



Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Membantu Siswa Sekolah Menengah Pertama Mengatasi Rasa Takut Bertanya di Kelas

Yuniati Sangga^{1*}, Nofriyanti Lindayan², Jelsika Yohanis Sonda³, Syukur Bantuk⁴

¹⁻⁴Program Studi Bimbingan dan Konseling Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

Email: yuniatisangga@gmail.com^{1*}, nofriyantilindayan@gmail.com², yohanissondajelsika@gmail.com³, syukurbantuk@gmail.com⁴

*Penulis korespondensi: yuniatisangga@gmail.com¹

Abstract. *The purpose of this research is to examine how guidance and counseling instructors may help children in junior high get over their anxiety about speaking out in class. Students' lack of confidence and engagement in class might be exacerbated by the widespread problem of their fear of asking questions. In order to delve further into the issue, this study used a descriptive technique based on qualitative research. Students and instructors of guidance and counseling participated in interviews and observations to compile the data. The results highlight the important role that counseling and guidance instructors play in assisting students in coping with anxiety. Counseling sessions with individuals, group guidance exercises, and making an attempt to establish a welcoming classroom setting all contribute to this goal. Teachers also use excellent communication tactics and motivating initiatives to help pupils feel more comfortable expressing themselves. A more favorable classroom environment may also be achieved via collaboration between topic teachers and counseling instructors. Ultimately, the research demonstrates that students' anxiety of asking questions may be successfully reduced via the use of suitable counseling and guiding interventions. Consequently, students' self-esteem, classroom engagement, and academic performance are all much improved when guidance and counseling instructors are present.*

Keywords: *Counseling Teacher; Classroom Anxiety; Junior High; Student Participation; Questioning Skills*

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji bagaimana instruktur bimbingan dan konseling dapat membantu anak-anak di sekolah menengah pertama mengatasi kecemasan mereka dalam berbicara di kelas. Kurangnya kepercayaan diri dan keterlibatan siswa di kelas mungkin diperburuk oleh masalah umum berupa ketakutan mereka untuk mengajukan pertanyaan. Untuk menggali lebih dalam masalah ini, penelitian ini menggunakan teknik deskriptif berdasarkan penelitian kualitatif. Siswa dan instruktur bimbingan dan konseling berpartisipasi dalam wawancara dan observasi untuk mengumpulkan data. Hasil penelitian menyoroti peran penting yang dimainkan oleh instruktur konseling dan bimbingan dalam membantu siswa mengatasi kecemasan. Sesi konseling dengan individu, latihan bimbingan kelompok, dan upaya untuk menciptakan lingkungan kelas yang ramah semuanya berkontribusi pada tujuan ini. Guru juga menggunakan taktik komunikasi yang baik dan inisiatif motivasi untuk membantu siswa merasa lebih nyaman mengekspresikan diri. Lingkungan kelas yang lebih baik juga dapat dicapai melalui kolaborasi antara guru mata pelajaran dan instruktur konseling. Pada akhirnya, penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan siswa dalam mengajukan pertanyaan dapat berhasil dikurangi melalui penggunaan intervensi konseling dan bimbingan yang tepat. Oleh karena itu, rasa percaya diri siswa, keterlibatan di kelas, dan prestasi akademik semuanya meningkat pesat ketika ada instruktur bimbingan dan konseling.

Kata kunci: Guru BK; Kepercayaan Diri; Partisipasi Kelas; Rasa Takut; Siswa SMP

1. LATAR BELAKANG

Tingkat partisipasi siswa merupakan ukuran kunci seberapa baik pelajaran diajarkan di kelas. Investasi mental dan emosional siswa dalam topik tersebut terlihat jelas dalam latihan ini, yang mencerminkan keterlibatan fisik mereka. Keberanian siswa dalam mencari klarifikasi ketika mereka bingung tentang suatu konsep atau topik adalah contoh utama keterlibatan aktif. Karena memberi mereka kesempatan untuk berpikir kritis, meningkatkan pemahaman mereka, dan mengembangkan pengetahuan mereka, aktivitas bertanya ini merupakan komponen penting dari proses pembelajaran. Namun dalam praktiknya, banyak siswa ragu untuk

mengajukan pertanyaan, terutama mereka yang berada di sekolah menengah pertama (SMP) dan di atasnya. Rasa takut yang mendasari biasanya menjadi penyebab keraguan ini. Faktor-faktor yang berkontribusi pada gangguan ini termasuk kurangnya kepercayaan diri, fobia kegagalan, ketakutan akan penilaian teman sebaya yang tidak menguntungkan, dan riwayat pengalaman belajar yang menyakitkan atau traumatis (Santi, 2022).

Keengganan siswa untuk bertanya menghambat keterlibatan mereka di kelas dan memiliki pengaruh besar pada nilai akhir mereka. Ketika siswa merasa tidak nyaman berbicara di kelas, mereka sering melewatkan detail penting atau tidak memahami isi pelajaran. Akibatnya, ada kemungkinan kesenjangan pengetahuan yang semakin lebar karena pemahaman konseptual yang tidak memadai. Faktor lain yang mungkin menghambat perkembangan keterampilan komunikasi anak-anak dalam mengekspresikan diri dan terhubung dengan lingkungan mereka adalah kurangnya kepercayaan diri dalam mengajukan pertanyaan. Terlepas dari itu, keterampilan komunikasi adalah bakat penting yang harus diasah melalui pengajaran di kelas yang aktif dan menarik (Rahmawati, 2021).

Siswa menghadapi berbagai tantangan di sekolah, dan instruktur bimbingan dan konseling (BK) memainkan peran kunci dalam membantu mereka mengatasi hambatan-hambatan ini. Pendidik BK memiliki peran ganda sebagai pemecah masalah dan fasilitator, membimbing siswa mereka menuju kesadaran diri, kepercayaan diri, dan pertumbuhan kompetensi sosial dan emosional mereka. Guru BK dapat membantu siswa mengatasi kecemasan, mengurangi rasa takut, dan membangun keberanian untuk menjadi pembelajar yang aktif melalui berbagai layanan konseling dan bimbingan yang direncanakan dan berkelanjutan. Meskipun konseling kelompok memberi siswa kesempatan untuk membicarakan kesulitan mereka dan mendapatkan dukungan dari orang lain, layanan seperti konseling individu memungkinkan mereka untuk menyelesaikan masalah dengan cara yang lebih sesuai dengan kebutuhan mereka. Selain itu, layanan di kelas dapat digunakan untuk memastikan bahwa semua siswa memiliki pemahaman yang luas tentang pentingnya partisipasi aktif dan bertanya sebagai komponen pembelajaran yang bermanfaat (Prayitno, 2019).

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa layanan konseling dan bimbingan sangat membantu siswa dalam mengembangkan rasa percaya diri di berbagai lingkungan pendidikan. Keberanian siswa dalam berbagi pemikiran, mengajukan pertanyaan, dan terlibat dalam diskusi kelas sangat berkaitan dengan tingkat kepercayaan diri mereka, menjadikannya komponen psikologis yang penting. Menurut penelitian Sari, kepercayaan diri siswa dalam berbicara di depan umum telah terbukti meningkat melalui layanan bimbingan kelompok (Sari, 2020). Hal ini memberikan bukti lebih lanjut bahwa siswa dapat memperoleh manfaat dari dinamika

kelompok dengan mengambil pelajaran dari kisah teman sebaya mereka, menjalin pertemanan baru, dan meningkatkan tingkat kepercayaan diri mereka dari waktu ke waktu. Penelitian tambahan telah menunjukkan bahwa siswa dapat mengurangi kecemasan sosial, yang bermanifestasi dalam berbagai cara di lingkungan pendidikan, termasuk rasa takut akan penilaian, kecemasan tentang membuat kesalahan, dan kurangnya kepercayaan diri, dengan menggunakan pendekatan konseling yang sesuai, termasuk teknik konseling individu dan kelompok (Hidayat, 2021).

Penelitian tentang peran instruktur bimbingan dan konseling dalam membantu siswa SMP mengatasi kecemasan mereka untuk berbicara di kelas masih sangat minim, meskipun studi-studi tersebut telah menyoroti pentingnya layanan ini dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. Tanpa secara eksplisit menyelidiki perilaku bertanya sebagai bagian dari interaksi akademik di kelas, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada peningkatan kepercayaan diri secara umum atau mengurangi rasa takut berbicara di depan umum. Namun, salah satu tanda terpenting dari pembelajaran aktif yang berpusat pada siswa adalah keberanian untuk bertanya. Keadaan ini menuntut penyelidikan yang lebih menyeluruh dan terarah terhadap masalah ini, karena menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu diisi.

Mengingat uraian ini, tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan analisis yang lebih menyeluruh tentang peran yang dimainkan oleh instruktur bimbingan dan konseling dalam membantu siswa SMP mengatasi kecemasan mereka untuk berbicara di kelas. Menemukan apa yang dialami siswa dan apa yang dapat dilakukan oleh instruktur bimbingan dan konseling untuk membantu mereka melalui berbagai program termasuk layanan di kelas, terapi kelompok, dan konseling individu adalah tujuan utama dari penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan memiliki dampak substansial pada peningkatan program konseling dan bimbingan sekolah, khususnya dalam menumbuhkan suasana yang mendorong siswa untuk mengambil risiko dan secara aktif terlibat dalam pendidikan mereka sendiri.

Guru sering mengalami kesulitan dalam menumbuhkan lingkungan belajar yang terlibat dan komunikatif karena kurangnya kepercayaan diri siswa dalam mengajukan pertanyaan. Guru dan siswa perlu menjaga aliran informasi dua arah yang sehat agar pembelajaran dapat terjadi, dengan siswa berperan sebagai penerima dan pencipta pengetahuan baru. Oleh karena itu, setiap orang harus melakukan bagiannya, tetapi khususnya instruktur bimbingan dan konseling, untuk membantu siswa mengatasi banyak hambatan psikologis yang mereka hadapi. Proses pembelajaran yang sukses dan bermakna bergantung pada siswa yang membangun kepercayaan diri, mengurangi rasa takut, dan meningkatkan keberanian untuk mengajukan pertanyaan. Hal ini dapat dicapai melalui strategi yang metodis dan berkelanjutan.

2. KAJIAN TEORITIS

Peran Guru Bimbingan dan Konseling

Siswa mengandalkan instruktur bimbingan dan konseling (BK) untuk mendapatkan bantuan dalam berbagai masalah, termasuk yang berkaitan dengan kehidupan sosial, prestasi akademik, dan upaya profesional di masa depan. Tujuan bimbingan dan konseling, seperti yang dinyatakan oleh (Prayitno, 2019), adalah untuk membantu orang mengembangkan kesadaran diri, kompetensi pengambilan keputusan, dan potensi. Guru yang mempraktikkan BK di kelas tidak hanya memberikan nasihat kepada siswa, tetapi mereka juga berperan aktif dalam pertumbuhan pribadi siswa dengan membimbing mereka melalui berbagai kegiatan pembelajaran.

Fungsi instruktur BK di sekolah dilakukan melalui berbagai layanan, termasuk layanan kelas, bimbingan kelompok, dan konseling individu, semuanya dengan tujuan membantu siswa mengatasi tantangan yang mereka hadapi saat belajar. Menurut Yusuf dan Nurihsan, instruktur BK membantu siswa menumbuhkan pandangan optimis, meningkatkan harga diri, dan mengasah kemampuan sosial mereka (Yusuf, S., & Nurihsan, 2018). Akibatnya, kehadiran instruktur BK sangat membantu menjadikan kelas sebagai tempat yang nyaman bagi siswa untuk belajar.

Rasa Takut Bertanya di Kelas

Siswa terkadang menghadapi hambatan psikologis berupa rasa takut untuk mengajukan pertanyaan di kelas. Siswa dengan kondisi ini sering mengalami kegugupan, keraguan, dan kurangnya kepercayaan diri setiap kali mereka ingin mengajukan pertanyaan kepada pengajar. Kecemasan siswa di kelas, menurut Santrock, dapat mengurangi minat dan pemahaman mereka terhadap isi mata kuliah (Santrock, 2018). Suasana hati siswa memengaruhi tingkat keterlibatan mereka dalam kegiatan pembelajaran, seperti yang disebutkan oleh Jeanne Ellis Ormrod (Ormrod, 2020).

Siswa mungkin ragu untuk mengajukan pertanyaan karena berbagai alasan, seperti takut mempermalukan diri sendiri, merasa tidak didukung di kelas, atau memiliki pengalaman buruk di masa lalu (Santi, 2022). Siswa sering merasa tidak nyaman berbicara di kelas karena mereka kurang percaya diri, atau kurang yakin pada bakat mereka sendiri (Bandura, 2018). Masalah ini berpotensi memengaruhi minat siswa dalam belajar jika tidak segera ditangani.

Upaya Guru BK dalam Mengatasi Rasa Takut Bertanya

Berbagai tindakan pencegahan dan penyembuhan dapat dilakukan oleh konselor bimbingan untuk membantu siswa mengatasi rasa takut mereka untuk bertanya. Salah satu

metodenya adalah memberikan akses kepada anak-anak untuk sesi konseling individual, di mana mereka dapat merasa cukup aman untuk mendiskusikan masalah dan kekhawatiran mereka dalam lingkungan yang menerima. Selain itu, siswa dapat memperoleh kepercayaan diri dalam keterampilan komunikasi mereka melalui layanan bimbingan kelompok dengan berbagi pengalaman dan belajar dari pengalaman teman sekelas mereka (Sari, 2020).

Teknik Pendekatan dalam Layanan BK

Berbagai strategi, termasuk inspirasi, pujian, dan instruksi dalam komunikasi yang efektif, tersedia bagi konselor bimbingan dalam memberikan layanan mereka. Strategi konseling yang tepat dapat membantu orang mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri, seperti yang dikatakan Corey (Gerald Corey, 2010). Selain itu, instruktur mata pelajaran dan konselor bimbingan harus bekerja sama untuk menjadikan ruang kelas sebagai tempat yang lebih ramah di mana anak-anak merasa aman untuk bertanya. Untuk perubahan perilaku terbaik di antara siswa, sangat penting untuk memberi mereka bantuan berkelanjutan. Dipercaya bahwa siswa dapat mengatasi ketakutan mereka dan berpartisipasi lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran dengan jenis bantuan yang tepat.

Kepercayaan Diri Siswa

Bagian penting dari perkembangan siswa adalah rasa percaya diri mereka. Siswa yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi cenderung lebih sering bertanya dan berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas. Sebaliknya, siswa yang kurang percaya diri cenderung kurang berani berbicara di kelas dan lebih sering duduk diam. Oleh karena itu, program konseling dan bimbingan sekolah terutama bertujuan untuk meningkatkan harga diri siswa.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan penekanan pada deskripsi. Sugiyono menyatakan bahwa penelitian kualitatif bertujuan untuk mendapatkan pengetahuan komprehensif tentang suatu fenomena dengan menggunakan narasi pribadi dan perspektif yang berbeda dari peserta penelitian (Sugiyono, 2019). Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana guru bimbingan dan konseling dapat membantu murid-murid mereka mengatasi rasa takut mengangkat tangan di kelas, oleh karena itu pendekatan ini dipilih. Peneliti yang menggunakan pendekatan kualitatif dapat mengetahui lebih banyak tentang proses mental, perasaan, dan perilaku siswa saat mereka belajar.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman siswa SMP dan guru bimbingan dan konseling yang terlibat dalam pelaksanaan pelayanan sekolah. Di antara kriteria yang

digunakan untuk memilih topik dengan cara yang sesuai dengan tujuan penelitian adalah perjuangan atau ketakutan siswa untuk bertanya di kelas.

Data untuk penelitian ini berasal dari wawancara dan observasi. Untuk lebih memahami bagaimana anak-anak belajar, perlu untuk mengamati lingkungan dan perilaku mereka. Wawancara dilakukan dengan siswa dan staf bimbingan dan konseling untuk mendapatkan detail yang lebih spesifik tentang kesulitan yang dihadapi dan solusi yang digunakan. Dengan menggunakan analisis kualitatif deskriptif, penelitian ini mereduksi data, menyajikan data, dan kemudian menarik kesimpulan. Reduksi data terdiri dari pemilihan dan penyederhanaan data yang relevan untuk penelitian. Langkah selanjutnya dalam membuat materi lebih mudah diakses adalah dengan menyusunnya secara naratif. Tahap terakhir adalah menarik kesimpulan dari data.

Untuk memverifikasi keaslian data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber. Ini menunjukkan bahwa mereka memeriksa keandalan data dengan membandingkannya dengan sumber lain, seperti siswa dan guru bimbingan dan konseling.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Rasa Takut Bertanya pada Siswa

Temuan dari penelitian ini menunjukkan dengan jelas bahwa beberapa siswa SMP masih merasa tidak nyaman mengangkat tangan di kelas. Gejala fobia ini meliputi kurangnya kepercayaan diri saat mendekati instruktur dengan pertanyaan, keraguan saat berbicara di depan kelompok, dan kecemasan yang ekstrem. Jelas dari hal ini bahwa beberapa siswa merasa tidak nyaman berkontribusi dalam diskusi kelas dan bentuk pembelajaran aktif lainnya. Karena takut akan reaksi yang tidak baik dari teman sekelas dan instruktur, beberapa siswa bahkan menyuarakan kekhawatiran bahwa pertanyaan mereka akan dianggap tidak perlu atau tidak akurat. Salah satu alasan utama mengapa siswa tidak mengajukan pertanyaan di kelas adalah karena mereka takut teman sekelas mereka akan menghakimi mereka. Kesimpulan ini sejalan dengan apa yang ditemukan Santi bahwa keengganan siswa untuk mengajukan pertanyaan berasal dari variabel psikologis internal dan faktor eksternal seperti kelas yang tidak ramah (Santi, 2022).

Siswa yang merasa tidak nyaman berbicara di kelas lebih cenderung duduk diam dan mendengarkan daripada berpartisipasi aktif, menurut pengamatan proses pembelajaran. Bahkan ketika mereka tidak memperhatikan, mereka tetap memilih untuk duduk diam dan menghindari berkontribusi dalam diskusi kelas. Kurangnya keterlibatan ditunjukkan oleh keheningan siswa dan ketidakmampuan profesor untuk memancing reaksi apa pun. Karena

mereka kehilangan kesempatan untuk bertanya dan mendapatkan jawaban, anak-anak dengan masalah ini mungkin kesulitan memahami isi pelajaran dalam jangka panjang. Hal ini menyebabkan pemahaman materi pelajaran yang kurang ideal di kalangan siswa, yang pada gilirannya dapat mengurangi hasil belajar mereka.

Rendahnya tingkat keterlibatan siswa-guru selama kegiatan pembelajaran diperparah ketika siswa takut mengajukan pertanyaan. Untuk menciptakan pembelajaran yang efektif dan bermakna, harus ada hubungan yang aktif dan komunikatif. Siswa kehilangan kemampuan dan kapasitas mereka untuk berpikir kritis ketika mereka hanya duduk dan tidak melakukan apa pun saat kelas berlangsung. Sekolah, dan khususnya guru, perlu memperhatikan masalah ini jika mereka ingin menjadikan ruang kelas mereka tempat yang lebih aman di mana anak-anak merasa cukup aman untuk berbicara dan berpartisipasi. Kami berharap dengan melakukan hal tersebut, siswa tidak lagi malu untuk bertanya dan akan melihat penyelidikan sebagai komponen integral dari pembelajaran yang mengarah pada pemahaman yang lebih dalam.

Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Rasa Takut Bertanya

Menurut penelitian, membantu siswa mengatasi kecemasan mereka dalam mengajukan pertanyaan di kelas merupakan peran kunci dan strategis yang dimainkan oleh instruktur bimbingan dan konseling (BK). Selain memberikan bantuan yang diperlukan, pekerjaan ini sangat penting dalam membantu anak-anak mengembangkan alat mental yang mereka butuhkan untuk berhasil secara akademis. Fungsi ini dilakukan melalui berbagai layanan konseling dan bimbingan terstruktur, termasuk terapi individu dan kelompok. Siswa yang menggunakan program ini melaporkan berkurangnya rasa takut, kecemasan, dan keengganan untuk mengajukan pertanyaan di kelas, serta lebih mudah dalam mengekspresikan pikiran, pengalaman, dan tantangan mereka. Siswa dapat memperoleh wawasan tentang perjuangan mereka sendiri dan mengembangkan strategi untuk mengatasinya melalui kesempatan ini.

Selain itu, dengan bantuan layanan konseling individu, instruktur BK dapat memberikan perhatian individual yang dibutuhkan setiap siswa, memastikan bahwa rencana perawatan mereka didasarkan pada sifat dan kebutuhan mereka sendiri. Terapi kelompok, di sisi lain, memungkinkan siswa untuk terhubung dan belajar dari teman sebaya mereka melalui berbagi dan memproses cerita pribadi. Siswa mungkin menemukan bahwa mereka tidak sendirian dalam ketakutan mereka melalui interaksi kelompok, yang dapat membantu mereka mengatasi ketakutan mereka dan menjadi lebih terlibat di kelas. Para pengajar bimbingan dan konseling tidak hanya memfasilitasi layanan, tetapi juga memotivasi siswa untuk mengajukan pertanyaan yang lebih percaya diri dengan menawarkan penguatan positif. Memotivasi anak-anak dilakukan baik secara lisan maupun melalui metode yang membantu mereka

mengembangkan pandangan optimis. Guru di bidang bimbingan dan konseling bekerja dengan murid-murid mereka untuk membantu mereka mengenali pola pikir yang merusak dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif yang mendorong pertumbuhan. Tujuan dari perubahan mental ini adalah untuk membantu siswa menjadi lebih percaya diri, sehingga mereka dapat menghadapi lingkungan belajar yang penuh tekanan dengan lebih tenang.

Fungsi mereka sejalan dengan pandangan yang diungkapkan oleh Prayitno, yang berpendapat bahwa tujuan layanan bimbingan dan konseling adalah untuk membantu orang mencapai potensi penuh mereka dengan membantu mereka mengatasi banyak tantangan yang mungkin menghalangi pertumbuhan mereka (Prayitno, 2019). Kekhawatiran tentang tampak tidak kompeten adalah contoh hambatan psikologis yang membutuhkan penanganan yang tepat dalam konteks ini. Oleh karena itu, instruktur BK memainkan peran penting di sekolah dengan membina suasana yang menghargai perkembangan psikologis holistik siswa di samping pencapaian akademis mereka, sehingga memungkinkan mereka untuk terlibat dalam pembelajaran dengan potensi penuh mereka.

Upaya yang Dilakukan Guru BK

Konselor bimbingan menggunakan berbagai cara yang berhasil untuk membantu anak-anak mengatasi rasa takut mereka dalam mengajukan pertanyaan. Layanan bimbingan kelompok adalah salah satu pendekatan karena memungkinkan siswa untuk berbicara satu sama lain tentang pengalaman mereka. Dengan berpartisipasi dalam kegiatan ini, anak-anak mungkin mendapatkan wawasan tentang kesulitan yang dialami oleh teman sekelas mereka dan memahami bahwa mereka tidak sendirian. Selain menawarkan bantuan langsung, konselor bimbingan juga bertanggung jawab untuk menerapkan langkah-langkah pencegahan dengan memberikan dukungan di kelas. Kemampuan komunikasi siswa dapat diasah dengan menggunakan materi yang disediakan oleh konselor bimbingan yang menekankan nilai mengajukan pertanyaan. Siswa mendapatkan kepercayaan diri dan menjadi lebih berani berbicara sebagai hasil dari latihan ini. Pentingnya peran konselor bimbingan dalam menumbuhkan kepercayaan diri pada siswa terlihat dalam hal ini.

Penerapan Teknik Konseling

Motivasi, penguatan positif, dan latihan komunikasi dasar hanyalah beberapa metode yang digunakan oleh konselor bimbingan dalam layanan konseling mereka. Mendorong anak-anak untuk berbicara dan bertanya dengan percaya diri adalah tujuan dari strategi ini. Individu dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri melalui penggunaan pendekatan konseling yang sesuai (Gerald Corey, 2010). Lingkungan belajar yang lebih suportif dan tidak menindas dapat dicapai melalui upaya gabungan dari konselor bimbingan

dan instruktur mata pelajaran. Ketika anak-anak merasa bahwa mereka dilindungi dan didukung di kelas, mereka lebih cenderung untuk berbicara ketika mereka memiliki pertanyaan.

Pembahasan

Menurut temuan penelitian ini, banyak pemangku kepentingan dalam lingkungan pendidikan perlu memperhatikan masalah ketakutan siswa untuk bertanya karena hal itu menjadi hambatan signifikan bagi pembelajaran mereka. Baik kesehatan akademik maupun kesehatan mental siswa merupakan inti dari masalah ini, yang berpotensi memengaruhi keterlibatan mereka dalam kegiatan pembelajaran. Solusi yang tidak memadai dan jangka panjang untuk masalah ini dapat menyebabkan siswa menjadi tidak aktif, hubungan yang tegang antara pendidik dan siswa, dan kinerja akademik yang kurang ideal. Kapasitas siswa untuk penalaran analitis dan bahasa ekspresif dapat terhambat dalam jangka panjang sebagai akibatnya. Untuk membantu siswa mengatasi kesulitan ini secara sistematis dan terfokus, instruktur bimbingan dan konseling harus hadir dan memainkan peran penting.

Sejalan dengan penelitian lain, penelitian ini juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa meningkat setelah menerima konseling dan pelatihan. Sari menemukan bahwa intervensi melalui layanan bimbingan yang sesuai dapat membantu siswa memperoleh kepercayaan diri yang lebih tinggi, yang pada gilirannya memungkinkan mereka untuk mengekspresikan diri dengan lebih berani, termasuk mengajukan pertanyaan di kelas (Sari, 2020). Hal ini memperkuat gagasan bahwa membantu anak-anak memperoleh kepercayaan diri sangat penting untuk menghilangkan keengganan mereka untuk bertanya.

Selain itu, temuan penelitian ini memperkuat hipotesis yang dikemukakan oleh Bandura tentang betapa pentingnya efikasi diri dalam membentuk perilaku individu (Bandura, 2018). Kepercayaan pada bakat sendiri, atau efikasi diri, merupakan faktor utama dalam menentukan perilaku seseorang dalam konteks tertentu. Siswa yang percaya pada kemampuan mereka sendiri untuk belajar cenderung tidak pemalu atau pendiam, dan mereka lebih cenderung mengambil inisiatif dalam mengajukan pertanyaan dan terlibat dalam diskusi kelas. Ketika harus mengajukan pertanyaan berani di depan kelas, siswa yang kurang percaya diri pada kemampuan mereka cenderung menghindari tantangan tersebut. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan efikasi diri siswa melalui layanan konseling dan bimbingan merupakan langkah-langkah penting dan strategis untuk membangun lingkungan belajar yang dinamis, interaktif, dan produktif.

Sebagai dukungan terhadap pandangan ini, Putri menegaskan bahwa pilihan pedagogis instruktur memengaruhi keterlibatan siswa di kelas (Putri, 2023). Kecemasan, seperti yang

dikemukakan Lestari, dapat menyulitkan siswa untuk berinteraksi satu sama lain saat belajar (Lestari, 2022). Pada saat yang sama, Fauzan menekankan pentingnya peran instruktur bimbingan dan konseling dalam meningkatkan harga diri siswa (Fauzan, 2021). Dinamika kelas yang positif, menurut Herman, dapat memotivasi siswa untuk berkontribusi lebih banyak di kelas (Herman, 2020). Siswa dapat mengatasi kecemasan mereka dalam mengajukan pertanyaan melalui penerapan layanan konseling dan bimbingan yang sesuai dan teratur. Hal ini menyoroti pentingnya instruktur mata pelajaran dan konselor bimbingan bekerja sama untuk menciptakan suasana yang kondusif bagi pertumbuhan siswa di kelas.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa siswa SMP masih kesulitan berbicara di kelas, yang menghambat keterlibatan dan kemampuan belajar mereka. Rendahnya rasa percaya diri, kecemasan, dan kekhawatiran tentang bagaimana orang lain akan bereaksi terhadap situasi mereka adalah beberapa elemen yang berkontribusi pada masalah ini. Akibatnya, siswa sangat diuntungkan dari layanan yang diberikan oleh instruktur bimbingan dan konseling, yang dapat membantu mereka mengatasi hambatan ini melalui cara-cara seperti dukungan motivasi, konseling kelompok, dan konseling individu. Selain itu, ketika guru mata pelajaran dan instruktur bimbingan dan konseling bekerja sama, mereka membantu menjadikan kelas sebagai tempat yang lebih ramah dan aman bagi siswa untuk belajar.

Oleh karena itu, disarankan agar instruktur konseling dan bimbingan memainkan peran yang lebih aktif dalam membantu siswa membangun harga diri mereka. Jika mereka ingin siswa mereka merasa nyaman mengajukan pertanyaan, instruktur mata pelajaran harus menjadikan kelas sebagai tempat yang lebih ramah dan menerima. Metode yang lebih tepat sasaran dan efisien untuk membantu siswa mengatasi kecemasan mereka tentang mengangkat tangan di kelas juga diharapkan menjadi subjek penelitian di masa mendatang.

DAFTAR REFERENSI

- Bandura, A. (2018). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Fauzan, A. (2021). Peran guru BK dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 7(1), 50–58.
- Gerald Corey. (2010). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. PT Aditama.
- Herman, H. (2020). Pengaruh lingkungan belajar terhadap keberanian siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(2), 77–85.
- Hidayat, D. R. (2021). *Bimbingan dan konseling di sekolah: Pendekatan praktis*. Kencana.
- Lestari, D. (2022). Kecemasan siswa dalam proses pembelajaran di kelas. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 88–96.

- Ormrod, J. E. (2020). *Educational psychology: Developing learners*. Pearson.
- Prayitno. (2019). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Putri, R. (2023). Strategi guru dalam meningkatkan partisipasi siswa di kelas. *Jurnal Pendidikan*, 11(1), 25–34.
- Rahmawati, D. (2021). Pengaruh keaktifan belajar terhadap hasil belajar siswa di sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(2), 130.
- Santi, A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi keberanian siswa dalam bertanya di kelas. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 45.
- Santrock, J. W. (2018). *Educational psychology*. McGraw-Hill.
- Sari, M. (2020). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(1), 30–38.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2018). *Landasan bimbingan dan konseling*. Remaja Rosdakarya.