

# Keefektifan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Mengembangkan Penerimaan Diri Siswa SMA guna Mencegah Perilaku Self Blaming

Nida Nur Millati, Arbin Janu Setiyowati\*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

\*Corresponding author, email: arbin.janu.fip@um.ac.id

<https://doi.org/10.17977/2549-7774.005106>

## Article history

Submitted: 15 April 2026

Revised: 19 May 2026

Accepted: 20 May 2026

Published: 21 May 2026

## Keywords

Bimbingan kelompok

Penerimaan diri

Self blaming

Sosiodrama

## Abstract

Fenomena self blaming sedang marak terjadi di kalangan siswa. Perilaku self blaming merupakan kondisi individu yang menyalahkan dirinya secara berlebihan. Fenomena ini ditunjukkan dari sikap remaja yang menyalahkan diri, malu, dan merasa bersalah secara berlebihan, sehingga perlu diberikan intervensi mengenai penerimaan diri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifan bimbingan kelompok teknik sosiodrama untuk mengembangkan penerimaan diri siswa SMA guna mencegah perilaku self blaming. Desain penelitian yang digunakan pre-experimental design dengan jenis one group pretest and posttest design. Subjek penelitian ini berjumlah sepuluh siswa terpilih secara purposive sampling. Instrumen yang digunakan yaitu skala penerimaan diri. Skala penerimaan diri telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama efektif untuk mengembangkan penerimaan diri sebagai bentuk pencegahan perilaku self blaming siswa kelas X SMA Brawijaya Smart School.

## 1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi individu yang rentan terhadap tekanan, baik dalam diri maupun lingkungan. Tekanan yang muncul dari dalam diri yaitu keinginan individu untuk bisa seperti teman di sekitarnya maupun keinginan untuk mencapai impiannya. Sedangkan tekanan dari luar diri bisa disebabkan oleh ancaman dari luar seperti banyaknya tugas sekolah, tuntutan keluarga, dan permasalahan dalam pertemanan. Menurut Wijayanti (dalam Laily, 2020) ketika remaja mengalami masalah, seperti menghadapi tugas sekolah yang banyak, kegagalan mencapai impian, kesalahan dalam berperilaku, maupun kritikan dari orang sekitar, maka remaja akan muncul perasaan malu (*shame*) atau rasa bersalah (*guilt*). *Self blaming* dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kritik diri berlebihan, keyakinan diri negatif, dan harga diri yang rendah (Harits et al., 2025). Kondisi *self blaming* dapat ditunjukkan dari perasaan tidak percaya diri, menilai diri dengan negatif, mengkritik diri, minder, membandingkan diri dengan orang lain, serta menuntut diri mereka secara negatif.

Faktor psikologis yang memiliki peran dalam menekan perilaku *self blaming* adalah penerimaan diri. Menurut Dianawati (dalam Mardiyanti & Purwaningtyas, 2021), penerimaan diri individu yang rendah dapat menyebabkan menurunnya kepercayaan diri, memiliki rasa malu hingga menyebabkan individu tersebut membandingkan kondisi dirinya dengan orang lain secara berlebihan. Siswa yang memiliki kemampuan penerimaan diri yang baik akan mampu mengendalikan kondisi dirinya ketika menghadapi situasi yang menyudutkan dirinya hingga tidak muncul rasa takut, malu, rendah diri, dan bersalah atau *self blame* (Edmawati, 2023). Sedangkan menurut Muzhaffarah et al. (2025), kemampuan menerima diri memiliki kontribusi penting sebagai faktor protektif dalam mendukung kesehatan psikologi individu sehingga dapat mengurangi kecenderungan perilaku *self blame*. Hal ini membuktikan bahwa seseorang dengan kemampuan menerima diri yang sehat dapat mendukung individu dalam mengurangi kecenderungan perilaku *self blaming*.

Menurut hasil riset yang dilakukan Refnadi et al. (2021), 36,6% remaja saat ini berada pada kategori penerimaan diri sedang dan 45,4% berada pada kondisi penerimaan diri rendah. Selain itu, juga terdapat riset yang menunjukkan persentase 40,62% remaja SMP berada pada kategori penerimaan diri rendah (Pramoko, 2019). Hasil tersebut menunjukkan bahwa masih ada beberapa remaja yang masih belum mampu menerima kondisi diri mereka hingga menyalahkan keterbatasan yang mereka miliki.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan guru BK di SMA Brawijaya Smart School Kota Malang, terdapat beberapa siswa yang mengalami masalah dalam kurangnya kemampuan penerimaan diri terhadap keterbatasan yang dimiliki dalam hal akademik. Hal ini diketahui oleh guru BK melalui laporan guru

mata pelajaran mengenai nilai siswa yang menurun dan ketidakhadiran siswa selama proses belajar di kelas setiap hari. Perilaku tersebut disebabkan karena siswa merasa tidak mampu menyeimbangi nilai akademik seperti teman-teman di kelasnya.

Dalam rumusan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD), salah satu aspek perkembangan yang harus dicapai siswa SMA yaitu pengembangan pribadi (Santoso, 2022). Pada jenjang SMA, remaja mulai mempelajari berbagai keunikan diri yang dimiliki. Dengan mempelajari dan mengenali keunikan diri, remaja akan mampu untuk menerima segala kelebihan dan keterbatasan diri serta mampu menampilkan keunikan diri secara harmonis dalam keragaman di kehidupan sehari-hari.

Sebagai upaya pencegahan perilaku *self blaming* terjadi di kalangan siswa SMA, guru perlu memberikan layanan intervensi mengenai penerimaan diri. Menurut Chaplin (Oktaviani, 2019), penerimaan diri adalah kemampuan individu dalam merasakan rasa puas dengan kondisi diri baik kelebihan maupun keterbatasan yang dimiliki. Hurlock (dalam Oktaviani, 2019), juga menjelaskan bahwa penerimaan diri adalah keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik yang dimiliki. Siswa yang mampu menerima kondisi dirinya dinilai sebagai individu yang tidak memiliki masalah dengan keterbatasan atau kekurangan yang dia miliki hingga menyebabkan kemampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungannya. Dengan diberikan layanan intervensi mengenai penerimaan diri kepada siswa SMA diharapkan dapat mencegah munculnya perilaku *self blaming* di kalangan siswa SMA.

Dalam memberikan layanan intervensi penerimaan diri, salah satu layanan yang dapat diberikan yaitu bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada individu di dalam situasi kelompok (Romlah, 2022). Dan salah satu teknik dalam bimbingan kelompok yang dapat memberikan intervensi untuk mengembangkan penerimaan diri yaitu dengan teknik sosiodrama. Sosiodrama merupakan proses bermain peran yang bertujuan untuk memberikan pengalaman yang berhubungan dengan kehidupan sosial atau masalah sosial (Widyahening, 2020). Melalui sosiodrama, siswa dapat memerankan secara langsung situasi yang diceritakan di dalam naskah sosiodrama.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu mengenai bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Dalam penelitian Kurnia Rahmawati et al. (2020), bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif untuk mengembangkan kepercayaan diri siswa. Penelitian lain juga dilakukan oleh Anindya (2021) bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif dalam mengembangkan pemahaman diri siswa. Dengan hal ini, beberapa penelitian mengenai bimbingan kelompok teknik sosiodrama dapat memberikan layanan intervensi untuk mengembangkan penerimaan diri siswa guna mencegah perilaku *self blaming*.

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan, belum ditemukan penelitian yang menguji secara khusus mengenai bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk mengembangkan penerimaan diri siswa SMA sebagai upaya pencegahan perilaku *self blaming*. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan bimbingan kelompok teknik sosiodrama untuk mengembangkan penerimaan diri siswa SMA guna mencegah perilaku *self blaming*. Artikel ini diharapkan dapat bermanfaat dalam inovasi ilmu bimbingan dan konseling, khususnya untuk mengembangkan penerimaan diri siswa sebagai upaya pencegahan perilaku *self blaming*.

## 2. Metode

Jenis pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain pre-eksperimental *one group pretest-posttest*. *Treatment* akan dilakukan peneliti dengan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Subjek yang dipilih berjumlah 10 orang siswa dari kelas 10 dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang terdiri dari beberapa kriteria yaitu, (1) subjek ditentukan berdasarkan hasil pengisian skala penerimaan diri dengan kategori rendah dan sedang; dan (2) subjek yang berjumlah 10 orang bersedia mengikuti keseluruhan tahapan eksperimen. *Treatment* dalam penelitian ini menggunakan bimbingan kelompok teknik sosiodrama sebagaimana yang telah dirancang pada pedoman eksperimen yang dikembangkan oleh peneliti.

Instrumen penelitian ini mengadaptasi skala penerimaan diri yang telah dikembangkan oleh Rachmatullah (2021). Hasil uji validitas instrumen skala penerimaan diri dinyatakan valid setelah didapatkan nilai  $r$  hitung  $> 0,334$  dengan skor signifikansi  $< 0,05$ . Dari 28 item pernyataan, terdapat 6 butir item yang tidak valid. Uji reliabilitas dinyatakan reliabel apabila skor *cronbach alpha*  $> 0,6$  (Sugiyono, P Dr., 2019). Berdasarkan hasil skor menunjukkan nilai sebesar 0,868, sehingga item yang tersisa bisa dikatakan reliabel. Analisa data dilakukan secara deskriptif dan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank*.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Hasil

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui keefektifan bimbingan kelompok teknik sosiodrama guna mengembangkan penerimaan diri sebagai upaya pencegahan perilaku *self blaming* siswa kelas X SMA Brawijaya Smart School. Untuk mengetahui hasil keefektifan tersebut, peneliti melakukan pengumpulan data menggunakan skala penerimaan diri yang diberikan kepada siswa sebelum dan sesudah *treatment*.

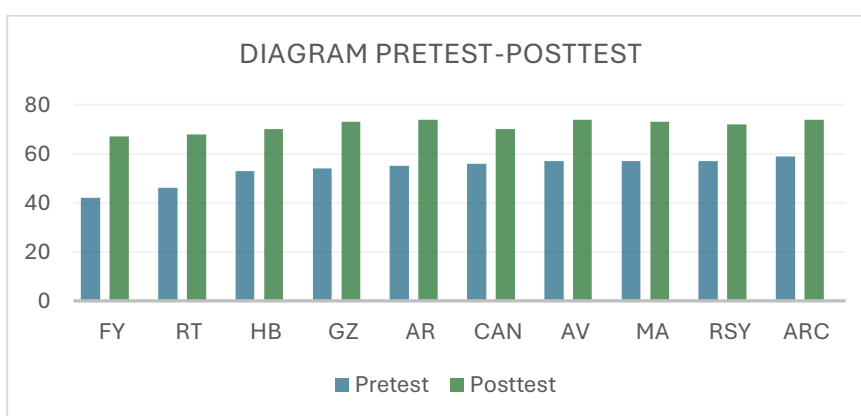
Sebelum *treatment* dilakukan, siswa terlebih dahulu mengisi pretest untuk mengetahui skor awal tingkat penerimaan diri mereka. Selanjutnya, siswa akan mengikuti *treatment* layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama selama tiga kali pertemuan dengan tujuan untuk mengembangkan penerimaan diri melalui pengalaman bermain peran dan refleksi. Setelah sesi *treatment* selesai dilakukan, siswa akan kembali mengerjakan posttest menggunakan skala yang sama untuk mengetahui adanya perubahan dalam penerimaan diri setelah diberikannya *treatment*.

Hasil dari pretest dan posttest dianalisis untuk melihat adanya perbedaan dari skor sebelum dan setelah pemberian *treatment*. Skor perbedaan ini menjadi dasar dalam mengevaluasi keberhasilan pemberian *treatment* yang dilakukan. Berikut hasil skor pretest dan posttest penerimaan diri siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini;

**Tabel 1. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest**

No	Subjek Penelitian	Skor Pretest	Kategori	Skor Posttest	Kategori	Poin Peningkatan
1	FY	42	Rendah	67	Tinggi	25
2	RT	46	Sedang	68	Tinggi	22
3	HB	53	Sedang	70	Tinggi	17
4	GZ	54	Sedang	73	Tinggi	19
5	AR	55	Sedang	74	Tinggi	19
6	CAN	56	Sedang	70	Tinggi	14
7	AV	57	Sedang	74	Tinggi	17
8	MA	57	Sedang	73	Tinggi	16
9	RSY	57	Sedang	72	Tinggi	15
10	ARC	59	Sedang	74	Tinggi	15
Rata-Rata		53,6		71,5		

Hasil skor pretest siswa menunjukkan bahwa 1 siswa termasuk dalam kategori rendah dengan persentase 10% dan 9 siswa termasuk kategori sedang dengan persentase 90%. Setelah diberikan *treatment* bimbingan kelompok sosiodrama selama 3 pertemuan, hasil *posttest* menunjukkan bahwa 10 siswa termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 100%. Dari hasil rata – rata skor *pretest-posttest* terdapat peningkatan yang signifikan yakni 53,6 menjadi 71,5.



**Gambar 1. Diagram Pretest-Posttest**

Dalam tabel hasil pengisian *posttest*, seluruh siswa mempunyai tingkat penerimaan diri dengan kategori tinggi. Dari hasil *posttest* 10 siswa ini menunjukkan bahwa setelah diberikan *treatment* mengalami peningkatan penerimaan diri secara signifikan. Keberhasilan siswa dalam mengikuti bimbingan kelompok sosiodrama ini dipengaruhi oleh sikap, motivasi, dan partisipasi siswa selama mengikuti layanan bimbingan kelompok.

Analisis perbedaan skor *pretest* dan *posttest* menggunakan uji Wilcoxon dengan aplikasi IBM SPSS 25 memperoleh hasil berikut;

**Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon**

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Penerimaan Diri – Penerimaan Diri	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	10 <sup>b</sup>	5.50	55.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	10		
a. Posttest < Pretest				
b. Posttest > Pretest				
c. Posttest = Pretest				

Apabila terdapat nilai pada *positive ranks* maka menunjukkan adanya peningkatan dan apabila terdapat nilai pada *negative ranks* maka menunjukkan adanya penurunan. Dari tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai penerimaan diri pada 10 siswa. Hal ini dibuktikan dari hasil nilai *mean rank* 5,50 dan *sum of ranks* sejumlah 55,00 pada *positive ranks*. Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan skor penerimaan diri secara signifikan.

**Tabel 3 Hasil Tes Statistik Penerimaan Diri**

Test Statistics <sup>a</sup>	Penerimaan Diri – Penerimaan Diri
Z	-2.809 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan hasil tes statistik, analisis skor *pretest* dan *posttest* mendapatkan hasil Asymp.Sig (2-tailed) 0,005. Hipotesis dapat diterima jika hasil uji Wilcoxon mendapatkan Asymp.Sig (2-tailed) < 0,05 dan hipotesis akan ditolak jika hasil uji Wilcoxon memperoleh Asymp.Sig (2-tailed) > 0,05. Nilai 0,005 menunjukkan < 0,05 yang berarti hipotesis dapat diterima. Berdasarkan hasil uji wilcoxon dapat dikatakan bahwa bimbingan kelompok teknik sosiodrama terbukti efektif untuk mengembangkan penerimaan diri siswa guna mencegah perilaku *self blaming*.

### 3.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama dapat membantu siswa kelas X SMA Brawijaya Smart School untuk mengembangkan penerimaan diri guna mencegah munculnya perilaku *self blaming*. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan skor skala penerimaan diri tiap anggota kelompok pada penilaian *posttest* setelah diberikannya *treatment*. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa Asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,005 kurang dari 0,05 yang berarti hipotesis dapat diterima.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA, yang mana mereka merupakan remaja yang berada dalam fase pengembangan diri yang dinamis, baik dari munculnya perubahan emosional maupun sosial. Dalam fase ini, remaja seringkali mengalami tekanan yang disebabkan oleh keinginan diri maupun tekanan yang berasal dari lingkungan sosial. Banyaknya tekanan yang berlebihan ini dapat mengakibatkan remaja untuk menyalahkan diri sendiri secara berlebihan (Rofi'ah, 2024). Perilaku menyalahkan diri (*self blaming*) dinilai berbahaya karena dapat menyebabkan seseorang menjadi tidak termotivasi untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Remaja yang mengalami *self blaming* akan mudah mengalami beberapa gangguan secara fisik seperti nyeri dadar, sesak nafas, debaran jantung secara berlebihan, kelelahan maupun tidak enak badan (Rofi'ah, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku *self blaming* perlu dicegah agar peserta didik terhindar dari penyakit mental dan dapat mengembangkan potensi yang mereka miliki.

Sebagai upaya mencegah perilaku *self blaming* pada remaja, diperlukan layanan intervensi yang berfokus pada penguatan penerimaan diri agar mereka mampu memahami dan menerima diri secara sehat serta tidak mudah menyalahkan diri saat menghadapi kegagalan atau penolakan. Dalam mengembangkan penerimaan diri, remaja yang mengalami *self blaming* memerlukan adanya penghargaan diri dan dukungan dari lingkungan sosialnya (Ramadhani, 2024). Dukungan sosial memiliki pengaruh dalam mencegah stres psikologis karena dapat memberikan remaja rasa dihargai, dicintai, dan dihormati (Setiyowati et al., 2025). Kebutuhan ini menjadi sangat penting guna mencegah munculnya perilaku *self blaming* pada remaja, khususnya siswa SMA.

Pendekatan yang digunakan peneliti untuk memberikan layanan intervensi penerimaan diri adalah bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Pendekatan ini menekankan pada keterlibatan siswa dalam memahami nilai-nilai sosial melalui permainan peran dan refleksi terhadap situasi nyata. Dalam penerapan sosiodrama, siswa memiliki kesempatan untuk berdialog secara bebas dalam menampilkan karakter yang

diperankannya (Al Halik; Rakasiwi, 2020). Dengan sosiodrama, siswa dapat memerankan secara langsung beberapa situasi yang diceritakan dalam naskah sosiodrama dan merefleksikannya dengan kehidupan mereka.

Penelitian ini dilakukan pada 10 siswa kelas X SMA Brawijaya Smart School selama enam kali pertemuan, yaitu pertemuan satu kali *pretest*, satu kali pembentukan kelompok, tiga kali *treatment*, dan satu kali *posttest*. Pada pertemuan *pretest*, siswa diarahkan untuk mengisi skala penerimaan diri sebagai pengukuran awal sebelum dilakukannya *treatment sosiodrama*. Setelah pertemuan *pretest*, peneliti melakukan pemilihan subjek menggunakan *purposive sampling* dengan menentukan 10 siswa yang masuk ke dalam kriteria subjek dalam penelitian ini. Pada pertemuan pertama, peneliti menjelaskan mengenai tujuan dan prosedur sosiodrama selama tiga kali pertemuan serta penjelasan materi awal mengenai penerimaan diri dan *self blaming*. Pada sesi ini, peneliti menjelaskan mengenai *treatment sosiodrama* yang akan dilakukan selama tiga kali pertemuan dengan waktu 45 menit per tiap sesi.

*Treatment* pertama dilakukan di pertemuan kedua dengan membahas topik mengenai “Aku dan Kamu sama Berharganya”, dengan tujuan siswa mampu mengembangkan nilai-nilai kemanusiaan dalam diri dan orang lain. Pada sesi ini, peneliti menggunakan teknik sosiodrama yang diperankan oleh siswa dengan adegan di mana terdapat seorang siswa yang terlalu sibuk pada diri sendiri tanpa mementingkan pendapat dari berbagai teman lainnya. Pada sesi sosiodrama pertama ini, terdapat dua siswa yang awalnya ragu dalam bermain peran, tetapi karena suasana kelompok pemeran yang aktif, dua siswa tersebut mulai merasa nyaman dan terbiasa untuk bermain peran dengan aktif. Dinamika kelompok yang aktif dapat mendorong keaktifan anggota kelompok, termasuk anggota yang awalnya pasif menjadi lebih berani untuk terlibat dalam kegiatan kelompok (Nurihsan, 2016). Setelah sesi sosiodrama berakhir, peneliti mengajak siswa untuk refleksi kegiatan dan mendiskusikan cerita sosiodrama yang berkaitan dengan pengalaman yang pernah mereka alami di sekolah.

Pada pertemuan ketiga, peneliti melanjutkan *treatment* kedua dengan topik “Aku Bisa karena Aku Percaya pada Diriku”, yang bertujuan untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan tanggung jawab siswa terhadap tindakan maupun keputusan yang diambil. Pada sesi ini, siswa memerankan adegan di mana terdapat seorang teman yang tidak aktif dalam kegiatan membersihkan kelas. Adegan ini menampilkan siswa yang pemalu, tidak berani, dan mempunyai karakter yang takut salah. Selain itu, muncul beberapa adegan siswa yang bertanggung jawab dan berani untuk memberikan arahan kepada teman-teman yang belum membantu dalam kegiatan membersihkan kelas. Selama sosiodrama berlangsung, seluruh kelompok pemeran memainkan adegan dan berdialog dengan aktif. Selain itu, kelompok observer juga memberikan perhatian penuh selama proses sosiodrama berlangsung. Situasi ini mencerminkan dinamika kelompok yang berjalan dengan baik, dimana menampilkan keterlibatan aktif dari seluruh anggota, baik pemeran dan observer, serta menunjukkan adanya interaksi selama proses sosiodrama (Prayitno et al., 2017). Setelah sesi sosiodrama berakhir, pemimpin kelompok mengajak anggota untuk diskusi dan merefleksikan cerita sosiodrama serta mengkaitkannya dengan situasi nyata di sekolah.

Pada pertemuan keempat, peneliti kembali melanjutkan *treatment* ketiga dengan topik “Belajar Menerima Diriku”, yang bertujuan untuk menumbuhkan sikap terbuka, berpendirian, serta menerima keterbatasan diri dan orang lain sebagai bagian dari sifat kemanusiaan. Pada sosiodrama ini, siswa memainkan adegan dalam lingkup suasana presentasi di kelas. Situasi yang ditampilkan terdapat siswa yang takut untuk maju presentasi di depan kelas karena takut salah dan memunculkan hubungan pertemanan yang suportif antar teman di kelas. Setelah sosiodrama selesai, siswa diajak untuk diskusi mengenai sikap yang muncul dan nilai – nilai yang dapat diambil. Siswa bisa memahami pentingnya menumbuhkan sikap terbuka, berpendirian, dan menerima keterbatasan sebagai bagian dari manusia. Setelah diskusi, siswa diajak untuk refleksi dengan berbagi pengalaman pribadi yang berkaitan dengan situasi yang ada di sosiodrama.

Pada pertemuan terakhir, peneliti mengajak siswa untuk refleksi seluruh kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dan mengisi kembali skala penerimaan diri sebagai penilaian *posttest* untuk mengetahui adanya perubahan sikap setelah diberikannya *treatment*. Dalam proses refleksi, peneliti mengajak siswa untuk menyampaikan pengalaman dan kesan selama mengikuti kegiatan bimbingan kelompok teknik sosiodrama. Siswa mengaku selama mengikuti bimbingan kelompok dengan sosiodrama, mereka semakin menambah pengalaman dalam bermain peran dan layanan ini dapat membantu mereka untuk mengenali, memahami, dan menerima setiap kelebihan dan keterbatasan yang dimiliki oleh masing-masing individu serta pentingnya mengembangkan perilaku menghargai diri, tanggung jawab, dan menerima kritikan yang diperoleh. Siswa yang kurang aktif selama proses layanan juga menunjukkan adanya peningkatan dalam keterlibatan dan keberanian untuk menyampaikan pendapat. Selain itu, peneliti juga menyampaikan evaluasi dan simpulan dari pengamatan selama kegiatan layanan dari pertemuan pertama hingga pertemuan akhir. Hasil dari pengisian *posttest* menunjukkan adanya peningkatan signifikan yang mengindikasikan bahwa kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif dalam mengembangkan penerimaan diri siswa sebagai upaya pencegahan perilaku *self blaming*.

Melalui penelitian ini, ditemukan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan penerimaan diri siswa setelah mengikuti sesi layanan bimbingan kelompok sosiodrama. Perubahan ini terlihat dari sikap

partisipan yang aktif selama sesi *treatment*. Sikap yang ditunjukkan yaitu siswa mulai berani untuk percaya diri dalam menyampaikan pendapat yang sebelumnya sulit untuk diutarakan. Selain itu, siswa juga menunjukkan perubahan dalam perilaku *self blaming*, dari yang sebelumnya selalu merasa gagal, minder, dan mengkritik diri berubah menjadi individu yang lebih mengenali, mencintai, dan menerima setiap keunikan yang dimiliki. Hasil ini diperkuat oleh temuan Kurnia Rahmawati et al. (2020) yang mengungkapkan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP. Dalam penelitian Anindya (2021) juga menunjukkan bahwa pendekatan sosiodrama dapat meningkatkan pemahaman diri siswa SMK secara signifikan.

Perubahan ini berkaitan erat dengan rancangan *treatment* yang disusun oleh peneliti secara terstruktur. Pada pertemuan pertama, siswa telah dibekali pemahaman dasar mengenai penerimaan diri dan perilaku *self blaming* melalui pendekatan ekspositori dan *brainstorming*. Pada pertemuan selanjutnya, siswa akan terlibat dalam layanan sosiodrama dengan 3 topik yang mencerminkan beberapa aspek dari sikap penerimaan diri, yakni perasaan sederajat “Aku dan Kamu sama Berharganya”, “Aku Bisa karena Aku Percaya pada Diriku”, dan “Belajar Menerima Diriku”. Ketiga topik ini mengacu dari 6 aspek penerimaan diri yang dikemukakan Sheerer (Rachmatullah, 2021), yaitu perasaan sederajat, percaya kemampuan diri, tanggung jawab, berorientasi dunia luar, berpendirian, dan menerima sifat kemanusiaan.

Tingkat keberhasilan penelitian ini dipengaruhi oleh keterlibatan siswa secara aktif selama proses kegiatan penelitian berlangsung. Siswa yang terlibat hadir secara penuh cenderung menunjukkan peningkatan sikap penerimaan diri secara signifikan. Hal ini sejalan dengan pendapat Berg dan Landert (dalam Romlah, 2022) bahwa tiap anggota kelompok yang kohesif dan aktif, tidak rentan terhadap tekanan sehingga anggota kelompok dapat mengekspresikan emosi dalam berkomunikasi untuk jangka waktu yang lebih lama. Faktor yang mempengaruhi yaitu adanya hubungan kerja sama antar anggota, rasa saling memiliki, dan frekuensi pertemuan selama kegiatan berlangsung (Fahmi et al., 2024).

Terdapat beberapa keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian ini. Dalam penelitian ini, pelaksanaan pemberian layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama untuk mengembangkan penerimaan diri siswa SMA guna mencegah perilaku *self blaming* hanya dilakukan pada satu kelompok kecil di sekolah dan tidak menggunakan kelompok kontrol atau kelompok pembandingan guna mengetahui perbandingan hasil penelitian tersebut bukan berasal dari faktor lainnya. Oleh sebab itu, diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan sampel yang lebih luas dan terdapat kelompok kontrol atau kelompok pembandingan supaya memperoleh hasil penelitian yang lebih optimal.

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam konteks pencegahan munculnya perilaku *self blaming*. Sosiodrama terbukti mampu menampilkan situasi melalui bermain peran secara langsung. Sosiodrama memiliki dampak yang lebih kuat dalam membangun penerimaan diri dibandingkan metode ceramah (Parahita et al., 2025). Oleh karena itu, diharapkan guru BK mampu menggunakan teknik sosiodrama ini sebagai salah satu pendekatan dalam upaya mengembangkan penerimaan diri siswa guna mencegah munculnya perilaku *self blaming*.

## 4. Simpulan

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif untuk mengembangkan penerimaan diri siswa sebagai upaya pencegahan perilaku *self blaming*. Hasil dari pengisian pretest dan posttest menunjukkan terdapat peningkatan penerimaan diri setelah diberikan *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Hasil uji Wilcoxon, juga yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pretest dengan posttest sehingga dapat dikatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif untuk mengembangkan penerimaan diri siswa sebagai pencegahan perilaku *self blaming*. Saran dari penelitian ini adalah (1) Guru BK menggunakan bimbingan kelompok teknik sosiodrama sebagai alternatif layanan untuk mengembangkan penerimaan diri siswa sebagai upaya pencegahan perilaku *self blaming*. (2) bagi peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian yang lain dengan jumlah sampel yang lebih luas dan menggunakan desain penelitian yang berbeda seperti adanya kelompok pembandingan atau kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

## Kontribusi Penulis

Seluruh penulis memiliki kontribusi yang sama terhadap artikel. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir artikel.

## Pendanaan

Tidak ada dukungan pendanaan yang diterima.

## Ketersediaan Data

Data yang dihasilkan dan/atau dianalisis dalam penelitian ini tersedia dan dapat diperoleh dengan menghubungi penulis korespondensi berdasarkan permintaan yang wajar.

## Pernyataan Penggunaan AI

Penulis menyatakan tidak menggunakan AI atau alat berbantuan AI dalam penyusunan naskah ini.

## References

- Al Halik, & Rakasiwi, N. (2020). Efektivitas bimbingan kelompok teknik sosiodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *CONSILIIUM*, 7(1), 32–44. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i1.7186>
- Anindya, D. A. P. (2021). *Penggunaan teknik sosiodrama dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan pemahaman diri siswa SMA* [Skripsi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya].
- Edmawati, M. D. (2023). *Body dysmorphic disorder: Konsep penanganan, konseling kelompok & teknik cognitive restructuring*. Nasmedia Pustaka.
- Fahmi, H. K., Fauzan, L., & Probowati, D. (2024). *Efektivitas bimbingan kelompok teknik problem solving terhadap konsentrasi belajar siswa* [Diploma thesis, Universitas Negeri Malang].
- Harits, I. B., Fauzan, L., & Setiyowati, A. J. (2025). Keefektifan konseling realita dengan teknik modeling terhadap self-blaming pada siswa dengan toxic relationship. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 10(1), 52–58. <https://doi.org/10.17977/um027v10i12025p52-58>
- Kurnia Rahmawati, W., Ahmad, A., & Azizah, D. N. (2020). Efektivitas metode sosiodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 2 Jember. *Education Journal: Journal Educational Research and Development*, 4(1), 47–56. <https://doi.org/10.31537/ej.v4i1.300>
- Laily, E. S. N. (2020). *Pengaruh body shaming terhadap self blaming pada remaja di Karang Taruna Perumnas Ngembat Asri Gemolong* [Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Surakarta].
- Mardiyantri, R., & Purwaningtyas, F. D. (2021). Kecenderungan perilaku body shame ditinjau dari self acceptance pada remaja awal putri di SMP Y Surabaya. *Jurnal Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan & Konseling*.
- Muzhaffarah, K. U., Ilmi, D. N., Prayitno, N. A. P., & Yunita, M. (2025). Systematic literature review: Hubungan self acceptance, irrational beliefs, dan self blame dalam pendekatan REBT. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 14.
- Nurihsan, A. J. (2016). *Bimbingan dan konseling dalam berbagai latar kehidupan*. Refika Aditama.
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pengguna Instagram. *Psikoborneo*, 7(4), 549–556. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4832>
- Parahita, S. P., Probowati, D., & Atmoko, A. (2025). *Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk mengembangkan kesadaran gender* [Diploma thesis, Universitas Negeri Malang].
- Pramoko, R. (2019). *Pengaruh penerimaan diri remaja terhadap perilaku bullying pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Turi* [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta].
- Prayitno, Afdal, Ildil, & Ardi, Z. (2017). *Layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok*. PT Yudhistira Ghalia Indonesia.
- Rachmatullah, T. R. (2021). *Hubungan antara penerimaan diri dengan penyesuaian sosial pada mahasiswa perantau di UIN Ar-Raniry Banda Aceh* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh].
- Ramadhani, P. S. (2024). *Analisis faktor krisis identitas pada remaja di Kecamatan Ujung Kota Parepare* [Skripsi, IAIN Parepare].
- Refnadi, R., Marjohan, M., & Syukur, Y. (2021). Self-acceptance of high school students in Indonesia. *JRTI: Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 6(1), 15. <https://doi.org/10.29210/3003745000>
- Rofi'ah, R. (2024). Konseling individu teknik disputing sebagai upaya dalam mengatasi self blaming (menyalahkan diri) pada remaja. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4. <https://doi.org/10.55352/bki.v4i1.1002>
- Romlah, T. (2022). *Teori dan praktik bimbingan kelompok*. Universitas Negeri Malang.
- Santoso, D. B. (2022). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling* (Chris, Ed.; ed. 1). Elangmas.
- Setiyowati, A. J., Jaafar, W. M. W., Rachmawati, I., Atmoko, A., Indreswari, H., & Probowati, D. (2025). The healer's foundation: A model of self-awareness, self-efficacy, and social support in fostering counselor students' self-care. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 8(2). <https://doi.org/10.25217/0020258661900>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Sutopo, Ed.). Alfabeta.
- Widyahening, C. E. T. (2020). *Kajian drama: Teori & implementasi dengan metode sosiodrama* (M. Rohmadi & H. R. Faturrohman, Eds.; ed. 3). Yuma Pustaka.