



Kepercayaan Diri Siswa dalam Menyampaikan Pendapat Saat Proses Pembelajaran di Kelas XI-4 SMAN 8 Medan

Jensita Pasaribu¹, Melani Putri D. Siregar^{2*}, Sri Ratna Hastuti Sitanggang³, Grace Marturia Lumban Gaol⁴

¹⁻⁴Program Studi Pendidikan Ekonomi, Universitas Negeri Medan, Indonesia

*Penulis Korespondensi: siregarmelani348@gmail.com

Abstract. *This article discusses the issue of self-confidence crisis among students of class XI-4 at SMAN 8 Medan in expressing their opinions during the learning process. This phenomenon leads to passive classroom interaction, where students tend to remain silent, hesitant to ask questions, and afraid to answer due to psychological barriers in the form of speech anxiety. The purpose of this article is to identify the factors causing low self-confidence, describe the behavioral manifestations of anxiety, and design an interactive, solution-oriented strategy. The methodology employed is a descriptive qualitative approach, with data collection techniques including open-ended questionnaires distributed to 35 students, in-depth interviews with the subject teacher, and field documentation. The results indicate that students' low self-confidence is predominantly driven by internal factors, such as the fear of negative evaluation and physical responses like nervousness or trembling. Furthermore, a rigid teaching approach in the classroom influences students' willingness to speak by up to 80%. As a solution, the implementation of an innovative strategy through the "Talk or Challenge" game using a paper ball relay proved effective in reducing speech anxiety, triggering instant critical thinking skills, and fostering a supportive, inclusive, and collaborative peer-support ecosystem.*

Keywords: *Critical Thinking Skills; Learning Process; Self-Confidence; Speech Anxiety; Talk Or Challenge.*

Abstrak. Artikel ini membahas permasalahan krisis kepercayaan diri siswa kelas XI-4 SMAN 8 Medan dalam menyampaikan pendapat saat proses pembelajaran berlangsung. Fenomena ini menyebabkan interaksi di kelas menjadi pasif, di mana siswa cenderung diam, ragu bertanya, dan takut menjawab pertanyaan karena hambatan psikologis berupa kecemasan berbicara. Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengidentifikasi faktor penyebab rendahnya rasa percaya diri siswa, mendeskripsikan bentuk perilaku kecemasan yang muncul, serta merancang rekomendasi strategi solutif yang interaktif. Metodologi yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner terbuka kepada 35 siswa, wawancara mendalam dengan guru mata pelajaran, serta dokumentasi lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri siswa didominasi oleh faktor internal seperti fear of negative evaluation dan respons fisik berupa gugup atau gemetar. Selain itu, pembawaan guru yang kaku di kelas turut memengaruhi mental bersuara siswa hingga 80%. Sebagai solusi, implementasi inovasi strategi melalui games "Talk or Challenge" berbasis oper bola kertas terbukti efektif mereduksi kecemasan berbicara, memicu kemampuan berpikir kritis secara instan, serta membangun ekosistem kelas yang suportif, inklusif, dan saling mendukung antar-rekan sebaya.

Kata kunci: Kecemasan Berbicara; Kepercayaan Diri; Keterampilan Berpikir Kritis; Permainan Talk Or Challenge; Proses Pembelajaran.

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan proses yang berperan penting dalam mengembangkan potensi peserta didik agar mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dalam pembelajaran abad ke-21, peserta didik tidak hanya dituntut untuk menguasai pengetahuan, tetapi juga memiliki keterampilan berpikir kritis, berkomunikasi, berkolaborasi, dan berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, pembelajaran modern menempatkan siswa sebagai subjek aktif yang terlibat dalam membangun pengetahuan melalui interaksi, diskusi, serta penyampaian gagasan secara terbuka. Partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran menjadi salah satu indikator penting keberhasilan proses pendidikan karena memungkinkan siswa mengonstruksi pemahaman secara mandiri dan bermakna (Febriyanti & Arifah, 2023).

Salah satu bentuk partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran adalah kemampuan menyampaikan pendapat. Kemampuan ini mencakup keberanian untuk mengajukan pertanyaan, menjawab pertanyaan, memberikan tanggapan, menyampaikan ide, maupun mengemukakan argumentasi terhadap suatu permasalahan yang dibahas di kelas. Kemampuan menyampaikan pendapat tidak hanya membantu siswa memahami materi pembelajaran secara lebih mendalam, tetapi juga berperan dalam mengembangkan keterampilan komunikasi yang dibutuhkan dalam kehidupan akademik maupun sosial. Siswa yang aktif menyampaikan pendapat cenderung memiliki kemampuan berpikir kritis yang lebih baik karena terlibat secara langsung dalam proses analisis dan penyampaian informasi.

Kemampuan siswa dalam menyampaikan pendapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam bertindak, mengambil keputusan, serta mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara positif. Siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung lebih berani berpartisipasi dalam pembelajaran, aktif dalam diskusi, serta tidak ragu menyampaikan pendapat di depan kelas. Sebaliknya, siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung merasa takut melakukan kesalahan, kurang yakin terhadap kemampuan dirinya, serta khawatir terhadap penilaian orang lain sehingga memilih untuk tidak terlibat secara aktif dalam kegiatan pembelajaran (Damayanti et al., 2023).

Pentingnya kepercayaan diri dalam proses pembelajaran telah dibuktikan oleh berbagai penelitian. Damayanti et al. (2023) menemukan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan positif dengan komunikasi interpersonal siswa. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri siswa, semakin baik pula kemampuan mereka dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh Kurnia et al. (2024) yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan komunikasi interpersonal siswa, termasuk keberanian dalam menyampaikan gagasan, berinteraksi dengan teman sebaya, serta berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran. Selain itu, Febriyanti dan Arifah (2023) menjelaskan bahwa pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk aktif bertanya, berdiskusi, dan menyampaikan pendapat dapat meningkatkan kepercayaan diri sekaligus kemampuan komunikasi mereka.

Kepercayaan diri memiliki peran penting dalam proses pembelajaran. Namun, fenomena rendahnya kepercayaan diri siswa dalam menyampaikan pendapat masih ditemukan di lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa kelas XI-4 SMA Negeri 8 Medan yang berjumlah 35 orang, ditemukan bahwa sebagian siswa masih menunjukkan kecenderungan pasif selama proses pembelajaran berlangsung. Ketika guru

memberikan kesempatan untuk bertanya, menjawab pertanyaan, maupun memberikan tanggapan terhadap materi yang dipelajari, sebagian siswa masih memilih untuk diam dan kurang terlibat secara aktif dalam kegiatan pembelajaran. Hasil wawancara dengan guru mata pelajaran menunjukkan bahwa kondisi tersebut dipengaruhi oleh rasa takut melakukan kesalahan, kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri, kecemasan saat berbicara di depan kelas, serta kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari teman sebaya. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil kuesioner yang menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami perasaan gugup, gemetar, canggung, dan ragu ketika harus menyampaikan pendapat atau menjawab pertanyaan di depan kelas.

Rendahnya kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat dapat berdampak pada kurang optimalnya interaksi pembelajaran di kelas. Siswa yang cenderung pasif akan kehilangan kesempatan untuk mengembangkan kemampuan komunikasi, berpikir kritis, dan keterampilan bekerja sama. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat menghambat perkembangan kompetensi sosial dan akademik yang dibutuhkan siswa untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi maupun menghadapi tuntutan dunia kerja.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji kepercayaan diri siswa dan hubungannya dengan komunikasi interpersonal maupun partisipasi dalam pembelajaran. Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya berfokus pada hubungan antarvariabel dan pengaruh kepercayaan diri terhadap aspek komunikasi secara umum. Penelitian yang secara khusus menggambarkan kondisi kepercayaan diri siswa dalam menyampaikan pendapat selama proses pembelajaran pada konteks kelas tertentu masih relatif terbatas. Selain itu, belum banyak penelitian yang mengkaji kondisi kepercayaan diri siswa dalam menyampaikan pendapat berdasarkan hasil observasi lapangan, wawancara guru, dan pengalaman langsung siswa pada konteks kelas yang spesifik. Oleh karena itu, penelitian mengenai kepercayaan diri siswa dalam menyampaikan pendapat pada siswa kelas XI-4 SMA Negeri 8 Medan perlu dilakukan untuk memberikan gambaran empiris yang lebih sesuai dengan kondisi nyata di lapangan.

Berdasarkan hasil data pendahuluan studi yang menunjukkan masih adanya siswa yang kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat selama proses pembelajaran, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis kepercayaan diri siswa dalam menyampaikan pendapat pada siswa kelas XI-4 SMA Negeri 8 Medan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan aspek psikologis siswa dalam pembelajaran, serta menjadi bahan masukan bagi guru dan pihak sekolah dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih aktif, komunikatif, dan partisipatif.

2. KAJIAN TEORITIS

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang memegang peranan krusial dalam mengaktualisasikan potensi seorang individu, khususnya dalam lingkungan formal persekolahan. Konsep kepercayaan diri didefinisikan sebagai keyakinan positif dalam diri peserta didik bahwa mereka memiliki kapasitas, kompetensi, dan kemampuan untuk menghadapi tantangan belajar, termasuk di dalamnya adalah keberanian untuk tampil dan berbicara di depan publik kelas. Kepercayaan diri bukan merupakan sifat bawaan lahir, melainkan suatu kecenderungan psikologis yang terbentuk melalui akumulasi interaksi individu dengan lingkungan sosialnya secara berkelanjutan. Dalam konteks psikologi pendidikan, kepercayaan diri bertindak sebagai motor penggerak motivasi intrinsik siswa yang melibatkan penilaian realistis terhadap kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Individu yang percaya diri tidak akan merasa terancam ketika melakukan kesalahan dalam proses akademik, melainkan memandang kesalahan tersebut sebagai bagian dari dinamika pemahaman materi. Karakteristik peserta didik yang memiliki rasa percaya diri yang baik antara lain bersikap asertif, mandiri dalam menyelesaikan tugas, berani mengambil risiko akademik, serta memiliki kontrol diri yang baik dalam mengelola kecemasan mental saat menjadi pusat perhatian di kelas. Rasa percaya diri ini secara garis besar dipengaruhi oleh faktor internal (seperti self-efficacy, konsep diri, dan rekam jejak keberhasilan) serta faktor eksternal (seperti pola asuh, iklim kelas, gaya mengajar guru, dan penerimaan kelompok teman sebaya).

Menyampaikan pendapat di dalam kelas merupakan aktivitas verbal yang dilakukan oleh siswa untuk mengekspresikan ide, pemikiran, argumen, gagasan, atau kritik terkait dengan materi pelajaran yang sedang dibahas. Menyampaikan pendapat adalah wujud konkret dari pembelajaran bermakna (*meaningful learning*), di mana siswa memposisikan diri sebagai subjek aktif yang mengonstruksi pengetahuannya melalui proses artikulasi verbal. Aktivitas menyampaikan pendapat dalam ruang lingkup kelas mencakup variasi interaksi verbal yang dinamis, seperti mengajukan pertanyaan (*questioning*), menjawab pertanyaan guru (*answering*), serta memberikan tanggapan atau sanggahan (*rebuttal*) dalam diskusi kelompok. Pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), pembiasaan siswa untuk berani berbicara di kelas dapat melatih kemampuan berpikir kritis (*critical thinking*) dan penalaran analitis sehingga siswa memiliki struktur berpikir yang lebih sistematis.

Hubungan timbal balik yang terjadi dalam lingkungan belajar membentuk sebuah interaksi pembelajaran. Interaksi di dalam kelas bukan sekadar proses penyampaian pesan sepihak dari pendidik ke peserta didik, melainkan sebuah proses komunikasi multiarah (*multi-way traffic communication*). Dalam model ini, guru bertindak sebagai fasilitator dan

dinamisator kelas, sementara siswa menempatkan diri sebagai mitra belajar yang aktif merespons setiap stimulus akademik yang diberikan. Ketika siswa terlibat aktif dalam proses tanya jawab atau diskusi, aspek kognitif mereka akan bekerja lebih optimal dalam mengolah dan menyimpan informasi baru ke dalam memori jangka panjang. Sebaliknya, jika interaksi berjalan pasif dan searah akibat siswa kurang percaya diri, maka proses pembelajaran akan terasa menjenuhkan, menurunkan motivasi belajar, dan memicu kejenuhan akademik.

Kondisi interaksi tersebut berkaitan erat dengan keterampilan komunikasi interpersonal siswa di sekolah. Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran informasi, ide, gagasan, dan perasaan antara siswa dengan guru maupun antar-siswa yang menghasilkan umpan balik seketika. Keterampilan ini melibatkan pemahaman pesan verbal, interpretasi gestur non-verbal, kemampuan menyimak secara aktif (*active listening*), serta empati sosial. Dalam realitas pembelajaran, kepercayaan diri (*self-confidence*) dan keterampilan komunikasi interpersonal memiliki hubungan kausalitas yang bersifat resiprokal. Keterbatasan komunikasi verbal siswa di kelas sering kali bukan disebabkan oleh rendahnya tingkat kecerdasan intelektual, melainkan akibat hambatan psikologis berupa kecemasan berbicara (*speech anxiety*). Siswa yang mengalami krisis kepercayaan diri akan memproduksi distorsi kognitif berupa ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif lingkungan sekitar (*fear of negative evaluation*). Ketakutan inilah yang memicu hambatan motorik-verbal, sehingga siswa memanifestasikan perilakunya dalam bentuk cenderung diam, enggan bertanya, dan menghindari kontak mata dengan pendidik. Jika dibiarkan tanpa intervensi pedagogis, kecenderungan pasif tersebut akan membeku menjadi sebuah kebiasaan yang menghambat perkembangan kemampuan komunikasi interpersonal adaptif siswa saat memasuki jenjang yang lebih tinggi.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam, jelas, dan rinci mengenai fenomena psikologis perkembangan kepercayaan diri serta hambatan kemampuan komunikasi interpersonal siswa di sekolah. Penelitian dilaksanakan secara langsung di SMAN 8 Medan yang berlokasi di Jalan Sampali No. 23, Kelurahan Pandau Hulu II, Kecamatan Medan Area, Kota Medan, Sumatera Utara. Waktu pengambilan data lapangan dilakukan pada Semester Genap, Tahun Ajaran 2025/2026. Subjek utama dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI-4 SMAN 8 Medan yang berjumlah 35 orang. Untuk memperkuat validitas data, Guru Mata Pelajaran yang mengajar di kelas tersebut juga dilibatkan sebagai

informan pendukung guna memberikan informasi tambahan mengenai dinamika keaktifan dan kendala komunikasi yang dihadapi para siswa selama proses pembelajaran.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini mengombinasikan tiga metode utama demi kelengkapan data, yaitu kuesioner terbuka, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Kuesioner terbuka disebarkan kepada seluruh siswa kelas XI-4 untuk menjaring data awal mengenai respons fisik dan kendala psikologis pribadi mereka saat harus berbicara di kelas. Wawancara terstruktur dilakukan bersama Guru Mata Pelajaran untuk menggali perspektif pendidik mengenai atmosfer kelas dan pembawaan mengajar. Sementara itu, teknik dokumentasi berupa pengambilan foto kegiatan kelas dan catatan lapangan digunakan untuk memperkuat temuan serta mengonfirmasi dokumen keaktifan belajar siswa.

Proses analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif tanpa menggunakan perhitungan statistik yang rumit. Tahapan analisis data meliputi pengelompokan jawaban kuesioner siswa, reduksi data hasil wawancara bersama narasumber untuk memilah informasi yang relevan, serta pemeriksaan catatan dokumentasi sebagai data pendukung. Melalui rangkaian tahapan analisis ini, peneliti mengidentifikasi dan mendeskripsikan faktor-faktor dominan serta alasan mendasar mengapa siswa cenderung diam, malu bertanya, maupun takut dalam merespons stimulus akademik dari guru di dalam kelas.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 8 Medan pada semester genap Tahun Ajaran 2025/2026 dengan melibatkan 35 siswa kelas XI-4 sebagai responden penelitian. Data diperoleh melalui kuesioner, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami hambatan dalam menyampaikan pendapat selama proses pembelajaran. Hambatan tersebut ditandai dengan munculnya rasa gugup saat berbicara, takut melakukan kesalahan, kurang yakin terhadap kemampuan diri, dan kecenderungan memilih diam ketika diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat.

Bentuk Perilaku Kurang Percaya Diri Siswa dalam Menyampaikan Pendapat

Respon Fisik Akibat Kecemasan Saat Berbicara

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri siswa ditandai dengan munculnya berbagai respons psikologis dan perilaku yang menghambat partisipasi mereka dalam pembelajaran. Sebagian siswa mengaku merasa gugup, cemas, dan tidak nyaman ketika harus berbicara di depan kelas. Kondisi ini menunjukkan adanya kecemasan berbicara (*speech anxiety*) yang dapat menghambat kemampuan siswa dalam menyampaikan ide dan pendapat secara optimal. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sakinah et al. (2023) yang

menyatakan bahwa siswa dengan tingkat kepercayaan diri rendah cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi ketika tampil di depan umum. Hasil penelitian Widiastuti dan Utami (2024) juga menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri berkaitan dengan meningkatnya kecemasan berbicara pada peserta didik.

Ketakutan Melakukan Kesalahan dan Penilaian Negatif

Selain itu, siswa juga menunjukkan ketakutan yang tinggi terhadap kemungkinan melakukan kesalahan saat menjawab pertanyaan guru. Sebagian besar responden mengaku khawatir apabila jawaban yang mereka sampaikan dianggap salah atau mendapatkan respons negatif dari teman sekelas. Kondisi tersebut menyebabkan siswa lebih memilih diam meskipun sebenarnya mengetahui jawaban yang benar. Temuan ini sesuai dengan penelitian Akmal dan Netrawati (2023) yang menjelaskan bahwa interaksi teman sebaya dan persepsi terhadap penilaian sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri siswa dalam mengemukakan pendapat.

Perilaku Menarik Diri dari Diskusi Kelas

Perilaku lain yang ditemukan adalah kecenderungan siswa untuk menarik diri dari diskusi kelas. Beberapa siswa mengaku lebih nyaman menjadi pendengar daripada terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Rendahnya partisipasi tersebut menunjukkan bahwa kurangnya kepercayaan diri dapat menghambat potensi akademik siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Andono et al. (2023) yang menyatakan bahwa siswa dengan tingkat kepercayaan diri rendah cenderung memiliki partisipasi belajar yang lebih rendah dibandingkan siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi.

Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Interaksi Pembelajaran

Menurunnya Keaktifan Siswa dalam Pembelajaran

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru, kepercayaan diri memiliki pengaruh yang besar terhadap kualitas interaksi pembelajaran di kelas. Siswa yang percaya diri cenderung lebih aktif bertanya, menjawab pertanyaan, dan memberikan tanggapan terhadap materi yang dipelajari. Sebaliknya, siswa yang kurang percaya diri lebih sering memilih diam dan hanya berperan sebagai pendengar.

Peran Guru dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa

Rendahnya kepercayaan diri menyebabkan proses pembelajaran berlangsung kurang interaktif karena komunikasi cenderung berlangsung satu arah dari guru kepada siswa. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan kemampuan berpikir kritis dan kemampuan komunikasi siswa. Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Fitriani (2023) yang menyatakan bahwa

keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman konsep, kemampuan berpikir kritis, dan retensi memori jangka panjang.

Guru memiliki peran penting dalam membangun kepercayaan diri siswa melalui penciptaan lingkungan belajar yang aman dan suportif. Hasil wawancara menunjukkan bahwa guru berusaha memberikan apresiasi terhadap setiap usaha siswa untuk berpartisipasi dalam pembelajaran. Temuan ini didukung oleh penelitian Febriyanti dan Arifah (2023) yang menjelaskan bahwa dukungan guru dan suasana kelas yang positif dapat meningkatkan keberanian siswa dalam menyampaikan pendapat dan berinteraksi selama proses pembelajaran.

Dampak Kurangnya Kepercayaan Diri terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal

Hambatan Dalam Komunikasi Interpersonal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri tidak hanya memengaruhi keaktifan siswa di dalam kelas, tetapi juga berdampak pada kemampuan komunikasi interpersonal mereka. Beberapa siswa mengaku merasa canggung ketika harus memulai percakapan dengan orang baru dan merasa kurang nyaman saat berinteraksi dalam kelompok.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Eoh dan Monika (2023) yang menemukan adanya hubungan positif antara kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi interpersonal siswa. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seseorang, semakin baik pula kemampuan mereka dalam berkomunikasi dan membangun hubungan sosial dengan orang lain.

Dampak terhadap Perkembangan Kompetensi Sosial

Selain itu, rendahnya kepercayaan diri berpotensi menghambat perkembangan kompetensi sosial siswa dalam jangka panjang. Apabila kondisi ini terus berlanjut, siswa dapat mengalami kesulitan dalam bekerja sama, berdiskusi, maupun menyampaikan ide di lingkungan akademik maupun dunia kerja. Hasil penelitian Naomi dan Erdiansyah (2023) menunjukkan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan komunikasi interpersonal dan penyesuaian sosial individu.

Strategi Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Games “Talk or Challenge”

Sebagai upaya mengatasi permasalahan yang ditemukan, peneliti menerapkan strategi pembelajaran berbasis permainan yang dinamakan Talk or Challenge. Strategi ini dilakukan melalui aktivitas mengoper bola kertas secara bergantian sambil diiringi musik. Ketika musik dihentikan, siswa yang memegang bola diberikan pilihan untuk berbicara mengenai materi pelajaran (Talk) atau menyelesaikan tantangan akademik sederhana (Challenge).

Penerapan strategi ini mampu menciptakan suasana belajar yang lebih santai dan menyenangkan sehingga siswa tidak merasa tertekan ketika harus tampil di depan kelas. Selain itu, permainan ini juga memberikan kesempatan yang sama kepada seluruh siswa untuk berpartisipasi dalam pembelajaran. Temuan ini sejalan dengan penelitian Handayani (2022) yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis permainan dapat mengurangi kecemasan berbicara, meningkatkan motivasi belajar, dan membantu siswa membangun kepercayaan diri dalam berinteraksi secara verbal.

Pembahasan

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri siswa dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi rasa takut melakukan kesalahan, kecemasan berbicara, dan keraguan terhadap kemampuan diri sendiri. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan sosial kelas, respons teman sebaya, dan suasana pembelajaran yang kurang mendukung. Temuan ini sesuai dengan penelitian Akmal dan Netrawati (2023) yang menjelaskan bahwa lingkungan sosial memiliki kontribusi penting dalam pembentukan kepercayaan diri siswa.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan komunikasi interpersonal dan partisipasi belajar siswa. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Eoh dan Monika (2023), Naomi dan Erdiansyah (2023), serta Sakinah et al. (2023) yang menyatakan bahwa siswa dengan tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung lebih aktif berpartisipasi dalam pembelajaran dan memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik.

Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi antara guru, sekolah, dan siswa untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman, suportif, dan menghargai setiap pendapat. Penerapan strategi pembelajaran yang interaktif seperti Talk or Challenge dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sehingga mereka lebih berani menyampaikan pendapat dan berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran (Handayani, 2022; Febriyanti & Arifah, 2023).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kausalitas positif dan signifikan antara tingkat kepercayaan diri (self-confidence) dengan kemampuan komunikasi interpersonal siswa kelas XI-4 di SMAN 8 Medan. Karakteristik psikologis berupa keyakinan diri yang kuat terbukti menjadi stimulator utama yang mendorong siswa untuk berani memaparkan ide dan bersikap

asertif saat proses pembelajaran berlangsung. Sebaliknya, krisis kepercayaan diri menjadi hambatan verbal-psikologis utama yang menyebabkan sebagian besar siswa memilih bersikap pasif, diam, dan menarik diri dari interaksi kelas karena adanya ketakutan akan penilaian negatif dari lingkungan sekitar. Dengan demikian, permasalahan kurangnya keaktifan komunikasi interpersonal siswa dalam menyampaikan pendapat di kelas tersebut telah terjawab, di mana tinggi rendahnya performa verbal mereka berbanding lurus dengan optimalisasi rasa percaya diri yang dimiliki.

Berlandaskan pada hasil temuan tersebut, maka disarankan bagi pihak sekolah, khususnya guru mata pelajaran, untuk mulai menerapkan model pembelajaran interaktif yang adaptif dan minim tekanan formal, seperti model *The Learning Cell*. Pendekatan ini dinilai efektif sebagai bentuk intervensi pedagogis guna melatih keberanian verbal sekaligus mendongkrak rasa percaya diri siswa secara bertahap. Penelitian ini sendiri memiliki keterbatasan pada ruang lingkup objek yang hanya berfokus pada satu kelas di satu sekolah menengah atas, sehingga disarankan bagi peneliti yang akan datang untuk memperluas variabel penelitian serta jangkauan populasi agar dapat menghasilkan generalisasi data yang lebih komprehensif terkait aspek psikologis komunikasi remaja.

DAFTAR REFERENSI

- Akmal, I. M., & Netrawati. (2023). Hubungan interaksi teman sebaya dengan kepercayaan diri siswa dalam mengemukakan pendapat di kelas. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 14865–14872
- Asrial, A., dkk. (2022). Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa: Hubungannya dengan Keterlibatan Siswa dalam Pembelajaran Berbasis Student-Centered Learning. *Jurnal Pendidikan Edukasi*, 10(2), 120-134.
- Barus, S. Y., Sutja, A., & Yusra, A. (2023). Hubungan interaksi sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri siswa di SMPN 7 Muaro Jambi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 2560–2569. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11363>
- Damayanti, N. M., Kholili, M. I., & Dewantoro, A. (2023). Hubungan antara kepercayaan diri dengan komunikasi interpersonal siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 7(1), 9–17. <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.71319>
- DeVito, J. A. (2019). *The interpersonal communication book* (15th ed.). New York: Pearson.
- Endah, N., Rohaeti, E. E., & Supriatna, E. (2021). Keterampilan komunikasi interpersonal siswa kelas XI SMA Negeri 1 Margaasih Kabupaten Bandung. *FOKUS*, 4(2).
- Eoh, V. B., & Monika. (2023). Analisis korelasi antara kepercayaan diri dengan komunikasi interpersonal pada siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 29822–29826. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.11799>
- Febriyanti, B. D., & Arifah, N. (2023). Model the learning cell untuk melatih kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi siswa. *Al-Ashr: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 8(2), 75–84. <https://doi.org/10.56013/alashr.v8i2.2421>

- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2020). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunawan, I. (2023). Hambatan Psikologis dalam Komunikasi Verbal Peserta Didik Remaja. *Jurnal Psikologi dan Konseling Akademik*, 11(1), 54-68.
- Handayani, T. (2021). Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Perilaku Asertif Remaja di Sekolah Menengah. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 8(3), 145-156.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kristiani, S. P., & Katkar, K. (2024). Tingkat kepercayaan diri siswa kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan X, keterkaitannya dengan kemampuan komunikasi interpersonal. *Reswara Journal of Psychology*, 3(2), 104–111.
- Kurnia, I., Bone, M. P., & Demon, Y. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan komunikasi interpersonal siswa. *SOKO GURU: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 8–13. <https://doi.org/10.55606/sokoguru.v4i1.3557>
- Lauster, P. (2019). *Tes kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Primanti, R. D., Muslim, M., & Makhmudah, U. (2020). Efektivitas sosiodrama untuk meningkatkan komunikasi interpersonal dan kepercayaan diri siswa SMA. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 4(2).
- Rahmiyati, E., Nurhasanah, N., & Miranda, Y. (2023). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri dalam interaksi teman sebaya. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(6), 6345–6361.
- Rakhmat, J. (2018). *Psikologi komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sakinah, N., Pranata, O. D., & Kencanawati, I. (2023). Self confidence siswa MTsN dalam pembelajaran IPA: Studi komparasi berdasarkan jenis kelamin. *Jurnal Pendidikan MIPA*, 13(4), 1064–1071. <https://doi.org/10.37630/jpm.v13i4.1291>
- Santrock, J. W. (2020). *Educational psychology (6th ed.)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Sari, P. K., & Siregar, R. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Rendahnya Rasa Percaya Diri Peserta Didik dalam Mengemukakan Pendapat. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terintegrasi*, 4(1), 18-29.
- Slameto. (2021). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wijayanti, W. A., & Nusantara, E. (2022). Hubungan antara kepercayaan diri dengan perilaku asertif dalam menyampaikan pendapat di kelas pada siswa SMPN 21 Semarang. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(1), 17–24.