Vol. 9, No. 5, September 2026
DOI 10.22460/fokus.v9i5. 32499
p- ISSN 2614-4131
e- ISSN 2614-4123

FOKUS

KEMANJURAN TEKNIK ROLE PLAYING UNTUK MENCEGAH PERILAKU PESIMIS SISWA SMP KELAS VIII DALAM BINGKAI BIMBINGAN KELOMPOK

Dina Tri Astuti[1], Reza Pahlevi[2], Prio Utomo[3]

[1]dinatriastuti99@gmail.com, [2]rezapahlevi@ikipsiliwangi.ac.id , [3]prio.utomo@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

This study was motivated by the high level of students' pessimistic behavior influenced by negative thinking patterns and school environmental conditions with a relatively small number of students. Pessimistic behavior can lead to low self-confidence and hinder students' academic and social development. This study aimed to determine the effectiveness of group guidance services, the implementation process, and the obstacles encountered in the application of group guidance using the role-playing technique to prevent students' pessimistic behavior at SMP TI Budi Luhur. The research employed a mixed-method approach with an explanatory sequential design using a one-group pretest–posttest design. Data were collected through questionnaires, interviews, and observations. The research subjects consisted of five students selected through purposive sampling based on pretest results indicating moderate and low levels of pessimistic behavior. Quantitative data were analyzed using a paired sample t-test. The results showed a significant reduction in students' pessimistic behavior, with an average pretest score of 32.40 and a posttest score of 28.80. The t-test value was 2.794 with a significance level of 0.049 < 0.05, indicating that H_0 was rejected and $H\alpha$ was accepted. The implementation of group guidance was carried out through the stages of formation, transition, core activities, and closing using the role-playing technique. The obstacles encountered included feelings of embarrassment and fear of failure when performing roles. The findings indicate that group guidance using the role-playing technique is effective in preventing pessimistic behavior and helping students develop an optimistic attitude.

Keywords: *Group Guidance, Role-Playing Technique, Pessimism*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya perilaku pesimis siswa yang dipengaruhi oleh pola pikir negatif serta kondisi lingkungan sekolah dengan jumlah siswa yang relatif sedikit. Perilaku pesimis dapat berdampak pada rendahnya kepercayaan diri dan menghambat perkembangan akademik maupun sosial siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok, proses penerapan, serta kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik role playing untuk mencegah perilaku pesimis siswa di SMP TI Budi Luhur. Metode penelitian yang digunakan adalah mix method dengan desain explanatory sequential melalui one group pretest dan posttest design. Teknik pengumpulan data meliputi angket, wawancara, dan observasi. Subjek penelitian berjumlah lima orang siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan hasil pretest dengan kategori perilaku pesimis sedang dan rendah. Analisis data kuantitatif dilakukan menggunakan uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan perilaku pesimis siswa, dengan skor rata-rata pretest sebesar 32,40 dan posttest sebesar 28,80. Nilai uji t sebesar 2,794 dengan signifikansi 0,049 < 0,05, sehingga H_0 ditolak dan $H\alpha$ diterima. Penerapan layanan bimbingan kelompok dilaksanakan melalui tahapan pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan penutup dengan teknik role playing. Kendala yang ditemukan meliputi rasa malu dan takut gagal saat

memainkan peran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik role playing efektif dalam mencegah perilaku pesimis dan membantu siswa mengembangkan sikap optimis.
Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, Teknik Role Playing, Pesimis

PENDAHULUAN

Masa SMP merupakan fase transisi krusial yang rentan memicu respons psikologis negatif, salah satunya pesimisme. Mengacu pada teori Martin Seligman (2006), pesimisme merupakan gaya eksplanasi (*explanatory style*) keliru ketika individu memandang kegagalan sebagai sesuatu yang abadi (*permanence*), menyeluruh (*pervasiveness*), dan mutlak akibat kesalahan personal (*personalization*). Pola pikir destruktif ini berisiko menurunkan efikasi diri, merusak motivasi belajar, dan memicu depresi.

Secara empiris, kesalahan berpikir ini jamak dipicu oleh krisis percaya diri, disharmoni keluarga, rasa putus asa, hingga trauma masa lalu (Permatasari, 2018; Riswanto, 2010), yang berujung pada merosotnya prestasi akademis serta gangguan kontrol emosi (Sarrin, 2014;Sari, Widiani, & Trishinta., 2019; Atin, 2019). Kondisi nyata tersebut ditemukan di SMP TI Budi Luhur melalui angket dan data Guru BK, yang mengidentifikasi 4 siswa kelas VIII memiliki tingkat pesimisme sedang dan 1 siswa tingkat rendah. Kecemasan mereka diperparah oleh populasi sekolah yang kecil, sehingga membatasi ruang interaksi sosial siswa.

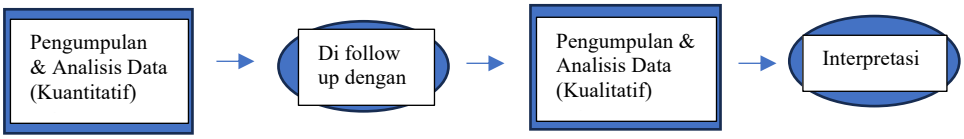
Sebagai solusi, bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* (bermain peran) efektif digunakan untuk mereduksi pesimisme. Metode ini menstimulasi siswa mengenali potensi, mengatasi situasi sulit, membenahi konsep diri, serta membuang asumsi negatif (Joyce & Calhoun, 2009; Nurfajarni, Gutji, & Wahyuni., 2022; Pranoto, 2016; Sirait, 2020).

Meski riset terdahulu membuktikan *role playing* mampu mendongkrak rasa percaya diri remaja (Khairun, Hakim, & Solihah., 2020; Nurfajarni, Gutji, & Wahyuni., 2022), mayoritas studi sebelumnya hanya berfokus pada kecemasan umum di sekolah besar berpopulasi padat. Terdapat celah penelitian (*research gap*) mengenai efektivitas teknik ini dalam menangkal pesimisme di sekolah kecil yang ruang interaksinya terbatas. Oleh karena itu, kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada pengujian bimbingan

kelompok lewat *role playing* untuk mencegah pesimisme tingkat sedang dan rendah pada siswa kelas VIII SMP TI Budi Luhur di lingkungan berpopulasi kecil.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mix Method.* Creswell (Vebrianto, 2020) Penelitian *mix method* merupakan jenis metode yang mengumpulkan, menganalisis, dan mengkombinasikan metode kualitatif dan kuantitatif terhadap studi yang dilaksanakan untuk memahami masalah dari penelitian tersebut. Desain penelitian ini menggunakan *Sequential Explanatory Design sebagai metode* penggabungan data kuantitatif dan kualitatif agar mendapat hasil yang valid. Hasil kualitatif akan digambarkan dengan hasil angka dari data yang diperoleh, sedangkan hasil kuantitatif diperoleh dari wawancara, observasi, dokumentasi dan penyebaran angket



.

Gambar 1. *Sequential Explanatory Design*

Selanjutnya, data yang diperoleh akan melalui pembuatan angket untuk diukur melalui *Pre-Experimental Design* dengan *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu metode untuk mengukur perbedaan sebelum dan sesudah diberikannya layanan atau perlakuan. Siswa akan dipilih melalui *Purposive Sampling* untuk dapat mengatahui kategori siswa pesimis pada tingkat Sedang dan Rendah untuk diberikan layanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Mencegah Perilaku Pesimis Siswa Kelas VIII SMP

Hasil analsiis perbandingan skor pretest dan postest menunjukkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif dalam menurunkan perilaku pesimis siswa kelas VIII SMP TI Budi Luhur. Berdasarkan hasil *pretest*, empat siswa berada pada kategori pesimis sedang dan satu siswa berada pada kategori pesimis rendah.

Tabel 1. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	.Df	Sig	Statistic	df	Sig.
pretest	.254	5	.200*	.914	5	.492
posttest	.335	5	.069	.860	5	.228

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal. Selanjutnya, uji *paired sample t-test* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0.049, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah layanan diberikan. Setelah diberikan perlakuan melalui dua kali sesi *role playing*, hasil posttest menunjukkan bahwa seluruh siswa berada pada kategori pesimis rendah.

Tabel 2. Paired Samples T-Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Coffidence Interval of the Difference		t	df	Sig (2-tailed)
Pair 1 pretest-potstest	3.600	2.881	1.288	.023	7.177	2.794	4	.049

Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa *test* diperoleh nilai t sebesar 2.794 dengan siginifikan .049 yang berarti 0,049 kurang dari 0,05 jadi Ho ditolak dan Hα diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *role playing* dapat digunakan untuk mencegah perilaku pesimis.

Tabel 3. Paired Samples Statistics

		MEAN	**N**	**STD. DEVIATION**	**STD. ERROR MEAN**
PAIR 1	**PRETEST**	**32.40**	**5**	**1.517**	**.678**
	POSTTEST	**28.80**	**5**	**2.280**	**1.020**

Hasil P*aired Samples T-Test* menunjukkan bahwa penurunan skor rata-rata pesimisme siswa dari 32,40 (*pre-test*) menjadi 28,80 (*post-test*). Penurunan ini membuktikan keefektifan bimbingan kelompok teknik *role playing* dalam mencegah perilaku pesimis siswa. Merujuk pada teori *explanatory style* Martin Seligman yang mencakup tiga aspek utama:

1. Aspek *Permanence*: Siswa mulai menyadari bahwa kegagalan bersifat sementara (*temporary*) dan dapat diubah, bukan kondisi yang menetap (*permanent*).
2. Aspek *Pervasiveness*: Siswa mampu membatasi masalah pada situasi spesifik tanpa menyebarkannya ke seluruh area kehidupan.
3. Aspek *Personalization*: Siswa tidak lagi menyalahkan diri sendiri secara berlebihan (*internal blame*), melainkan lebih objektif melihat faktor eksternal.

Dengan demikian, hasil statistik tersebut merefleksikan keberhasilan teknik *role playing* dalam mencegah pesimisme siswa secara menyeluruh pada ketiga dimensinya.

2. Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Mencegah Perilaku Pesimis Siswa Kelas VIII SMP

Selanjutnya, perubahan perilaku siswa tampak dari proses pelaksanaan layanan. Layanan dilakukan dengan penyusunan RPL sesuai dengan kebutuhan siswa dan masalahnya, pada kasus ini masalah yang dihadapi siswa adalah masalah pesimis. Selanjutnya setelah RPL dibuat peneliti membangun dinamika kelompok agar tercapai nya tujuan dari bimbingan kelompok dengan teknik *role playing.* Dalam pelaksanaannya, layanan bimbingan kelompok ini mengadaptasi struktur sistematis dari Jajuk Hartanti (dalam Wihartanty, Zamroni, & Lestari, 2025). Penerapan di lapangan terbukti berjalan kondusif melalui empat tingkatan tahapan, yakni pembukaan sesi, peralihan, kegiatan inti, dan penutupan kelompok.

Pada pertemuan pertama, siswa terlihat malu, tertutup, dan ragu untuk mengemukakan pendapat karena menghadapi kegiatan yang belum pernah mereka coba sebelumnya yaitu bermain peran. Salah satu siswa mengungkapkan bahwa ia merasa malu namun tetap ingin mencoba karena hal baru serta semangat dari teman temannya.

Namun pada pertemuan kedua, setelah diberikan materi dan melakukan role playing pertama, siswa mulai menunjukkan keberanian, meskipun masih tampak rasa takut pada beberapa anggota. Pada bimbingan kelompok *role playing* yang dilaksanakan dengan naskah bertema "keuntungan dan kerugian perilaku pesimis" saat pembagian hasil ulangan. Di sini, siswa memerankan karakter Andi (pesimis), Budi (realistis), Citra (optimis), Dina, dan Eka (guru) untuk berdiskusi dan mengevaluasi dampak dari sikap pesimis. Pada aspek *Permanence* (permanen) lewat peran Andi

yang putus asa karena nilai, siswa belajar bahwa nilai jelek bukanlah hal yang terjadi selamanya, melainkan bisa diubah lewat belajar. Sedangkan pada aspek *Personalization* (Menyalahkan diri) Siswa belajar untuk tidak gampang menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, melainkan melihat masalah secara lebih tenang dan percaya diri.

Pada pertemuan ketiga, siswa sudah terlihat lebih bersemangat untuk mengikuti kegiatan yang ditandai dengan antusiasme untuk bermain peran kembali. Pada praktiknya siswa memainkan *role playing* bertema "Tersesat di Hutan, Menemukan Jalan Hidup". Skenario ini melibatkan tokoh Rehan (pesimis), Fira (penakut), Zaki (optimis), Rani (tenang), dan Intan (pemimpin yang menyemangati). Dari aktibitas yang dilaksanakan tersebut didapatkan bahwa dapat melatih aspek Pervasivness (dampak masalah) yang dimana melalui karakter Zaki, Rani, dan Intan, siswa pesimis (Rehan dan Fira) siswa belajar bahwa tersesat adalah masalah spesifik yang bisa diselesaikan, bukan akhir dari seluruh hidup mereka serta erubahan tokoh Intan menjadi pemimpin membuktikan bahwa rasa takut itu bersifat sementara dan bisa diatasi dengan sikap tenang serta optimis.

Hasil aktivitas yang dilaksanakan memperlihatkan bahwa siswa lebih tampak optimis dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya yang menunjukkan perilaku pesimis berupa cemas dan takut untuk mencoba.

3. Kendala Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Mencegah Perilaku Pesimis Siswa Kelas VIII SMP

Kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan bimbingan kelompok ada pada pelaksanannya *role playing*, kendala yang ditemukan melalui observasi selama kegiatan berlangsung serta wawancara setelah melaksanakan kegiatan. Siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa malu dalam membawakan peran yang didapatkan, serta rasa takut akan salah. Namun, masalah dari dalam diri tersebut dapat diatasi dengan fokus pada diri sendiri serta mendapat dukungan dari oranglain. Dari hasil penelitian ini membuktikan bahwa perilaku pesimis dan rasa tidak percaya diri siswa kelas VIII saat tampil di depan kelas dapat diredam melalui dinamika bimbingan kelompok. Adanya keterbukaan dan saling dukung antar-teman selama bermain peran menumbuhkan kembali keyakinan siswa terhadap kemampuan mereka. Fakta ini sejalan dengan teori *learned optimism* dari Seligman (2006) yang menyatakan bahwa

individu pesimis dapat dilatih untuk berpikir optimis apabila didukung oleh lingkungan sosial yang suportif.

PEMBAHASAN

1. Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Mencegah Perilaku Pesimis Siswa Kelas VIII SMP

Hasil eksperimen membuktikan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif mereduksi perilaku pesimis siswa kelas VIII SMP TI Budi Luhur. Keberhasilan ini terlihat dari penurunan rata-rata skor dari 32,40 saat *pretest* menjadi 28,80 pada *posttest*. Program ini berjalan sistematis melalui empat tahapan bimbingan kelompok, yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan, dan penutupan. Meski sempat muncul hambatan internal berupa rasa canggung dan takut salah bicara saat memerankan tokoh, suasana kelompok yang suportif mampu mengatasi kendala tersebut. Hasilnya, tujuan untuk mencegah sikap pesimis siswa tetap tercapai secara optimal.

Secara teoretis, reduksi sikap pesimis mencerminkan adanya rekonstruksi cara pandang siswa terhadap pengalaman buruk di sekolah. Melalui bimbingan kelompok, siswa memperoleh ruang interaksi yang aman untuk membenahi distorsi kognitif. Pada saat yang sama, teknik *role playing* menstimulasi aspek kognitif, afektif, dan konatif secara simultan, sehingga menghentikan kebiasaan menyalahkan diri sendiri (*personalization*) yang merusak kepercayaan diri. Dinamika ini sejalan dengan pandangan Joyce dan Calhoun (2009) bahwa bermain peran sangat fungsional dalam melatih keterampilan adaptif baru serta meningkatkan regulasi diri sosial. Selain itu, interaksi kelompok yang intensif memfasilitasi katarsis emosional untuk memicu lahirnya perspektif baru. Menurut Taharani, Wibowo, dan Mulawarman (2020), elemen katarsis ini krusial dalam mengonversi kecerdasan emosional sekaligus menumbuhkan keberanian siswa untuk memutus pola pikir negatif. Pengondisian terapeutik tersebut diperkuat oleh prinsip bimbingan kelompok dari Wihartanty, Zamroni, dan Lestari (2025) yang menegaskan bahwa tahapan layanan yang terstruktur mampu memodifikasi respons serta perilaku afektif siswa secara efektif.

Urgensi penelitian ini menjawab kebutuhan penanganan psikologis remaja di sekolah dengan jumlah murid terbatas, di mana lingkungan sosial yang sempit kerap memicu rasa kesepian, cemas, dan pesimisme belajar. Oleh karena itu, penerapan

bimbingan kelompok lewat teknik *role playing* menjadi sangat krusial karena mampu menghadirkan interaksi yang dinamis dan menantang. Temuan ini menawarkan alternatif baru bagi Guru BK untuk menggeser metode konvensional yang monoton menjadi layanan praktik langsung yang interaktif. Langkah preventif ini efektif mencegah penurunan motivasi dan meminimalkan risiko gangguan mental yang lebih berat pada siswa.

Jika dikaitkan dengan teori *learned optimism* dari Martin Seligman (2006), temuan ini membuktikan bahwa pesimisme bukanlah sifat kaku, melainkan kebiasaan berpikir keliru yang bisa diubah lewat intervensi terprogram. Seligman menyebut bahwa orang pesimis selalu menganggap kegagalan sebagai hal yang permanen dan akibat kelemahan diri sendiri. Melalui teknik *role playing*, pola pikir tersebut diperbaiki; siswa dilatih melihat kegagalan sebagai sesuatu yang sementara dan terukur. Pengalaman langsung dalam memerankan karakter baru ini efektif meruntuhkan pikiran negatif siswa dan menumbuhkan rasa percaya diri (*efikasi diri*) yang kuat untuk menghadapi masa depan.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan Pratiwi (2019) yang melaporkan penurunan signifikan pada perilaku pesimis siswa, seperti takut salah dan cemas dihakimi, setelah penerapan *role playing*. Keselarasan ini juga mendukung riset Wulandari dan Rahmawati (2018) bahwa keterlibatan emosional dalam bermain peran efektif meningkatkan optimisme akademik siswa. Kebaruan penelitian ini terletak pada karakteristik subjek dan lingkungan sekolah. Jika studi terdahulu fokus pada kecemasan umum di sekolah besar, riset ini membuktikan bahwa *role playing* ampuh mereduksi pesimisme tingkat sedang di sekolah berpopulasi minim, tempat tekanan teman sebaya justru terasa lebih kuat karena interaksi sosial harian.

Keberhasilan teknik *role playing* dalam menurunkan rasa pesimis tidak hanya terjadi secara mandiri, tetapi juga didorong oleh efek penularan emosi positif dalam kelompok. Ketika seorang siswa melihat temannya sukses mengatasi cemas, ia akan ikut belajar secara tidak langsung. Dinamika ini sejalan dengan kajian Utomo dan Pahlevi (2022) yang menegaskan bahwa teman sebaya berperan sangat penting dalam membentuk karakter anak di sekolah. Oleh karena itu, rasa aman dan dihargai dalam kelompok terbukti mempercepat hilangnya kecemasan akademik siswa tanpa harus menunggu gilirannya tampil. Melalui studi ini, bimbingan kelompok berfungsi sebagai pelindung

psikologis, sedangkan *role playing* menjadi pemicu keberanian siswa. Perpaduan keduanya menciptakan ruang pemulihan efektif yang jarang dibahas secara mendalam pada penelitian terdahulu.

Manfaat studi ini mencakup ranah konseptual maupun aplikatif. Pada aspek teoretis, riset ini memperluas khazanah keilmuan bimbingan dan konseling, terutama terkait implementasi intervensi kelompok dengan pendekatan kognitif-perilaku untuk merekonstruksi pemikiran destruktif remaja. Sementara secara praktis, temuan ini dapat ditransformasikan menjadi acuan konkret bagi Guru BK dalam merancang Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang lebih inovatif. Format *role playing* ini sekaligus dapat dioptimalkan sebagai alat ukur unjuk kerja siswa serta metode identifikasi awal untuk memitigasi risiko isolasi sosial maupun degradasi semangat belajar di kelas.

Di sisi lain, reduksi tingkat pesimisme siswa dievaluasi tidak semata-mata bersumber dari efektivitas teknik bermain peran, melainkan turut diakselerasi oleh stimulasi eksternal berupa atensi intensif sepanjang sesi. Terbatasnya jumlah partisipan dalam kelompok menciptakan atmosfer akademik yang inklusif, di mana siswa merasa sepenuhnya diakui dan didukung oleh peneliti serta rekan sebaya. Penerimaan emosional dan rasa aman inilah yang diyakini menjadi katalis utama dalam memulihkan keyakinan diri siswa. Kondisi psikologis yang suportif tersebut pada akhirnya secara simultan mengikis kecenderungan berpikir pesimistis yang selama ini mengungkung siswa di lingkungan sekolah.

2. Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Mencegah Perilaku Pesimis Siswa Kelas VIII SMP

Hasil observasi selama layanan memperlihatkan perubahan perilaku yang konsisten. Pada pertemuan pertama, siswa tampak ragu, malu, dan tidak percaya diri untuk berbicara. Namun, setelah diberikan pemahaman tentang pesimisme dan mengalami pengalaman role playing pertama, siswa mulai menunjukkan keberanian untuk mencoba berbicara dan mengekspresikan diri. Pada pertemuan ketiga, siswa terlihat lebih antusias, aktif berpendapat, serta mampu memerankan peran dengan lebih ekspresif dan percaya diri. Proses perubahan ini menunjukkan bahwa *role playing* mampu merangsang perkembangan kesadaran diri dan kemampuan mengatasi rasa takut, yang merupakan faktor utama dalam perilaku pesimis.

Perubahan positif ini membuktikan bahwa teknik *role playing* efektif membantu siswa mengikis pola pikir negatif melalui pengalaman baru yang lebih adaptif. Saat memperagakan situasi yang awalnya memicu rasa takut atau ragu, siswa belajar bahwa mereka sebenarnya mampu menghadapi tantangan tersebut. Metode ini tidak sekadar memberikan pembelajaran secara kognitif, tetapi juga memperkokoh aspek emosional dan sosial siswa. Hasil tersebut sejalan dengan riset Khairun, Hakim, Sholihah. (2020) yang mencatat adanya kenaikan signifikan pada rasa percaya diri siswa pasca-penerapan *role playing*. Dampak lainnya juga terlihat dari meningkatnya kecakapan sosial siswa, seperti lebih berani berbicara, menanggapi, serta mengemukakan pendapat di depan umum.

3. Kendala Dalam Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Untuk Mencegah Perilaku Pesimis Siswa Kelas VIII SMP

Di sisi lain, penelitian ini juga menemui beberapa kendala lapangan. Sebagian siswa mengalami hambatan internal seperti rasa malu, cemas, kurang percaya diri, dan kesulitan mendalami alur cerita. Kendala ini sejalan dengan temuan Zaidi, Abdul, Rani, dan Ilyani (2017) yang mencatat bahwa siswa sering kali malu, gugup mencari kata, takut salah bicara, serta sulit memahami konteks peran. Hal serupa juga ditemukan oleh Hidayat dan Widigdo (2018) yang mendapati siswa merasa gugup, cemas, dan takut berbicara saat bimbingan kelompok. Meski hambatan-hambatan ini sempat memengaruhi kelancaran proses kegiatan, secara umum hal tersebut tidak mengurangi efektivitas teknik *role playing* dalam mencapai tujuan layanan.

Data kuantitatif dan kualitatif membuktikan bahwa bimbingan kelompok lewat teknik *role playing* ampuh menangani serta menekan sikap pesimis siswa. Adanya praktik langsung dan saling dukung dalam kelompok terbukti mendongkrak rasa percaya diri serta membangun cara pandang yang optimis. Hasil ini memperkuat riset Pratiwi (2019) yang menunjukkan bahwa kecemasan siswa seperti takut salah, takut nilai jeblok, atau takut dirundung berkurang drastis setelah bermain peran, yang terlihat dari keberanian mereka berbicara di depan umum. Selaras dengan itu, Wulandari dan Rahmawati (2018) menyebutkan bahwa *role playing* mendongkrak rasa optimis karena melibatkan emosi, mengubah respons, dan membuka sudut pandang baru yang lebih positif. Oleh karena itu, metode ini sangat disarankan menjadi program BK di sekolah.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif menurunkan perilaku pesimis pada siswa kelas VIII. Hal ini terbukti dari adanya penurunan skor pesimis antara pretest dan posttest, serta hasil uji statistik yang menunjukkan pengaruh signifikan. Artinya, teknik role playing membantu siswa menjadi lebih berani, lebih percaya diri, dan lebih optimis.

Dalam pelaksanaannya, layanan dilalui melalui pembentukan RPL, lalu melaksanakan kegiatan melalui empat tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran dan seluruh tahap berjalan baik. Siswa mampu mengikuti kegiatan secara aktif dan memperoleh pengalaman yang membantu mereka mengurangi kecemasan serta meningkatkan kemampuan menghadapi tantangan.

Namun, masih ada keterbatasan dalam penelitian ini yaitu terletak pada pengukuran data statistik *pre-test* dan *post-test* yang masih bersifat total, sehingga belum menyajikan angka analisis terpisah untuk masing-masing aspek pesimisme menurut Martin Seligman (*Permanence*, *Pervasiveness*, dan *Personalization*). Selain itu, skenario *role playing* yang digunakan masih terbatas pada situasi tertentu, seperti pembagian nilai ulangan dan cerita tersesat di hutan yang lebih cenderung lebih kuat pada aspek Permanence dan Personalization. Sementara itu, aspek *Pervasiveness* relatif lebih sedikit. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menyusun instrumen angket yang dapat menganalisis data statistik secara khusus per indikator, serta mengembangkan variasi naskah cerita yang lebih luas, seperti masalah pesimisme di lingkungan keluarga, pertemanan, maupun media sosial serta memberikan scenario yang mencakup ketiga aspek pesimis tersebut.

REFERENSI

Atin, S. W. F. (2019). Pengaruh konseling kelompok realitas untuk meningkatkan kemampuan mengontrol emosi pada siswa kelas VII MTs NW Tanak Maik tahun pelajaran 2019/2020 (Doctoral dissertation, Universitas Hamzanwadi).

Creswell, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.). SAGE Publications.

Hidayat, K., & Widigdo, R. J. (2018). Bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi wawancara kerja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.

Permatasari, D. I. (2018). *pengaruh konseling kelompok teknik reinforcement positive terhadap sikap pesimis siswa (Penelitian pada Siswa Kelas XI IS 3 di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang)* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).

Joyce, B., Weil, M., & Calhoun, E. (2009). Models of TeachingF Model-model pengajaran (Edisi ke-8, Achmad Fawaid & Ateilla Mirza, Penerjemah; Saifuddin Zuhri Qudsy, Penyunting). Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Khairun, S., Hakim, L. N., & Solihah, A. (2020). *Teknik role playing untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP*. Indonesian Journal of Educational Counseling, 4(2), 130–138.

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.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2014). Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.). SAGE Publications.

Permatasari, D. I. (2018). *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Reinforcement*). *Positive Terhadap Sikap Pesimis Siswa (Penelitian pada Siswa Kelas XI IS 3 di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang)* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang

Pranoto, H. (2016). Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di SMA Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara. *Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian LPPM UM Metro*, *1*(1), 100-111.

Pratiwi, S. (2019). *Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing untuk mengurangi sikap pesimis siswa SMP*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan, 7(2), 112–120.

Sari, D. L., Widiani, E., & Trishinta, S. M. (2019). Hubungan pola pikir pesimisme dengan resiko depresi pada remaja. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *4*(1).

Sarrin**,** M. (2014). *Sikap pesimis terhadap rendahnya prestasi belajar siswa dalam pembelajaran PAI di SMPN Satu Atap 4 Bonggakaradeng, Kabupaten Tana Toraja* (Skripsi tidak dipublikasikan). STAIN Palopo.

Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism*. Vintage Books.

Taharani, A. F., Wibowo, M. E., & Mulawarman. (2020). *The effectiveness of CBT group counseling with problem solving and role play techniques to improve students' emotional intelligence*. Jurnal Bimbingan Konseling, 9(1), 34-39.

Utomo, P., & Pahlevi, R. (2022). Peran teman sebaya sebagai moderator pembentukan karakter anak: Systematic literature review. *INSPIRATIF: Journal of Educational Psychology*, *1*(1), 1-8.

Wihartanty, M., Zamroni, E., & Lestari, I. (2025). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan toleransi beragama siswa. *SHINE: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 5*(2).

Wulandari, A., & Rahmawati, D. (2018). *Penerapan role playing dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan optimisme akademik siswa*. Jurnal Psikologi dan Konseling, 5(1), 45–53.

Zaidi, N. N. A., Abdul Rani, M. S., & Ilyani, Z. (2017). *Challenges in performing role-play as an assessment: Students' views*. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences**, 7**(12), 400–410.