

**MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI ANGGOTA PMR DALAM
BERPENDAPAT DAN TAMPIL MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
TEKNIK ROLE PLAYING DI SMPN 14 BANJARMASIN**

Wilda Oktavia¹, Elfa Khairun Nisya², Indriyanti Rosy Pratama³, Ali Rachman⁴,
Kartasiah⁵

Program Studi Pendidikan Profesi Guru Bimbingan dan Konseling, FKIP,
Universitas Lambung Mangkurat, SMPN 14 Banjarmasin, Banjarmasin

¹wildaoktavia26@gmail.com ²elfakhairunnisya@gmail.com,

³lrosypratamaa@gmail.com, ⁴ali.bk@ulm.ac.id

⁵kartasiahspd39@guru.smp.belajar.id

ABSTRACT

Low self-confidence is one of the main obstacles preventing students from expressing opinions and performing in public, particularly among students involved in the Youth Red Cross (PMR) extracurricular program at school. This research aims to improve the self-confidence of PMR (Youth Red Cross) members in expressing opinions and performing in public through group guidance using role-playing techniques at SMPN 14 Banjarmasin. This school counseling action research was conducted collaboratively with three observers across three cycles involving ten PMR members at SMPN 14 Banjarmasin, using rating-scale observation sheets and a self-confidence questionnaire as data collection instruments, analyzed through comparative descriptive analysis across cycles. The results showed a gradual improvement in all confidence indicators from the pre-cycle stage through the third cycle, with all indicators eventually exceeding the established success threshold by the final cycle. These findings confirm that group guidance with the role-playing technique is effective as a gradual intervention for building the courage to perform and speak up among students involved in school organizations.

Keywords: Self-confidence; Group guidance; Role playing; Youth Red Cross; Group counseling

ABSTRAK

Kepercayaan diri yang rendah menjadi salah satu kendala bagi siswa untuk berpendapat dan tampil di depan umum, terutama bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler PMR (Palang Merah Remaja) di sekolah.

Penelitian ini bertujuan meningkatkan kepercayaan diri anggota PMR dalam berpendapat dan tampil melalui bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* di SMPN 14 Banjarmasin. Penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini dilaksanakan secara kolaboratif bersama tiga observer dalam tiga siklus terhadap sepuluh anggota PMR di SMPN 14 Banjarmasin, menggunakan lembar observasi berskala dan angket kepercayaan diri sebagai instrumen pengumpulan data, dengan analisis deskriptif komparatif antarsiklus. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan bertahap pada seluruh indikator kepercayaan diri sejak pra siklus hingga siklus ketiga, hingga akhirnya seluruh indikator melampaui ambang keberhasilan yang ditetapkan pada akhir siklus terakhir. Temuan ini menegaskan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif digunakan sebagai intervensi bertahap untuk membangun keberanian tampil dan berpendapat pada peserta didik yang tergabung dalam organisasi sekolah.

Kata Kunci: Kepercayaan diri; Bimbingan kelompok; *Role playing*; PMR; Konseling kelompok

A. Pendahuluan

Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan pribadi dan sosial peserta didik di tingkat SMP, yaitu kemampuan individu mengenali potensinya dan mengekspresikan diri secara positif, termasuk menyampaikan pendapat dan tampil di hadapan orang lain. Kepercayaan diri menurut Lauster (2002) merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas

dalam tindakan-tindakannya, dapat bebas melakukan hal-hal yang sesuai keinginan, serta bertanggung jawab atas perbuatannya. Sementara itu, *role playing* menurut Hamalik (2011) adalah suatu cara penguasaan bahan-bahan pelajaran melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan peserta didik dengan memerankan tokoh atau situasi tertentu, sehingga peserta didik memperoleh kesempatan untuk berlatih perilaku yang diharapkan dalam kondisi yang mendekati nyata

namun tetap aman dari risiko kegagalan yang sesungguhnya.

Bimbingan kelompok menurut Prayitno (1995) merupakan layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu yang berguna bagi kehidupan sehari-hari, baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat, melalui dinamika kelompok yang terbentuk di dalamnya. Romlah (2001) menambahkan bahwa dinamika kelompok inilah yang menjadi kekuatan utama layanan bimbingan kelompok, karena melalui interaksi antaranggota, setiap individu memperoleh kesempatan untuk belajar, berbagi pengalaman, dan mengembangkan keterampilan sosial dalam suasana yang saling mendukung. Remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung menarik diri dari interaksi sosial, enggan mengemukakan pendapat, serta takut tampil di depan umum.

Kondisi tersebut ditemukan peneliti selama pelaksanaan PPL di SMPN 14 Banjarmasin. Berdasarkan pengamatan terhadap 10 anggota PMR (siswa kelas VII dan VIII),

sebanyak 7 anggota (70%) tidak berani mengangkat tangan untuk menyampaikan pendapat saat diskusi kelompok, 6 anggota (60%) menolak tampil di depan kelompok saat diminta mempresentasikan hasil diskusi, dan 8 anggota (80%) mengaku gugup dan tidak percaya diri saat berbicara di hadapan teman, berdasarkan angket awal yang disebarakan peneliti.

Kondisi ini menunjukkan kesenjangan signifikan dengan tuntutan ideal organisasi PMR, yang mengharuskan anggotanya memiliki kemampuan komunikasi baik, keberanian tampil, dan kemampuan menyampaikan pendapat secara lugas mengingat tugas kemanusiaan mereka yang menuntut interaksi luas dengan berbagai pihak. Secara regulatif, Permendikbud No. 111 Tahun 2014 juga mengamanatkan bahwa layanan bimbingan dan konseling di sekolah harus memfasilitasi perkembangan pribadi dan sosial siswa secara optimal (Departemen Pendidikan Nasional, 2014), sehingga kesenjangan ini menjadi tanggung jawab layanan BK untuk ditangani.

Untuk mengatasi kesenjangan tersebut, penelitian ini difokuskan pada penerapan layanan bimbingan

kelompok dengan teknik *role playing*, karena melalui dinamika kelompok dan simulasi peran, anggota dapat berlatih menyampaikan pendapat dan tampil dalam suasana yang aman dan tidak menghakimi. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan teknik ini efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa (Hidayat, 2019; Jamaluddin dkk., 2023; Khairun dkk., 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri anggota PMR dalam berpendapat dan tampil melalui bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* di SMPN 14 Banjarmasin. Manfaat penelitian ini diharapkan memberi kontribusi praktis bagi guru BK dalam merancang intervensi peningkatan kepercayaan diri siswa, serta kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian bimbingan kelompok berbasis *role playing*.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang mengadaptasi model Kemmis dan Mc. Taggart, dilaksanakan dalam tiga siklus, masing-masing meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan,

observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 10 anggota PMR kelas VII dan VIII di SMPN 14 Banjarmasin yang teridentifikasi memiliki tingkat kepercayaan diri rendah dalam berpendapat dan tampil di depan kelompok.

Tindakan yang diberikan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*, dengan subtema berbeda tiap siklus: Siklus I berfokus pada membangun keyakinan diri untuk berani tampil, Siklus II pada peningkatan kemandirian tampil, dan Siklus III pada keberanian berpendapat secara mandiri dalam diskusi kelompok. Media yang digunakan bervariasi tiap siklus, meliputi *Confidence Cards* dan media diskusi berbasis benda konkret, disesuaikan hasil refleksi siklus sebelumnya.

Data dikumpulkan melalui dua instrumen: lembar observasi berskala 1–4 yang diisi tiga observer, dan angket kepercayaan diri berisi 20 butir pernyataan dengan skor Ya=1/Tidak=0. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung rata-rata skor ($\bar{X} = \Sigma X/N$) dan persentase ketercapaian indikator ($P = F/N \times 100\%$) (Sugiyono, 2015; Arikunto, 2010). Penelitian dinyatakan

berhasil apabila minimal 70% peserta didik memenuhi kriteria pada setiap dari lima indikator: keberanian tampil, keaktifan berbicara, kejelasan suara, sikap percaya diri, dan hasil angket kepercayaan diri.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil pra-siklus menunjukkan seluruh indikator berada jauh di bawah target, dengan capaian tertinggi hanya 40% (kejelasan suara) dan terendah 30% (keberanian tampil, keaktifan berbicara, sikap percaya diri). Kondisi ini menjadi dasar penyusunan tindakan Siklus I.

Pelaksanaan Siklus I menghasilkan peningkatan pada seluruh indikator, dengan keaktifan berbicara menjadi satu-satunya indikator yang mencapai target (70%). Empat indikator lain belum tercapai, terutama sikap percaya diri yang masih tertinggal di 30%, terkait aspek non-verbal seperti kontak mata dan posisi berdiri yang belum banyak berubah. Suasana awal pelaksanaan Siklus I masih terasa kaku, dengan sebagian besar anggota cenderung menunduk dan berbicara pelan sebelum ditunjuk untuk tampil. Namun demikian, mulai muncul respons positif antaranggota, seperti anggukan

kepala dan senyuman saat salah satu anggota tampil, yang menandakan terbentuknya dukungan sosial dalam kelompok sejak tahap awal intervensi.

Refleksi Siklus I menunjukkan kendala pada penjelasan media yang kurang bertahap, semangat praktikan yang perlu ditingkatkan, serta perhatian yang belum merata ke seluruh anggota. Perbaikan ini diterapkan pada Siklus II, menghasilkan peningkatan signifikan: tiga dari lima indikator tercapai (keberanian tampil 90%, keaktifan berbicara 80%, kejelasan suara 70%, hasil angket 70%), sementara sikap percaya diri masih di 60%.

Pada Siklus III, setelah penerapan pola interaksi merata dan pembimbingan aktif dalam menyimpulkan diskusi, seluruh lima indikator berhasil mencapai target, dengan capaian terendah 90% (kejelasan suara dan sikap percaya diri) dan tertinggi 100% (keberanian tampil dan keaktifan berbicara). Perubahan paling mencolok pada Siklus III terlihat pada anggota yang sebelumnya hampir tidak pernah tampil tanpa dorongan eksternal, namun pada siklus ini menjadi salah satu yang pertama mengangkat tangan untuk berpendapat. Kontak

mata dengan audiens sudah terjaga, dan suasana diskusi kelompok saling merespons pendapat secara sopan dan mandiri.

Rekapitulasi peningkatan disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1 Rekapitulasi Peningkatan Indikator Kepercayaan Diri Anggota PMR

Indikator	Pra	S. 1	S. 2	S. 3
Keberanian tampil	3	5	9	10
Keaktifan bicara	3	7	8	10
Kejelasan suara	4	6	7	9
Sikap percaya diri	3	3	6	9
Hasil angket	3	5	7	9

Keberanian tampil. Indikator ini menunjukkan peningkatan paling signifikan, dari 30% pada pra siklus menjadi 100% pada Siklus III. Peningkatan tajam terjadi antara Siklus I (50%) ke Siklus II (90%), bertepatan dengan penerapan skenario *role playing* yang lebih terstruktur dan pemberian contoh langsung oleh praktikan sebelum kegiatan inti dimulai. Hal ini sejalan dengan pendapat Hamalik (2011) bahwa keberhasilan teknik *role playing* sangat bergantung pada kejelasan instruksi dan pemodelan perilaku sebelum peserta didik memerankan situasi yang

disimulasikan. Anggota yang semula menunggu dorongan dari teman pada Siklus I berangsur mampu tampil atas inisiatif sendiri begitu instruksi dan skenario dipahami dengan baik.

Keaktifan berbicara. Indikator ini menjadi satu-satunya yang sudah mencapai target sejak Siklus I (70%), dan terus meningkat hingga 100% pada Siklus III. Pencapaian awal yang relatif cepat pada indikator ini menunjukkan bahwa aspek verbal (menyampaikan pendapat) lebih mudah dilatih dibanding aspek non-verbal seperti sikap dan ekspresi. Prayitno (1995) menekankan bahwa dinamika kelompok dalam bimbingan kelompok memberi ruang bagi anggota untuk saling merespons pendapat, sehingga keaktifan berbicara tumbuh melalui proses sosial yang berulang, bukan sekadar instruksi individual.

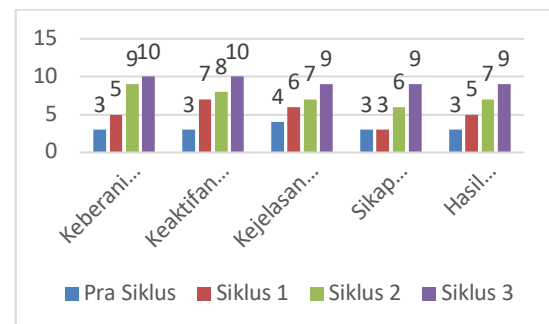
Kejelasan suara. Peningkatan pada indikator ini berlangsung paling bertahap dibanding indikator lain, dari 40% pra siklus menjadi 90% pada Siklus III kenaikan terendah (50 poin persentase) di antara seluruh indikator. Hal ini mengindikasikan bahwa kejelasan suara sebagai aspek fisik-verbal (volume, intonasi) membutuhkan latihan berulang yang

lebih lama untuk terbentuk dibanding keberanian mengangkat tangan atau menyampaikan pendapat singkat. Refleksi observer pada Siklus I dan II mencatat perlunya praktikan memberi contoh intonasi yang lebih jelas dan variatif, yang baru terlihat dampaknya secara konsisten pada Siklus III.

Sikap percaya diri. Indikator ini stagnan pada 30% dari pra siklus ke Siklus I, sebelum meningkat tajam ke 60% (Siklus II) dan 90% (Siklus III) pola peningkatan yang tertunda dibanding indikator lain. Stagnasi pada Siklus I sejalan dengan catatan refleksi observer bahwa penguatan positif dan apresiasi belum diterapkan secara konsisten pada tahap tersebut. Begitu penguatan positif diterapkan sejak Siklus II, sikap percaya diri sebagai indikator yang paling merepresentasikan aspek non-verbal (kontak mata, posisi berdiri, ekspresi) mengalami lonjakan paling besar (60 poin persentase dari Siklus I ke III). Ini memperkuat pendapat Lauster (2002) bahwa kepercayaan diri tumbuh melalui pengalaman positif yang dialami secara langsung dan berulang, bukan melalui instruksi satu arah.

Hasil angket kepercayaan diri. Sebagai indikator gabungan yang

merefleksikan persepsi diri siswa secara menyeluruh, hasil angket meningkat dari 30% (pra siklus) menjadi 90% (Siklus III), sejalan dengan pola peningkatan pada empat indikator observasi lainnya. Konsistensi antara hasil observasi dan hasil angket menunjukkan bahwa perubahan yang teramati oleh observer dari luar juga dirasakan secara subjektif oleh siswa sendiri, memperkuat validitas temuan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* berdampak nyata, bukan sekadar tampak baik secara observasional.



Grafik 1 Peningkatan Kepercayaan Diri Anggota PMR Per Siklus

Peningkatan kepercayaan diri anggota PMR yang terjadi secara bertahap pada setiap siklus sejalan dengan pendapat Lauster (2002) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri dapat berkembang melalui latihan yang berulang dan pengalaman positif yang dialami individu secara

langsung. Melalui teknik role playing yang dilaksanakan dalam tiga siklus, anggota PMR mendapat kesempatan untuk berlatih tampil dan berpendapat dalam suasana yang aman dan suportif, sehingga rasa percaya diri mereka tumbuh secara bertahap.

Hal ini juga sejalan dengan pendapat Hamalik (2011) yang menyatakan bahwa teknik role playing memberikan kesempatan kepada individu untuk memerankan tokoh tertentu dalam situasi yang disimulasikan, sehingga individu dapat belajar dan berlatih perilaku yang diharapkan dalam kondisi nyata. Proses bermain peran yang dilakukan secara berulang dengan tingkat kesulitan yang meningkat pada setiap siklus terbukti efektif membangun keberanian anggota untuk tampil dan berpendapat secara mandiri.

Peningkatan yang paling menonjol pada sikap percaya diri (dari 30% menjadi 90%) menunjukkan bahwa pemberian penguatan positif dan apresiasi yang konsisten setelah setiap anggota tampil yang mulai diterapkan pada Siklus II berdasarkan rekomendasi observer memberikan dampak yang sangat signifikan. Temuan ini sesuai dengan pendapat Prayitno (1995) yang menyatakan

bahwa dinamika kelompok dalam bimbingan kelompok dapat menjadi media yang efektif untuk mengembangkan kepercayaan diri siswa melalui saling dukung dan penguatan antaranggota.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* yang dilaksanakan secara bertahap dalam tiga siklus efektif meningkatkan kepercayaan diri anggota PMR dalam berpendapat dan tampil di SMPN 14 Banjarmasin, dengan seluruh indikator keberhasilan tercapai pada akhir Siklus III.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan temuannya. Pertama, subjek penelitian terbatas pada 10 anggota PMR, sehingga hasil belum tentu dapat digeneralisasikan pada kelompok siswa dengan karakteristik berbeda atau jumlah anggota yang lebih besar. Kedua, pengukuran kepercayaan diri bergantung pada observasi tiga observer dan angket laporan diri, tanpa dilengkapi wawancara mendalam yang dapat menggali faktor penyebab perubahan secara lebih kontekstual. Ketiga, penelitian dihentikan pada Siklus III setelah

seluruh indikator mencapai target, sehingga belum diketahui apakah peningkatan kepercayaan diri ini bertahan dalam jangka panjang setelah intervensi berakhir.

D. Kesimpulan

Penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif meningkatkan kepercayaan diri anggota PMR SMPN 14 Banjarmasin secara bertahap. Kelima indikator yang diamati keberanian tampil, keaktifan berbicara, kejelasan suara, sikap percaya diri, dan hasil angket kepercayaan diri mengalami kenaikan konsisten dari pra siklus (30–40%) hingga akhir Siklus III, di mana seluruh indikator mencapai 90–100%, jauh melampaui target minimal 70%. Keberhasilan ini didukung oleh perbaikan berkelanjutan pada tiap siklus berdasarkan hasil refleksi bersama observer, khususnya penjelasan media yang lebih terstruktur, penguatan positif yang konsisten, dan pemerataan perhatian kepada seluruh anggota kelompok.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar guru bimbingan dan konseling menjadikan teknik *role*

playing sebagai alternatif intervensi bagi peserta didik dengan kepercayaan diri rendah, dengan memastikan instruksi disampaikan bertahap dan penguatan positif diberikan secara konsisten. Pihak sekolah diharapkan menyediakan dukungan berupa waktu, ruang, dan fasilitas yang memadai bagi pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang terprogram. Penelitian lanjutan disarankan memperluas jumlah subjek, mengombinasikan *role playing* dengan teknik lain, serta melengkapi instrumen penilaian dengan wawancara atau penilaian sebaya untuk memperkuat validitas data.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Ibu Kartasiah, selaku guru pamong yang telah membimbing pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di SMPN 14 Banjarmasin, kepada pak Ali Rachman, selaku dosen pembimbing lapangan yang telah memberikan arahan selama pelaksanaan penelitian, serta kepada pihak SMPN 14 Banjarmasin yang telah memberikan izin dan fasilitas bagi terlaksananya penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2014). *Permendikbud No. 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah*. Kemendikbud.
- Hamalik, O. (2011). *Proses Belajar Mengajar*. Bumi Aksara.
- Lauster, P. (2002). *Tes Kepribadian*. Bumi Aksara.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok: Dasar dan Profil*. Ghalia Indonesia.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta

Jurnal :

- Hidayat, A. (2019). Efektivitas bimbingan kelompok dalam meningkatkan kemampuan komunikasi dan kepercayaan diri siswa SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 88–97.
- Jamaluddin, V. J., Pandang, A., & Saman, A. (2023). Penerapan bimbingan kelompok teknik role playing untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 3 Palopo. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 8(3), 118–126.
- Khairun, D. Y., Al Hakim, I., & Solihah, N. (2020). Teknik *role playing* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP. *Indonesian Journal of*

Educational Counseling, 4(2), 196–202.

- Miyaningrum, & Noviandari, H. (2018). Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Sosioedukasi*, 7(1), 64–71.