



Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMK yang Mengalami Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Role Playing*

Juniati^{1*}, Erwin Ambalinggi², Asyumi Febrianti³

¹⁻³Program Studi Bimbingan Konseling Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

Atijuju57@gmail.com¹, ambalinggi@erwin@gmail.com², asyumifebrianti@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: Atijuju57@gmail.com

Abstract. *The development of a student's personality, particularly during classroom interaction, is heavily influenced by their level of self-confidence. A lack of self-assurance often leads to public speaking anxiety, which subsequently restricts student engagement and diminishes academic performance. This phenomenon is frequently identified among tenth-grade Vocational High School (SMK) students who are navigating a period of environmental transition. This research focuses on enhancing the self-confidence of Grade X SMK students struggling with speech-related anxiety through the implementation of group guidance services utilizing role-playing methods. The study follows a Guidance and Counseling Action Research (GCAR) design conducted over two cycles, consisting of preparatory, executive, monitoring, and evaluative phases. The participants were tenth-grade students with low self-confidence profiles as determined by questionnaires and field observations. Data were analyzed using a descriptive quantitative approach to compare performance levels before and after the intervention. The results demonstrate that group guidance integrated with role-playing is an effective strategy for optimizing student self-confidence, as shown by the consistent upward trend in scores throughout the cycles. These findings suggest that this technique serves as a strategic instrument for school counselors to mitigate social anxiety among students.*

Keywords: *Group Guidance; Role-playing; Self-Confidence; Speaking Anxiety; Vocational Students.*

Abstrak. Keberhasilan personal siswa, terutama dalam interaksi pembelajaran di ruang kelas, sangat dipengaruhi oleh aspek kepercayaan diri. Rendahnya keyakinan diri sering kali memicu hambatan komunikasi berupa kecemasan berbicara di muka umum, yang berimplikasi pada penurunan keterlibatan aktif serta capaian akademik siswa. Fenomena ini kerap teridentifikasi pada pelajar Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) tingkat X yang tengah berada dalam fase adaptasi lingkungan. Studi ini difokuskan untuk mengeskalisasi rasa percaya diri siswa kelas X SMK yang terhambat oleh public speaking anxiety melalui penerapan layanan bimbingan kelompok dengan metode *role-playing*. Desain riset yang diadopsi adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dijalankan dalam siklus ganda, mencakup tahapan preparasi, implementasi, pemantauan, serta evaluasi reflektif. Subjek penelitian melibatkan siswa kelas X yang memiliki profil kepercayaan diri rendah berdasarkan data kuesioner dan pengamatan lapangan. Analisis data menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk mengevaluasi komparasi skor sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Hasil akhir menegaskan bahwa bimbingan kelompok berbasis *role-playing* efektif dalam mengoptimalkan kepercayaan diri siswa, ditunjukkan dengan tren peningkatan skor yang konsisten di setiap siklusnya. Temuan ini merekomendasikan teknik tersebut sebagai instrumen strategis bagi konselor sekolah dalam memitigasi hambatan kecemasan sosial siswa.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok; Kecemasan Berbicara; Kepercayaan Diri; *Role-playing*; Siswa SMK.

1. LATAR BELAKANG

Dalam konstalasi pendidikan modern, keberhasilan seorang peserta didik tidak hanya diukur melalui kemampuan kognitif semata, namun juga melalui kematangan psikologis dan efikasi diri. Kepercayaan diri muncul sebagai variabel determinan yang menggerakkan motivasi siswa untuk terlibat dalam ekosistem pembelajaran (Arikunto, 2019). Keyakinan diri bukanlah sebuah sifat bawaan yang statis, melainkan sebuah konstruksi mental yang memungkinkan siswa untuk mengeksplorasi kemampuan mereka, berani mengambil risiko

intelektual, serta mampu mempresentasikan gagasan orisinal tanpa terbelenggu oleh rasa takut akan kegagalan.

Santrock menggarisbawahi bahwa siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang kokoh menunjukkan daya resiliensi yang lebih tinggi saat menghadapi kesulitan akademik (Santrock, 2019). Sebaliknya, defisit kepercayaan diri mengakibatkan siswa terjebak dalam lingkaran kecemasan (*anxiety loop*), yang pada akhirnya memicu perilaku menarik diri dari interaksi sosial di kelas. Fenomena ini menjadi sangat krusial ketika kita meninjau siswa di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Berbeda dengan sekolah umum, siswa SMK dipersiapkan untuk langsung terjun ke dunia industri yang menuntut keterampilan komunikasi dan presentasi yang prima (Hulu, P., & Dahlan, 2022). Fase remaja, khususnya pada siswa kelas X, merupakan periode transisi yang penuh gejolak emosional. Yusuf mendeskripsikan masa ini sebagai upaya pencarian identitas diri (Yusuf, S., & Nurihsan, 2018). Pada masa transisi dari SMP ke SMK, siswa sering kali merasa asing dengan lingkungan baru, teman sebaya yang baru, serta tuntutan kurikulum kejuruan yang lebih praktis. Salah satu manifestasi dari hambatan psikologis ini adalah kecemasan berbicara di depan umum atau *glossophobia*. Goleman menyatakan bahwa kecemasan ini sering kali dipicu oleh *amygdala* yang merespons situasi sosial sebagai sebuah ancaman, terutama rasa takut akan dihakimi atau dipermalukan oleh teman sebaya (Goleman, 2018).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di salah satu SMK, ditemukan realitas yang cukup memprihatinkan. Banyak siswa kelas X yang menunjukkan gejala somatik dan perilaku yang mengindikasikan rendahnya kepercayaan diri. Gejala tersebut meliputi suara yang parau dan mengecil saat diminta menjawab pertanyaan, menghindari kontak mata dengan guru, serta bahasa tubuh yang tertutup. Fenomena "diam seribu bahasa" saat diskusi kelompok bukan disebabkan oleh ketidaktahuan materi, melainkan oleh ketakutan yang mendalam untuk mengekspresikan diri. Jika kondisi ini diabaikan, dampaknya akan meluas pada penurunan prestasi belajar dan kegagalan dalam proses prakerin (Praktik Kerja Industri) nantinya. Oleh karena itu, diperlukan intervensi strategis melalui Layanan Bimbingan Kelompok. Layanan ini dipilih karena menawarkan dinamika kelompok yang inklusif, di mana siswa dapat merasa bahwa mereka tidak sendirian menghadapi masalah tersebut (Prayitno, 2017). Melalui teknik *role-playing*, peneliti berusaha memberikan wadah simulatif bagi siswa untuk mempraktikkan keterampilan berbicara dalam suasana yang suportif dan bebas dari penilaian negatif (Corey, 2016)

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah pilar kesehatan mental yang mencerminkan sejauh mana individu percaya pada kapasitasnya sendiri untuk menyelesaikan tugas. Lauster (2019) merinci bahwa individu yang percaya diri ditandai dengan kemandirian, optimisme, dan ketenangan emosional. Hurlock menambahkan bahwa aspek ini sangat dipengaruhi oleh cara individu memproses umpan balik dari lingkungannya; penilaian positif yang diinternalisasi akan membentuk konsep diri yang sehat. Lebih jauh, Wibowo menjelaskan bahwa kepercayaan diri yang autentik adalah kemampuan untuk tetap menghargai diri sendiri terlepas dari kegagalan yang mungkin terjadi (Wibowo, 2019).

Dalam perspektif psikologi perkembangan, kepercayaan diri tidak dapat dipisahkan dari konstruk konsep diri (*self-concept*) yang dibangun individu sejak masa kanak-kanak hingga remaja. Bandura dalam teori kognitif sosialnya memperkenalkan konsep *self-efficacy* sebagai inti dari kepercayaan diri, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan guna menghasilkan pencapaian tertentu. Berbeda dengan kepercayaan diri yang bersifat umum dan global, *self-efficacy* bersifat domain-spesifik, artinya seseorang dapat memiliki keyakinan yang tinggi dalam satu bidang namun rendah di bidang lainnya. Dalam konteks siswa SMK, *self-efficacy* dalam komunikasi publik menjadi domain yang sangat kritis karena berkaitan langsung dengan kesiapan mereka memasuki dunia kerja. Lebih lanjut, Coopersmith membedakan kepercayaan diri ke dalam dua dimensi utama, yaitu dimensi kompetensi yang merujuk pada penilaian individu terhadap kemampuannya, dan dimensi keberhargaan diri (*self-worth*) yang merujuk pada sejauh mana individu merasa dirinya layak dihargai oleh orang lain. Kedua dimensi ini saling berinteraksi dan memengaruhi keberanian siswa untuk menampilkan diri di hadapan publik. Dengan demikian, upaya peningkatan kepercayaan diri siswa tidak cukup hanya dengan melatih keterampilan berbicara secara teknis, tetapi harus menyentuh aspek penghargaan diri yang lebih dalam melalui pengalaman keberhasilan yang bermakna dan umpan balik positif dari lingkungan sosialnya.

Dinamika Faktor yang Mempengaruhi

Kepercayaan diri tidak muncul di ruang hampa, melainkan hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kematangan fisik, kecerdasan intelektual, dan sejarah keberhasilan pribadi. Sementara faktor eksternal melibatkan pola asuh orang tua, iklim kelas, dan pola interaksi sosial. Rahmawati menggarisbawahi bahwa di lingkungan

SMK, pengakuan terhadap kompetensi keterampilan praktis sangat signifikan dalam mendongkrak rasa percaya diri siswa (Rahmawati, 2022).

Mengurai lebih jauh dinamika faktor-faktor tersebut, perlu dipahami bahwa faktor internal dan eksternal tidak bekerja secara linier, melainkan bersifat resiprokal dan saling memperkuat satu sama lain. Dari sisi faktor internal, penelitian Harter menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap penampilan fisiknya memiliki korelasi yang sangat kuat dengan tingkat kepercayaan dirinya secara keseluruhan, terutama pada fase remaja awal. Pada usia ini, perubahan fisik yang dramatis akibat pubertas seringkali menimbulkan rasa tidak nyaman terhadap citra tubuh (*body image*) yang secara tidak langsung memengaruhi keberanian siswa untuk tampil di depan umum. Selain itu, riwayat pengalaman sukses atau gagal di masa lalu turut membentuk apa yang disebut Bandura sebagai *enactive mastery experience*, yaitu sumber *self-efficacy* yang paling berpengaruh. Siswa yang pernah mengalami penghinaan atau ejekan saat berbicara di depan kelas cenderung membangun skema kognitif negatif yang sulit dihapus tanpa intervensi yang terstruktur. Dari sisi faktor eksternal, iklim kelas yang diciptakan oleh guru memainkan peran yang sangat determinan. Kelas yang kompetitif dan berorientasi pada hasil akan menciptakan tekanan psikologis yang memperburuk kecemasan sosial siswa, sementara kelas yang bersifat kolaboratif dan berorientasi pada proses justru menjadi inkubator yang subur bagi tumbuhnya kepercayaan diri (Muazzarotin, 2024). Dalam konteks ini, peran guru bimbingan dan konseling menjadi sangat strategis untuk menjembatani kesenjangan antara tekanan lingkungan dan kapasitas psikologis siswa melalui layanan yang terencana dan berbasis bukti

Analisis Kecemasan Berbicara di Depan Kelas

Kecemasan berbicara adalah bentuk kecemasan sosial yang terlokalisasi pada situasi performa. Putri menjelaskan bahwa siswa yang cemas sering kali mengalami hambatan kognitif (lupa materi) dan hambatan motorik saat harus tampil (Putri, 2020). Masalah ini bersifat sistemik; jika satu siswa merasa dihakimi oleh teman-temannya, maka kecemasan tersebut akan menular ke anggota kelas lainnya. Kecemasan berbicara di depan kelas dalam literatur psikologi klinis sering dikategorikan sebagai bagian dari spektrum *Communication Apprehension* (CA), sebuah konstruk yang pertama kali diperkenalkan secara sistematis oleh McCroskey. McCroskey mendefinisikan CA sebagai tingkat ketakutan atau kecemasan yang dialami individu baik dalam situasi komunikasi nyata maupun yang diantisipasi. Konstruk ini mencakup empat konteks utama, yaitu percakapan dua arah, diskusi kelompok kecil, rapat, dan berbicara di depan publik.

Dalam konteks ruang kelas, kecemasan berbicara yang tidak ditangani secara tepat dapat berkembang menjadi pola penghindaran (*avoidance behavior*) yang semakin mengakar seiring bertambahnya usia. Secara neurologis, Goleman menjelaskan bahwa kecemasan sosial melibatkan aktivasi berlebihan pada amygdala, bagian otak yang bertanggung jawab atas pemrosesan ancaman emosional. Ketika siswa mempersepsikan situasi berbicara di depan kelas sebagai ancaman sosial, amygdala mengaktifkan respons *fight-or-flight* yang memanifestasikan dirinya dalam bentuk gejala somatik seperti jantung berdebar, tangan berkeringat, suara bergetar, dan pikiran yang tiba-tiba kosong. Kondisi ini diperparah oleh fenomena yang dikenal sebagai *spotlight effect*, yaitu kecenderungan individu untuk melebih-lebihkan sejauh mana orang lain memperhatikan dan mengevaluasi penampilannya. Bagi siswa remaja yang berada dalam fase pencarian identitas diri, *spotlight effect* ini terasa jauh lebih intens karena penilaian teman sebaya memiliki bobot psikologis yang sangat besar (Akmal & Maulana, 2023). Oleh karena itu, intervensi yang efektif untuk mengatasi kecemasan berbicara harus mampu bekerja pada dua level sekaligus, yakni level kognitif untuk merekonstruksi persepsi ancaman, dan level behavioral untuk membangun pola respons baru melalui latihan yang terstruktur dan bertahap.

Teknik *Role-playing* dalam Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah proses edukatif yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media bantuan (Prayitno, 2017). Di dalamnya, teknik *role-playing* menjadi instrumen utama untuk mengubah perilaku. Melalui bermain peran, siswa dapat mengeksplorasi perasaan, mendapatkan perspektif baru dengan bertukar peran, dan mencoba gaya komunikasi baru tanpa takut akan risiko kegagalan yang sebenarnya. Menurut Santi, metode ini sangat efektif bagi remaja karena melibatkan unsur permainan yang menarik namun tetap memiliki kedalaman terapeutik (Santi, 2022).

3. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Berbeda dengan penelitian eksperimen murni, PTBK berfokus pada perbaikan praktik layanan secara langsung di lapangan. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus yang berkesinambungan, mengikuti model spiral.

Subjek dan Lokasi Penelitian

Subjek penelitian terdiri dari 10 siswa kelas X SMK yang teridentifikasi memiliki skor kepercayaan diri paling rendah berdasarkan hasil pre-test menggunakan angket. Teknik

pengambilan sampel menggunakan purposive sampling untuk memastikan ketepatan sasaran intervensi (Sugiyono, 2019).

Prosedur Tindakan

Masing-masing siklus terdiri dari empat tahapan utama:

- a. Perencanaan: Peneliti menyusun RPLBK (Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok) dan menyiapkan berbagai skenario yang akan diperankan.
- b. Tindakan: Pelaksanaan sesi bimbingan kelompok sesuai dengan jadwal yang telah disepakati.
- c. Observasi: Pengamatan sistematis terhadap perubahan perilaku verbal dan non-verbal siswa selama sesi bermain peran.
- d. Refleksi: Menganalisis kekurangan pada siklus I untuk menentukan strategi perbaikan pada siklus II.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan Siklus I

Pada siklus I, fokus diberikan pada membangun rapport dan memperkenalkan dasar-dasar komunikasi. Skenario yang diberikan masih bersifat ringan. Meskipun skor angket menunjukkan kenaikan tipis, secara kualitatif siswa masih terlihat cemas. Hal ini disebabkan karena skenario yang diberikan dianggap terlalu kaku dan formal. Secara lebih rinci, pada siklus I ditemukan bahwa sebagian besar siswa masih menunjukkan hambatan verbal yang signifikan, seperti penggunaan kalimat yang terputus-putus, volume suara yang rendah, dan kecenderungan menghindari kontak mata dengan audiens. Hal ini konsisten dengan apa yang dikemukakan oleh Putri, bahwa siswa yang mengalami kecemasan berbicara sering kali menghadapi hambatan kognitif berupa kesulitan mengorganisasi pikiran secara *real-time* ketika berada di bawah tekanan sosial.

Rata-rata skor kepercayaan diri siswa pada akhir siklus I mengalami peningkatan dari kategori "sangat rendah" menuju "rendah", yang menandakan bahwa intervensi mulai memberikan dampak meskipun belum optimal. Dari hasil refleksi bersama anggota kelompok, terungkap bahwa siswa sebenarnya memahami materi yang harus mereka sampaikan, namun rasa takut dihakimi oleh teman sebaya menjadi penghalang utama yang membekukan kemampuan ekspresif mereka. Temuan ini menegaskan pandangan Goleman bahwa respons amygdala terhadap situasi sosial yang dipersepsikan sebagai ancaman dapat secara aktif menghambat fungsi kognitif tingkat tinggi. Oleh karena itu, hasil siklus I menjadi

landasan penting untuk merancang modifikasi intervensi yang lebih kontekstual dan responsif terhadap kebutuhan psikologis siswa pada siklus berikutnya

Temuan Siklus II

Pada siklus II, peneliti memodifikasi skenario menjadi lebih kontekstual, seperti simulasi wawancara kerja dan presentasi produk kejuruan. Suasana dibuat lebih rileks dengan penekanan bahwa "kesalahan adalah bagian dari latihan". Hasilnya, terjadi lonjakan signifikan pada keberanian siswa untuk melakukan tanya jawab secara spontan. Peningkatan yang terjadi pada siklus II tidak hanya tampak pada aspek verbal, tetapi juga pada dimensi non-verbal yang menjadi indikator penting kepercayaan diri. Siswa yang sebelumnya menundukkan kepala dan bersikap tertutup mulai menunjukkan postur tubuh yang lebih tegak, ekspresi wajah yang lebih terbuka, dan kemampuan mempertahankan kontak mata dengan lawan bicara. Perubahan ini sejalan dengan konsep behavioral rehearsal yang dikemukakan oleh Corey, di mana pengulangan perilaku dalam lingkungan yang aman secara bertahap membentuk pola respons baru yang lebih adaptif.

Rata-rata skor kepercayaan diri siswa pada akhir siklus II meningkat ke kategori "tinggi", dengan seluruh anggota kelompok berhasil melampaui indikator keberhasilan minimal yang telah ditetapkan. Faktor krusial yang membedakan keberhasilan siklus II dari siklus I adalah relevansi skenario dengan konteks kehidupan nyata siswa SMK. Ketika siswa memainkan peran dalam simulasi wawancara kerja, mereka tidak sekadar berlatih berbicara, tetapi juga membangun kesadaran bahwa keterampilan komunikasi merupakan modal penting dalam dunia industri yang akan mereka masuki. Hal ini selaras dengan yang dikemukakan Hulu dan Dahlan, bahwa efektivitas role playing dalam konteks SMK sangat bergantung pada seberapa jauh skenario yang digunakan mencerminkan tantangan komunikasi yang sesungguhnya akan dihadapi siswa di dunia kerja.

Pembahasan Analitis

Keberhasilan intervensi ini memvalidasi teori Corey mengenai kekuatan latihan perilaku (*behavioral rehearsal*). Melalui bimbingan kelompok, siswa mendapatkan penguatan sosial dari teman sebaya yang memiliki masalah serupa. Hal ini menciptakan rasa aman emosional (*psychological safety*) yang memungkinkan mereka keluar dari zona nyaman (Yusuf, 2018). Penemuan ini sejalan dengan penelitian Santi yang menyatakan bahwa dukungan kelompok adalah katalisator terbaik dalam mengubah persepsi diri siswa yang negatif.

Jika ditinjau secara lebih komprehensif, keberhasilan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang saling menguatkan antara tiga elemen utama, yaitu desain intervensi

yang kontekstual, dinamika kelompok yang suportif, dan konsistensi refleksi antar siklus. Pertama, desain skenario yang disesuaikan dengan dunia kejuruan terbukti mampu meningkatkan motivasi intrinsik siswa untuk terlibat secara aktif, karena mereka melihat relevansi langsung antara latihan yang dilakukan dengan kebutuhan kompetensi mereka di masa depan. Kedua, dinamika kelompok yang terbentuk selama sesi bimbingan menciptakan komunitas belajar yang saling mendukung, di mana keberhasilan satu anggota menjadi inspirasi bagi anggota lainnya. Lauster menegaskan bahwa optimisme dan ketenangan emosional sebagai ciri individu yang percaya diri justru tumbuh subur dalam lingkungan sosial yang penuh penerimaan dan apresiasi. Ketiga, proses refleksi yang dilakukan secara konsisten antara siklus I dan siklus II memungkinkan peneliti dan konselor untuk melakukan penyesuaian yang tepat sasaran, sehingga setiap kelemahan yang teridentifikasi dapat segera direspons dengan strategi yang lebih efektif. Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat argumen bahwa pendekatan bimbingan kelompok berbasis role playing bukan sekadar teknik permukaan, melainkan sebuah metodologi yang secara sistematis menyentuh akar permasalahan kepercayaan diri siswa, yakni ketakutan akan penilaian sosial, dengan menggantinya melalui pengalaman keberhasilan yang nyata dan terukur dalam lingkungan yang aman.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Peningkatan Kepercayaan Diri: Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role-playing* terbukti efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMK secara signifikan. Hal ini terlihat dari perubahan perilaku siswa yang awalnya pasif dan menunjukkan gejala kecemasan (*glossophobia*), menjadi lebih berani melakukan kontak mata, suara yang lebih lantang, serta aktif dalam diskusi. Efektivitas Teknik *Role-playing*: Penggunaan skenario yang kontekstual dan relevan dengan dunia SMK (seperti simulasi wawancara kerja dan presentasi produk) pada Siklus II menjadi kunci keberhasilan intervensi. Teknik ini memberikan ruang bagi siswa untuk melakukan behavioral rehearsal (latihan perilaku) dalam lingkungan yang aman dan bebas dari penilaian negatif. Dinamika Kelompok sebagai Support System: Keberhasilan ini juga didorong oleh terciptanya psychological safety dalam kelompok. Siswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi kendala psikologisnya, sehingga muncul penguatan sosial antar teman sebaya yang mempercepat proses resiliensi dan adaptasi siswa di lingkungan sekolah yang baru.

Saran

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) diharapkan dapat mengembangkan layanan bimbingan kelompok secara lebih inovatif dan berkelanjutan. Teknik *role playing* yang telah terbukti efektif dapat dijadikan sebagai salah satu metode utama dalam membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu, guru BK juga perlu menyesuaikan materi layanan dengan kebutuhan dan karakteristik siswa agar lebih relevan dan mudah dipahami. Penggunaan variasi metode lain yang dikombinasikan dengan *role playing* juga dianjurkan agar layanan tidak monoton dan siswa tetap termotivasi untuk mengikuti kegiatan. Siswa diharapkan dapat lebih aktif dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok serta berani untuk mencoba berbagai peran yang diberikan selama proses *role playing*. Partisipasi aktif akan membantu siswa memperoleh pengalaman langsung yang dapat meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, siswa juga perlu membangun kebiasaan untuk berlatih berbicara, baik di dalam maupun di luar kelas, agar kemampuan komunikasi semakin berkembang secara optimal.

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam penyediaan fasilitas dan waktu yang memadai. Lingkungan sekolah yang kondusif dan suportif sangat berperan dalam membentuk rasa percaya diri siswa. Selain itu, sekolah juga dapat menyelenggarakan kegiatan yang mendorong siswa untuk tampil di depan umum, seperti lomba presentasi, diskusi terbuka, atau kegiatan ekstrakurikuler yang berbasis komunikasi. Orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan emosional kepada anak dengan cara memberikan apresiasi terhadap usaha yang telah dilakukan, bukan hanya hasil yang dicapai. Lingkungan keluarga yang positif akan membantu siswa merasa lebih percaya diri dalam mengekspresikan diri. Selain itu, orang tua juga dapat melatih anak untuk berkomunikasi secara terbuka di rumah sehingga terbentuk kebiasaan yang baik dalam berinteraksi.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan cakupan yang lebih luas, baik dari segi jumlah subjek maupun variasi metode yang digunakan. Penelitian lanjutan juga dapat mengkaji keberlanjutan (*follow-up*) dari peningkatan kepercayaan diri siswa setelah layanan diberikan. Selain itu, penggunaan pendekatan lain yang dikombinasikan dengan *role playing* dapat menjadi alternatif untuk menemukan strategi yang lebih efektif. Program bimbingan kelompok sebaiknya dirancang secara sistematis dan berkesinambungan, tidak hanya dilakukan dalam jangka waktu pendek. Evaluasi berkala juga perlu dilakukan untuk mengetahui perkembangan siswa secara lebih mendalam sehingga layanan yang diberikan dapat terus diperbaiki dan disesuaikan dengan kebutuhan siswa.

DAFTAR REFERENSI

- Akmal, I. M., & N. (2023). Hubungan interaksi teman sebaya dengan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 350.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage Learning.
- Goleman, D. (2018). *Emotional intelligence: Kecerdasan emosional*. Gramedia Pustaka Utama.
- Hulu, P., & Dahlan, S. (2022). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 6(1).
- Muazzarotin, S., et al. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan partisipasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 69.
- Prayitno. (2017). *Layanan bimbingan dan konseling kelompok*. UNP Press.
- Putri, A. E. (2020). Pentingnya percaya diri terhadap keberhasilan belajar siswa. *Jurnal Edukasi*, 6(1).
- Rahmawati, D. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa dalam proses pembelajaran. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1).
- Santi, A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi keberanian siswa dalam bertanya di kelas. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 45.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence (remaja)*. Erlangga.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wibowo, M. E. (2019). *Konseling kelompok perkembangan*. Unnes Press.
- Yusuf, S. (2018). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2018). *Landasan bimbingan dan konseling*. Remaja Rosdakarya.