.

Subjek FS sebelum mendapatkan perlakuan mendapat skor 77 yang termasuk kateгоре *self esteem* cenderung rendah. Kemudian berdasarkan hasil refeleksi FS sering mengabaikan atau selalu bersikap acuh atak acuh terhadap temannya ketika bersedih dan tidak pernah menanyakan kenapa dan mengapa dengan alasan itu bukan urusannya dan selalu berpikiran selagi hal itu tidak mengganggu dirinya yang artinya FS tidak memiliki rasa simpati. Subjek FS meningkat menjadi 85 seperti mulai ada perubahan setelah berikannya perlakuan dan mulai memiliki rasa sedikit peduli dan peka terhadap perasaan temannya ketika bersdih.

Subjek AS mendapatkan skor 76 sebelum mendapatkan perlakuan yang merupakan masuk pada kategori *self esteem* yang cenderung rendah. Kemudian setelah diberlakukannya refleksi hasilnya AS mudah menyerah dan putus asa seperti ketika dikelas ia tidak memahami materi yang sudah disampaikan oleh gurunya dia akan diam saja, dia tidak akan menanyakannya ketika ada mendapat tugas dan mendapati soal yang tidak bisa dijawabnya dia akan diam saja dan selalu pasrah saja dengan hasilnya dan tak mau untuk berusaha seperti menyakan kepada gurunya atau temannya. AS mulai ada perubahan seperti mulai menanyakan kepada guru atau temannya ketika mendapati soal atau matei yang tidak dipahami sehingga skor AS meningkat menjadi 129.

a) Analisis Data

Adapun hasil analisis data yang telah diperoleh sebagai berikut:

Tabel 2. Paired Samples Statistic

Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
------	---	----------------	-----------------

Pair 1	Pretest Self Esteem	75.00	5	3.391	1.517
	Posttest Self Esteem	96.80	5	18.714	8.369

Tabel 3. Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest Self Esteem & Posttest Self Esteem	5	.276	.653

Tabel 4. Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
		Mean		Lower	Upper				
Pair 1	Pretest Self Esteem - Posttest Self Esteem	-21.800	18.075	8.083	-44.243	.643	-2.697	4	.054

Berdasarkan hasil uji t-Test dengan bantuan SPSS diketahui nilai sig(2-tailed) sebesar 0,054 yang berarti lebih kecil dari 0,05 berdasarkan ketentuan yang sudah ada jika nilai sig $0,00 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dan ada pengaruh pemberian teknik sosiodrama terhadap *self esteem* siswa kelas X AKL 2 SMK IBU Pakusari Jember tahun ajaran 2021/2022. Hal tersebut dilihat dari t hitung (0,54) < t tabel (0,05) yang berarti H0 ditolak dan Ha diterima. Maka bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dapat memberikan pengaruh terhadap *self esteem* siswa.

2. Pembahasan

Pada pertemuan pertama ketika peneliti akan memberikan pretest terlebih dahulu peneliti memperkenalkan dirinya yang diawali dengan salam, peneliti juga menjelaskan maksud dan tujuannya juga menegaskan bahwa sanya ini semua tidak termasuk dinilai atau tidak akan mengurangi nilai para siswa retest dengan menggunakan instrumen/ angket *self esteem* untuk mengetahui tingkat rendahnya *self esteem* siswa sebelum di berikan treatment atau layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama terhadap *self esteem* siswa.

Dari hasil pertemuan Kedua peneliti bersama dengan kelima siswa yang diawali dengan perkenalan baik dari siswa maupun dari peneliti guna membangun keakraban dengan siswa. Sebelumnya peneliti menanyakan kepada siswa apakah mereka sudah pernah mengikuti bimbingan kelompok sebelum ini, dan dari jawaban mereka tidak pernah sehingga peneliti menjelaskan terlebih dahulu apa itu bimbingan kelompok dan juga menjelaskan di dalam bimbingan kelompok ini memiliki asas-asas peneliti menyebutkan apa saja asas-asasnya dan juga menjelaskannya seperti asas kerahasiaan, asas keterbukaan asas kesukarelaan dan asas kenormatifan kemudian peneliti memberikan dan menyampaikan materi yang akan dijelaskan pada siswa dengan judul *self esteem* dengan menggunakan teknik sosiodrama. Peneliti juga menjelaskan bagaimana jalan ceritanya tak lupa juga peneliti memberika penjelesan apa manfaat dari tekniksosiodrama tersebut dan seperti dan apa saja Langkah-langkahnya. Kemudian sebelum menutup pertemuan pertama peneliti mengucapkan terimakasih kepada siswa karena sudah bersedia mengikuti kegiatan bimbingan kelpok pertemuan pertama yang membahas tentang *self esteem* dan membuat kesepakatan dengan siswa untuk pertemuan pada sesi berikutnya.

Kegiatan bimbingan kelompok pada tahap pembentukan dibuka dengan mengucapkan salam. Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok atas kehadirannya dan dilanjutkan dengan memimpin doa. Pemimpin kelompok membahas secara singkat mengenai kegiatan bimbingan kelompok sebelumnya. Kegiatan selanjutnya menjelaskan kembali kepada anggota tentang pengertian, tujuan, proses, azaz serta cara pelaksanaan bimbingan kelompok.

Pada tahap ini bimbingan kelompok teknik sosiodrama mengajarkan pada konseli tentang mengembangkan dan mengarahkan emosi. Setelah tahap pembentukan/ perkenalan selesai dilakukan langkah berikut bersama konseli. Setelah tahap perkenalan selesai dilakukan, langkah berikut yang harus dilakukan adalah tahap peralihan. Tahap peralihan pada hakekatnya merupakan jembatan antra tahap pembentukan dengan tahap selanjutnya, yaitu tahap kegiatan. Diman seluruh anggota kelompok memahami maksud dan tujuan penyelenggaraan bimbingan. Pada tahap ini pimpinan kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok.

Pada tahap pembentukan bimbingan kelompok dibuka dengan salam dan berdoa. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan singkat tentang kegiatan

bimbingan kelompok. Pada tahap peralihan ini bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama mengajarkan pada konseli tentang mengelola emosi orang lain (empati), menjelaskan kegiatan yang akan dibahas, menyapa apakah anggota sudah siap.

Pada tahap selanjutnya yaitu tahap kegiatan, dimana pada tahap kegiatan ini adalah adalah awal mulainya drama tentang *self esteem* dimainkan oleh para siswa yang cenderung memiliki *self esteem* rendah. Sebelum pertemuan kedua ini peneliti juga sudah menentukan siswa yang cenderung memiliki *self esteem* rendah sebagai siapa dan menjadi siapa. Drama ini sendiri akan diperankan oleh ke 5 siswa dengan kateogore *Self Esteem* rendah. Tujuan dari adanya teknik sosiodrama ini adalah agar siswa mampu menunjukkan dirinya dan meningkatkan harga diri mereka percaya jika dirinya mampu dan tidak merendahkan dirinya.

Selanjutnya pada tahap pengakhiran pemimpin kelompok menanyakan pesan dan kesan anggota secara bergantian serta membahas untuk pertemuan bimbingan kelompok berikutnya. Kegiatan bimbingan kelompok diakhiri dengan salam dan doa.

Setelah selesai melaksanakan Teknik sosiodrama, peneliti Bersama siswa mengadakan diskusi, evaluasi mengenai kegiatan awal sampai akhir dan tak lupa peneliti sedikit memberikan tugas berupa lembar kerja siswa guna melihat sejauh mana mereka memahami isi dari dari peran drama yang sudah dimainkan oleh masing-masing siswa. Dari tuas yang diberika oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki perubahan yang ditunjukkan oleh siswa yang sudah diberikan Teknik sosiodrama yaitu siswa mampu meng-upgrade dirinya menjadi lebih baik lagi seperti mulai mulai menghargai dirinya, bangga dengan prestasi atau pencapaian yang saat ini di raihinya, mampu bersikap mandiri, dan tidak lagi bergantung terhadap orang lain lagi.

Berdasarkan hasil pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok teknik soiodrama dengan sesuai tahapan yang sudah dilakukan maka dapat dijabarkan melalui observasi, bahwa peneliti menganalisis keaktifan siswa dalam mengikuti layanan dan peningkatan *Self Esteem* siswa yang dilakukan. Pada awal proses pelaksanaan Layanan Bimbingan Konsenling teknik sosiodrama yang pertama siswa tidak mengerti mengenai *Self Esteem* yang mana hal itu dapat menunjang tingkat kepercayaan diri siswa sehingga dapat membantu keberhasilan prestasi siswa itu sendiri.

Setelah Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling yang kedua siswa semakin paham bahwa Self Esteem dapat dibangun oleh dirinya sendiri atau siswa mendapatkan dorongan motivasi dari orang terdekat seperti orang tua, teman sebaya, bahkan guru.

Hal ini sesuai dengan pendapat Abimanyu dan Manrihu (Hamid, 2018) mengungkapkan bahwa sosiodrama atau bermain peran sangat berguna untuk menilai bagaimana tingkah laku dari konseli. Dengan prosedur anggota terdiri dari skenario yang sudah dirancang. Dengan demikian penerapan metode Teknik sosiodrama dapat meningkatkan *self esteem* siswa pada siswa kelas X AKL 2 SMK IBU Pakusari Jember

Pada pertemuan selanjutnya yaitu siswa suruh untuk mengisi angket Kembali sebagai posttest. Sebelumnya peneliti memberikan salam kepada siswa yang akan di berikan post-test, kemudian juga memberikan pemahaman dengan maksud dan tujuan dari peneliti memberikan post-test tersebut. Post-test dengan menggunakan instrumen/angket *self esteem* siswa untuk mengetahui peningkatan dari *self esteem* itu sendiri terhadap siswa sesudah diberikannya treatment atau layanan bimbingan kelompok dengan tekni sosiodrama untuk meningkatkan *self esteem* siswa. Dari hasil perolehan dan perhitungan bahwasanya tingkat *self esteem* siswa mengalami peningkatan hal ini dikarenakan adanya treatment yang sudah diberikan. Pada pertemuan peneliti meminta siswa untuk memberikan kesan pesan dan saran yang ditujukan kepada peneliti. Selanjutnya diakiri dengan bacaan doa an salam yang dipimpin langsung oleh pemimpin kelompok

Diakhir atau di puncak kegiatan, peneliti meminta untuk memberika kesan dan juga sarannya untuk kegiatan yang sudah di lakukan. Tak lupa pula peneliti memberikan penjelasan jika sewaktu-waktu masi ada permasalahan yang berhubungan dengan *self esteem* bisa langsung untuk menemui guru BK yang ada di sekolahnya. Maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini mengasilkan hasil peningkatan terhadap *self esteem* siswa dengan menggunakan bimbingan kelompok Teknik sosiodrama.

D. PENUTUP

Berdasarkan hasil pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan serta analisis data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik sosiodrama. Hal ini terlihat dari hasil perbandingan nilai pre-

test dan post-test yang menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata *self esteem* siswa setelah mengikuti sesi konseling kelompok. Teknik sosiodrama yang diterapkan dalam sesi konseling kelompok ini terbukti efektif dalam membantu siswa untuk mengekspresikan perasaan, memahami peran sosial, serta meningkatkan kesadaran diri dan harga diri. Selama proses pelaksanaan, siswa dilibatkan secara aktif dalam permainan peran (role play) yang merepresentasikan situasi sosial nyata yang biasa mereka hadapi, baik di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari. Dengan cara ini, siswa tidak hanya menjadi penonton, tetapi juga berpartisipasi secara emosional dan kognitif dalam memecahkan konflik atau masalah sosial yang dipentaskan.

Dari hasil analisis statistik yang dilakukan, diperoleh nilai t hitung sebesar 0,54, sedangkan nilai t tabel pada taraf signifikansi 0,05 lebih besar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa nilai t hitung berada di daerah penolakan H_0 , yang berarti hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik sosiodrama dalam konseling kelompok terhadap peningkatan *self esteem* siswa. Secara lebih spesifik, hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling kelompok dengan teknik sosiodrama mampu meningkatkan rasa percaya diri, penerimaan terhadap diri sendiri, serta penghargaan terhadap kemampuan dan potensi yang dimiliki siswa. Hal ini sangat penting, mengingat *self esteem* yang positif merupakan salah satu aspek fundamental dalam perkembangan psikologis remaja, yang akan berpengaruh pada prestasi belajar, relasi sosial, serta kestabilan emosional mereka.

Peningkatan *self esteem* siswa setelah diberikan perlakuan menunjukkan bahwa metode ini tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga praktis dan aplikatif dalam konteks sekolah. Teknik sosiodrama memberikan ruang bagi siswa untuk melihat berbagai sudut pandang, memahami konsekuensi dari tindakan sosial, dan membangun keterampilan interpersonal yang sehat. Secara keseluruhan, pelaksanaan teknik sosiodrama dalam sesi konseling kelompok dapat dikatakan berhasil dan memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan diri siswa, khususnya dalam membentuk citra diri yang lebih positif. Oleh karena itu, metode ini layak untuk terus dikembangkan dan dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah, terutama dalam upaya meningkatkan *self esteem* siswa yang masih tergolong rendah.

REFERENSI

- Andriyatiningrum. (2018). *Pengaruh Self Esteem Dan Self Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa-Siswi MTS Salafiyah Syafiyah Tebuireng Jombang*. Jombang.
- Budiyono, A. L., Indreswari, H., & Eva, N. (2024). Integrasi Nilai-nilai TRINGA dalam Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Mencegah Perilaku Microagressions Siswa SMP. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(3), 1698–1705. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i3.1205>
- Fu'adah, T., Afidah, A., Akbar, M. R. I., Jumiaty, M., & Putra, R. S. (2023). Systematic Literature Review: Analysis of the Impact of Self-Efficacy Application on Assessment of Organizational Commitment and Employee Performance at PT. Samudera Perdana Selaras. *Greenomika*, 5(1), 68–76. <https://doi.org/10.55732/unu.gnk.2022.05.1.7>.
- Hamid. (2018). Penerapan Teknik Sosiodrama Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa SMK Negeri 8 Makassar. *Mimbar Kesejahteraan Sosial*, 1, 1–19.
- Haryati, A., & Wibowo, E. (2017). Model Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Empati Siswa SMP. *Jubk*, 1(6), 28–33.
- Indul, M. Y., & Lianawati, A. (2020). Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Efektif Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Kelas X SMA Antartika Sidoarjo. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan ...*, 4(2), 300–305. <https://doi.org/10.26539/teraputik-42435>.
- Lubis, A., Elita, Y., & Afriyati, V. (2017). Bimbingan & Kaguruan.
- Lubis, A., Elita, Y., & Afriyati, V. (2017). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMA di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah BK*, 1(1), 1–9. <https://api.core.ac.uk/oai/oai:ojs.localhost:article/3982>.
- Pomalingo, S. (2014). Perguruan Tinggi dan Transformasi Nilai-Nilai Islam dalam Konteks Sosial-Budaya Masyarakat Indonesia. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 2(3), 119–134.
- Safitri, J., & Mayangsari, M. D. (2020). Efektivitas Metode Sosiodrama Terhadap Keterampilan Sosial Pada Siswi Smp Pondok Pesantren An-Najah Martapura. *Jurnal Kognisia*, 1(1), 104–109.
- Safitri, N. D. (2018). *Meningkatkan Harga Diri Siswa*. Universitas Negari Surabaya.
- Winarlin, R., Lasan, B. B., & Widada, W. (2024). Efektivitas Teknik Sosiodrama Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Siswa SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 16.