



Peningkatan Percaya Diri Siswa Dalam Menyampaikan Pendapat Melalui Layanan Konseling Kelompok Di Sma Negeri 17 Palembang

Vemy Deti Angriani¹, Nurlela², Nur Intan Widianti³

Universitas Sriwijaya¹, Universitas PGRI Palembang², SMA Plus Negeri 17 Palembang³

Abstrak

Received: 05 September 2025
Revised: 17 September 2025
Accepted: 28 September 2025

Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan pribadi dan sosial siswa, khususnya dalam komunikasi lisan di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI.4 SMA Negeri 17 Palembang dalam menyampaikan pendapat melalui layanan konseling kelompok. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan kualitatif deskriptif yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi, dengan teknik pengumpulan data berupa observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan refleksi siswa. Pada siklus I, sebagian siswa mulai menunjukkan keberanian berbicara meski masih tampak gugup. Berdasarkan hasil refleksi, pada siklus II dilakukan modifikasi dengan menambahkan latihan presentasi dan penguatan positif secara konsisten. Hasil siklus II menunjukkan peningkatan signifikan dalam keberanian berbicara, ekspresi verbal yang lebih stabil, dan keterlibatan aktif dalam diskusi. Data wawancara dan refleksi siswa menguatkan adanya perubahan positif terhadap persepsi diri dalam berbicara di depan umum. Simpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan diskusi terbimbing dan penguatan positif efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Konseling Kelompok, Siswa SMA.

(*) Corresponding Author:

veydetiangriani@gmail.com,
intanwidiанти898@gmail.com

nurlelampd97@gmail.com,

How to Cite: Angriani, V., Nurlela, N., & Widianti, N. (2025). Peningkatan Percaya Diri Siswa Dalam Menyampaikan Pendapat Melalui Layanan Konseling Kelompok Di Sma Negeri 17 Palembang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(10.C), 143-148. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/11737>.

PENDAHULUAN

Percaya diri memegang peran vital sebagai faktor psikologis yang menunjang pencapaian individu di berbagai bidang, termasuk pendidikan, interaksi sosial, dan perkembangan pribadi. Kemampuan siswa dalam mengutarakan pendapat di depan umum juga sangat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri yang dimilikinya (Saputri & Indrawati, 2017). Menurut (Permana et al., 2025) Percaya diri adalah hal penting yang membantu remaja berkembang, baik secara emosional maupun dalam pergaulan, khususnya siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Kepercayaan diri yang tinggi memungkinkan siswa untuk berani mengungkapkan pendapat, berpartisipasi aktif dalam diskusi, dan menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat menghambat proses belajar dan interaksi sosial siswa.

Dalam lingkungan pendidikan, Kepercayaan diri siswa merupakan indikator kunci yang sangat berhubungan dengan partisipasi aktif, keterampilan komunikasi, dan pencapaian hasil belajar. Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih berani untuk menyampaikan pendapat, mengemukakan ide, dan berinteraksi dengan teman sebaya maupun guru (Ayu Ningtiyas, 2020). Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan

siswa pasif dalam pembelajaran, merasa ragu terhadap kemampuan sendiri, bahkan mengalami hambatan psikologis seperti kecemasan sosial (Nitami & Daulay, 2024).

Fenomena rendahnya kepercayaan diri siswa kerap ditemukan di berbagai jenjang pendidikan. Berdasarkan hasil Alat Ungkap Masalah (AUM) di SMA Negeri 17 Palembang, ditemukan bahwa 47% siswa kelas XI.4 merasa mudah gugup dalam menyampaikan pendapat. Kondisi ini mengindikasikan adanya masalah psikologis yang perlu ditangani secara serius agar siswa dapat berkembang secara optimal. Rendahnya kepercayaan diri juga berdampak pada ketidakseimbangan aspek afektif dalam proses belajar, dan jika dibiarkan dapat menurunkan motivasi dan keterlibatan belajar siswa dalam jangka panjang (Hasanah et al., 2025).

Salah satu pendekatan intervensi yang diyakini efektif dalam mengatasi masalah ini adalah layanan konseling kelompok. Menurut (Ardila et al., 2024) melalui pelaksanaan konseling kelompok, siswa memperoleh dukungan yang dapat memperkuat rasa percaya diri mereka melalui berbagai teknik yang digunakan dalam dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok berfokus pada pembentukan identitas positif melalui interaksi antar anggota kelompok yang memiliki tujuan serupa. Melalui proses ini, siswa memiliki ruang untuk menyampaikan pengalaman dan emosinya, sehingga mampu menurunkan tingkat kecemasan serta memperkuat kepercayaan diri mereka dalam berinteraksi. Selain itu, konseling kelompok memungkinkan siswa untuk belajar dari pengalaman satu sama lain, memperkuat kemampuan interpersonal, dan meningkatkan keterampilan dalam menghadapi situasi sosial yang menantang.

Konseling kelompok tidak hanya berperan sebagai media dukungan psikologis, tetapi juga sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan interpersonal, mendukung pembentukan identitas positif, serta memberikan pengalaman korektif melalui dinamika kelompok. Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) juga telah digunakan secara efektif dalam Konseling kelompok yang dimanfaatkan sebagai pendekatan untuk mengurangi ketegangan psikologis siswa saat melakukan presentasi di depan kelas, yang menjadi salah satu indikator rendahnya kepercayaan diri (Nitami & Daulay, 2024). Begitu pula dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang digunakan dalam konseling kelompok terbukti dapat menurunkan kecemasan siswa secara signifikan (Rosya, 2022).

Namun demikian, dalam konteks budaya kolektif seperti Indonesia, pendekatan konseling kelompok dapat menemui hambatan tertentu. Beberapa siswa cenderung merasa sungkan atau malu untuk terbuka di hadapan teman sebaya. Hal ini menuntut strategi pelaksanaan konseling kelompok yang adaptif terhadap kondisi sosial-budaya siswa, termasuk pemilihan teknik yang sesuai dan pembentukan dinamika kelompok yang suportif (Sukarmin & Lasaima, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana pelaksanaan konseling kelompok berperan dalam mendorong peningkatan rasa percaya diri siswa saat mengemukakan pendapat.. Secara khusus, penelitian ini ingin menjawab pertanyaan berikut: "Bagaimana dinamika pelaksanaan layanan konseling kelompok dapat mempengaruhi peningkatan kepercayaan diri siswa dalam menyampaikan pendapat di kelas?" Penelitian ini bermanfaat dalam memberikan sumbangan pemikiran sebagai sarana untuk mengembangkan program bimbingan dan konseling di sekolah, serta memberikan data empiris yang berguna bagi guru BK dalam merancang program yang responsif dan berbasis pada kebutuhan siswa.

Dalam upaya menjawab rumusan masalah, penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif deskriptif dengan menggunakan metode penelitian tindakan bimbingan dan konseling. Penelitian ini difokuskan pada peserta didik yang berada di tingkat kelas XI.4 SMA Negeri 17 Palembang yang telah teridentifikasi memiliki masalah dalam hal kepercayaan diri berdasarkan hasil AUM. Prosedur pelaksanaan dimulai dengan observasi awal, pemberian layanan konseling kelompok selama beberapa sesi, dan evaluasi pasca layanan. Instrumen yang digunakan meliputi pedoman observasi, panduan wawancara, dan evaluasi selama proses

konseling berlangsung. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, serta catatan reflektif dari siswa dan peneliti. Proses analisis data Penelitian ini mengaplikasikan model interaktif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman. Proses penelitian terdiri dari tiga tahapan utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Secara garis besar, hipotesis yang diajukan menunjukkan bahwa konseling kelompok memiliki potensi dalam mendukung peningkatan kepercayaan diri siswa saat menyampaikan pendapat. Penelitian ini diharapkan dapat menguatkan temuan-temuan sebelumnya dan memberikan pemahaman baru mengenai strategi yang efektif dalam membantu siswa menghadapi kecemasan komunikasi. Kesimpulan awal yang dapat diantisipasi dari penelitian ini adalah bahwa konseling kelompok, bila dirancang dengan pendekatan humanistik dan reflektif, memiliki potensi signifikan dalam membantu siswa mengembangkan rasa percaya diri. Dengan memahami proses perubahan yang dialami siswa selama konseling, guru BK dapat mengadaptasi metode serupa untuk kelompok lain yang mengalami permasalahan serupa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) di bidang Bimbingan dan Konseling yang dilaksanakan di SMA Negeri 17 Palembang, dengan fokus pada siswa kelas XI.4. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hasil identifikasi masalah melalui Alat Ungkap Masalah (AUM) yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat merupakan salah satu permasalahan dominan di kelas tersebut. Penelitian dilakukan selama bulan Februari hingga April 2025. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam menyampaikan pendapat melalui penerapan layanan konseling kelompok. Penelitian ini mengadopsi pendekatan deskriptif kualitatif dengan menggunakan metode tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus. Masing-masing siklus terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, serta refleksi. Subjek penelitian ini terdiri dari enam siswa kelas XI.4 yang teridentifikasi mengalami masalah kepercayaan diri berdasarkan hasil AUM. Penelitian ini bersifat partisipatif dan kolaboratif, melibatkan guru BK sebagai kolaborator dan peneliti sebagai pelaksana tindakan. Data dikumpulkan melalui teknik observasi yang dilakukan selama proses pelaksanaan layanan berlangsung, wawancara mendalam kepada siswa dan guru BK, serta catatan refleksi siswa. Alat pengumpulan data yang digunakan mencakup panduan observasi, pedoman wawancara semi-terstruktur, serta lembar refleksi diri siswa. Data yang terkumpul dianalisis dengan pendekatan kualitatif menggunakan model interaktif Miles dan Huberman, yang melibatkan tiga tahapan: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan prinsip keilmuan yang rasional (berdasarkan teori dan logika intervensi), empiris (menggunakan data yang diperoleh langsung dari subjek), dan sistematis (mengikuti tahapan tindakan kelas secara berurutan). Penelitian ini tidak menggunakan pendekatan kuantitatif atau rumus matematis, namun mendasarkan analisis pada perubahan perilaku dan tanggapan peserta terhadap proses konseling. Melalui rancangan ini, diharapkan, temuan penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang signifikan terhadap praktik layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah, khususnya dalam mendukung siswa untuk mengatasi masalah terkait kepercayaan diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Alur Perencanaan Siklus I dan II

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, mengikuti tahapan yang ada dalam model Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Setiap siklus dirancang untuk memperkuat kepercayaan diri siswa dalam

mengemukakan pendapat, yang menjadi masalah dominan berdasarkan hasil Alat Ungkap Masalah (AUM) bidang Diri Pribadi di kelas XI.4 SMA Negeri 17 Palembang.

Siklus I dimulai dengan merancang kegiatan konseling kelompok menggunakan pendekatan diskusi terbimbing yang bertujuan membangun rasa aman dan keberanian dasar siswa untuk berbicara. Pada tahap ini, siswa diajak untuk mengenali kekuatan diri, memahami bahwa rasa gugup adalah hal yang wajar, dan dilatih untuk menyampaikan pendapat sederhana dalam suasana yang mendukung.

Siklus II dirancang berdasarkan refleksi dari siklus I, dengan fokus memperdalam kepercayaan diri siswa melalui simulasi situasi nyata, seperti presentasi mini. Pendekatan ini juga disertai teknik penguatan positif dari konselor dan rekan sebaya guna membentuk pengalaman berbicara yang menyenangkan dan memotivasi.

Hasil Siklus I

Pada pelaksanaan siklus I, kegiatan konseling kelompok dilakukan sebanyak satu kali pertemuan. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami rasa gugup ketika diminta menyampaikan pendapat, namun mereka mulai menunjukkan minat dan keberanian untuk mencoba. Dari 6 siswa yang menjadi subjek, ada 2 siswa mulai aktif menyampaikan pendapat meski dengan keterbatasan ekspresi dan kepercayaan diri yang belum stabil.

Wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa kegiatan kelompok membantu mereka merasa tidak sendiri dalam menghadapi rasa gugup. Namun, beberapa siswa menyatakan masih takut dinilai atau ditertawakan. Instrumen refleksi diri menunjukkan bahwa siswa menyadari kemajuan mereka meskipun kecil, dan ingin melanjutkan proses ini.

Refleksi terhadap hasil ini menunjukkan bahwa intervensi di siklus I cukup berhasil membangun fondasi, namun belum mampu mendorong semua siswa keluar dari zona nyamannya. Maka pada siklus II, pendekatan yang lebih aktif dan realistis dirancang untuk mempercepat proses penguatan kepercayaan diri.

Hasil Siklus II

Pada siklus II, kegiatan ditingkatkan melalui latihan berbicara dalam bentuk presentasi singkat, diskusi kelompok kecil. Observasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan. Sebanyak 5 dari 6 siswa tampil lebih percaya diri saat menyampaikan pendapat. Mereka menunjukkan kontak mata yang lebih baik, nada suara yang lebih stabil, serta penyampaian yang lebih runtut.

Wawancara dan refleksi siswa memperkuat hasil ini, di mana siswa mengungkapkan bahwa latihan langsung dan dukungan dari teman sebaya serta konselor membuat mereka merasa lebih dihargai dan tidak takut salah. Bahkan, beberapa siswa menyatakan mulai berani berbicara dalam kegiatan kelas lainnya, seperti tanya jawab dan diskusi kelompok mata pelajaran.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam mengemukakan pendapat. Temuan ini konsisten dengan tujuan penelitian yang telah dijelaskan dalam pendahuluan, yaitu untuk membantu siswa mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum melalui intervensi konseling kelompok yang menggunakan pendekatan diskusi.

Secara teoritis, hasil ini mendukung pendapat Rakhmat (1989) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri seseorang dapat ditumbuhkan melalui proses komunikasi yang terbuka, aman, dan didukung lingkungan sosial yang positif. Proses konseling kelompok menciptakan ruang aman tersebut bagi siswa untuk berlatih dan mengevaluasi dirinya secara bertahap.

Penelitian ini juga sejalan dengan temuan dari (Novialdi et al., 2021) dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa penerapan teknik role playing dalam konseling kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam konteks sosial. Penelitian yang dilakukan oleh

(Silvia et al., 2022) penelitian ini juga mengungkapkan bahwa penerapan teknik sosiodrama efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa ketika berbicara di depan kelas. Namun, berbeda dengan penelitian tersebut, studi ini menggunakan kombinasi teknik diskusi terbimbing dan penguatan positif sebagai pendekatan yang lebih inklusif dan relevan dengan kebutuhan siswa kelas XI.4 yang menunjukkan tingkat gugup cukup tinggi. Temuan ini memperluas pendekatan sebelumnya dan membuktikan bahwa modifikasi strategi dalam konseling kelompok dapat menghasilkan hasil yang optimal.

Dari sisi hipotesis, penelitian ini mengonfirmasi bahwa kepercayaan diri siswa dapat mengalami peningkatan melalui pelaksanaan intervensi konseling kelompok, sebagaimana diduga sebelumnya. Temuan ini memperkuat posisi konseling kelompok sebagai intervensi yang efektif dalam mengatasi masalah psikologis ringan pada remaja, khususnya di bidang diri pribadi.

Adapun arah penelitian selanjutnya dapat difokuskan pada penerapan teknik ini di kelas yang lebih besar, atau untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif melalui kerja sama antara guru BK dan guru mata pelajaran intervensi dapat ditujukan kepada siswa yang cenderung pemalu atau kurang percaya diri.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari dua siklus tindakan yang dilakukan, berdasarkan temuan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan diskusi terbimbing serta penguatan positif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI.4 SMA Negeri 17 Palembang dalam mengemukakan pendapat. Pada siklus I, sebagian siswa mulai menunjukkan keberanian untuk berbicara, meskipun masih terbatas pada konteks yang sederhana dan dalam suasana yang aman.

Setelah dilanjutkan ke siklus II dengan pendekatan yang lebih aktif melalui latihan presentasi terjadi peningkatan yang signifikan pada kemampuan siswa dalam menyampaikan pendapat secara terbuka dan percaya diri. Hasil observasi, wawancara, dan refleksi menunjukkan bahwa konseling kelompok mampu menciptakan lingkungan yang mendukung, sehingga siswa merasa dihargai, didengar, dan termotivasi untuk mengatasi rasa gugup mereka. Penelitian ini membuktikan bahwa masalah kepercayaan diri siswa, khususnya dalam aspek komunikasi verbal, dapat ditangani secara efektif melalui layanan bimbingan dan konseling yang dirancang sesuai kebutuhan dan karakteristik peserta didik. Temuan ini juga menguatkan hasil penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya intervensi psikopedagogis dalam mendukung perkembangan pribadi dan sosial siswa.

REFERENSI

- Ardila, P., Sitanggang, I. A., Ariq Musthofa, M., Destriyanti, N., Tayyara Tazkia, A., & Hamidah, S. (2024). Systematic Literature Review: Layanan Konseling Kelompok Sebagai Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 2(1), 160–170. <https://jurnal.itc.web.id/index.php/jpds>
- Ayu Ningtias, dan W. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dalam Upaya Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik. *IJoCE : Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 13–16. <https://doi.org/10.32923/ijoce.v1i1.1139>
- Hasanah, D., Dinaria, S., Safitri, A., Gaol, G. L., & Sari, R. (2025). *Meningkatkan Rasa Kepercayaan Diri pada Peserta Didik melalui Konseling Kelompok di Sekolah*. 3(April).
- Nitami, S. D., & Daulay, N. (2024). Penerapan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Didepan Kelas Pada Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 9(1), 14–23.
- Novialdi, A., Telaumbanua, K., Studi, P., & Konseling, B. (2021). *Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa*. 9(2), 2008–2011.

- Permana, B. A., Kelompok, B., & Partisipan, T. M. (2025). *Strategi Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa SMK Kelas 10 Jurusan Pemasaran Melalui Pendekatan Bimbingan Kelompok*. 2, 1–13.
- Rosya, M. (2022). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik REBT untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring*. 13(3), 9–31.
- Saputri, V. F., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Sukoharjo. *Jurnal EMPATI*, 6(1), 425–430. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15181>
- Silvia, T., Yandri, H., & Juliawati, D. (2022). Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Berbicara di Depan Kelas Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 9. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i2.5540>
- Sukarmin, & Lasaima, O. (2023). *Jurnal Attending Jurnal Attending*. 2(2), 475–484.