

Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Play untuk Mengurangi Perilaku Pemalu pada Siswa di SDTQ-T An Najah Martapura

Fatmah k¹⁾, Diah Retno Ningsih²⁾

Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang

¹⁾Fatmakhfebruari@gmail.com, ²⁾diahningsih@iaiskjmalang.ac.id

Abstrak. Penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan sejauh mana layanan bimbingan kelompok yang dipadukan dengan teknik role play mampu membantu menurunkan kecenderungan perilaku pemalu pada siswa sekolah dasar. Sikap malu yang muncul secara berlebihan sering kali menghambat kemampuan anak dalam berkomunikasi, bergaul, serta berpartisipasi aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui kegiatan bimbingan kelompok, para siswa diarahkan untuk terlibat dalam interaksi positif di lingkungan kelompok kecil yang aman dan suportif. Sementara itu, teknik role play dimanfaatkan sebagai sarana latihan yang memungkinkan siswa mempraktikkan keberanian, menyampaikan pendapat, dan mengembangkan keterampilan sosial melalui permainan peran yang terstruktur. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Sebanyak 10 siswa kelas IV yang telah diidentifikasi memiliki tingkat pemaluan tinggi menjadi peserta dalam penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, penyebaran angket, serta pencatatan lapangan untuk memperoleh gambaran perubahan perilaku secara komprehensif. Temuan penelitian memperlihatkan adanya penurunan perilaku pemalu yang cukup mencolok setelah siswa mengikuti rangkaian layanan bimbingan kelompok dengan role play. Pada tahap pratindakan, rata-rata tingkat perilaku pemalu berada pada kategori tinggi yaitu 78%. Angka tersebut menurun menjadi 61% pada siklus pertama, dan kembali turun hingga mencapai 43% pada siklus kedua. Hasil ini menegaskan bahwa kombinasi bimbingan kelompok dan role play efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa, membuat mereka lebih berani berpendapat, serta mendorong kemampuan berinteraksi secara lebih terbuka dengan teman sebaya.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, Role Playing, Perilaku Pemalu

Abstract. This study was conducted to describe the extent to which group guidance services combined with role-play techniques can help reduce tendencies of shyness among elementary school students. Excessive shyness often inhibits children's ability to communicate, socialize, and participate actively during the learning process. Through group guidance activities, students are directed to engage in positive interactions within a safe and supportive small-group environment. Meanwhile, the role-play technique is utilized as a practice medium that allows students to rehearse confidence, express their opinions, and develop social skills through structured role-playing activities.

This research employed a Classroom Action Research (CAR) approach carried out in two cycles. A total of 10 fourth-grade students who had been identified as having a high level

of shyness participated in the study. Data were collected through direct observation, questionnaire distribution, and field notes to obtain a comprehensive picture of behavioral changes. The findings show a significant decrease in shy behavior after the students participated in the series of group guidance sessions with role play. In the pre-action stage, the average level of shy behavior was in the high category at 78%. This number decreased to 61% in the first cycle and further declined to 43% in the second cycle. These results confirm that the combination of group guidance and role play is effective in enhancing students' self-confidence, making them more willing to express their opinions, and encouraging them to interact more openly with their peers.

Keywords: group guidance, role-playing, shy behavior

PENDAHULUAN

Sekolah dasar merupakan jenjang pertama dalam sistem pendidikan formal yang memegang peranan penting dalam membangun dasar karakter, pembentukan kepribadian, serta perkembangan kemampuan sosial anak. Pada fase ini, siswa mulai mengenal lingkungan sosial yang lebih luas dibandingkan kehidupan keluarga, sehingga berbagai aspek perkembangan sosial dan emosional mereka mulai terlihat secara nyata. Interaksi yang terjadi di sekolah menjadi wadah bagi anak untuk belajar memahami dinamika pertemanan, aturan kelompok, serta cara mengekspresikan diri di hadapan orang lain.

Salah satu persoalan yang cukup sering muncul pada peserta didik usia sekolah dasar adalah munculnya kecenderungan bersikap pemalu. Rasa malu tersebut tidak hanya tampak dari sikap enggan berbicara, tetapi juga terlihat dalam bentuk ketidaknyamanan ketika harus berinteraksi dengan teman sebayanya, rasa takut untuk menyampaikan pertanyaan, hingga perilaku menarik diri ketika mereka menjadi pusat perhatian di kelas. Jika kondisi ini terus berlanjut tanpa bantuan atau intervensi yang tepat, sifat pemalu dapat menurunkan keberanian anak dalam mengemukakan pendapat, membuat mereka kurang aktif dalam proses pembelajaran, dan secara perlahan dapat memengaruhi perkembangan akademik maupun hubungan sosial mereka secara lebih luas.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SDTQ-T An Najah Martapura, lokasi tempat penelitian ini dilaksanakan, ditemukan beberapa siswa kelas IV yang menunjukkan indikator perilaku pemalu yang cukup dominan saat berinteraksi. Beberapa di antara mereka tampak ragu bahkan untuk sekadar mengangkat tangan ketika diminta menyampaikan pendapat. Mereka juga sering menghindari kontak mata dengan guru maupun teman, serta memperlihatkan tanda-tanda kecemasan ketika harus berbicara di depan kelas

atau tampil di ruang publik. Pola perilaku seperti ini menyebabkan mereka kurang aktif dalam mengikuti proses pembelajaran dan jarang terlibat dalam diskusi kelompok. Kondisi tersebut tentu mempengaruhi kualitas pengalaman belajar mereka, karena partisipasi aktif merupakan bagian penting dalam membangun pemahaman dan kepercayaan diri pada usia sekolah dasar.

Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di tingkat sekolah dasar memiliki fungsi penting dalam mendukung perkembangan pribadi dan sosial siswa, terutama dalam membantu mereka membangun keberanian, kemampuan berkomunikasi, serta rasa percaya diri. Salah satu jenis layanan yang dapat digunakan untuk menangani perilaku pemalu adalah bimbingan kelompok. Melalui kegiatan kelompok, siswa dapat belajar berinteraksi dalam suasana yang lebih santai dan alami, sehingga peluang mereka untuk mencoba perilaku baru menjadi lebih besar. Teknik role play atau bermain peran dipilih karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan keterampilan komunikasi secara langsung. Dalam aktivitas ini, siswa dapat menjelajahi berbagai peran, melatih ekspresi diri, dan merasakan pengalaman berkomunikasi yang aman, menyenangkan, serta bebas dari tekanan berlebihan. Dengan cara ini, diharapkan mereka mampu meningkatkan keberanian dan mengurangi rasa canggung dalam situasi sosial.

Melihat kondisi tersebut, penelitian ini diarahkan pada tiga fokus utama. Pertama, penelitian bertujuan mendeskripsikan bagaimana proses penerapan layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik role play dalam konteks sekolah dasar. Kedua, penelitian ingin mengetahui sejauh mana perubahan perilaku pemalu pada siswa setelah mereka mengikuti serangkaian kegiatan bimbingan. Ketiga, penelitian ini berusaha mengevaluasi tingkat efektivitas layanan tersebut dalam membantu menurunkan kecenderungan perilaku pemalu. Ketiga fokus ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai pemanfaatan layanan BK dalam membantu siswa mengatasi hambatan sosial-emosional yang mereka alami.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan Teknik role playing untuk mengurangi perilaku pemalu . PTK merupakan suatu proses pengkajian terhadap kegiatan pembelajaran di kelas melalui tindakan nyata yang

dilakukan oleh guru atau siswa di bawah bimbingan guru¹. Tindakan tersebut dirancang sebagai bagian dari intervensi untuk memperbaiki proses belajar mengajar yang sedang berlangsung. Lebih lanjut PTK menjadi alternative strategis yang dapat digunakan oleh guru guna memperkuat profesionalisme mereka, terutama dalam hal tanggung jawab mengelola system pembelajaran yang efektif dan bermakna². Dalam penelitian ini, model yang digunakan mengacu pada model spiral yang dikembangkan oleh Kurt Lewin dan kemudian dimodifikasi oleh Kemmis dan McTaggart. Model ini menekankan bahwa proses pengamatan dan tindakan dilakukan secara bersamaan dan terus berkelanjutan³.

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dimana setiap siklus terdiri empat tahap utama perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Setiap tahap akan digunakan sebagai dasar untuk menyusun perencanaan pada siklus berikutnya dengan tujuan memecahkan masalah yang ditemukan di siklus sebelumnya secara vertahap dan sistematis.

Secara keseluruhan, penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran didalam kelas, baik dari segi hasil belajar maupun dari aspek sikap siswa, khususnya tentang perilaku pemalu. Sikap pemalu yang dimaksud dalam konteks ini mengacu pada rasa cemas, gugup, atau tidak nyaman dalam situasi sosial.

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas IV SDTQ-T An Najah Martapura, yang dipilih sebagai lokasi studi karena hasil observasi awal menunjukkan masih adanya sejumlah peserta didik dengan tingkat perilaku pemalu yang cukup tinggi. Dalam pengamatan langsung tersebut, peneliti menemukan bahwa beberapa siswa tampak mengalami rasa cemas, gugup, serta ketidaknyamanan ketika berinteraksi dalam situasi sosial, baik di dalam kelas maupun saat bekerja sama dengan teman sebaya. Informasi ini kemudian diperkuat melalui wawancara dengan guru kelas, yang menyatakan bahwa sebagian besar siswa kelas IV masih menunjukkan kecenderungan perilaku pemalu yang cukup menonjol, bahkan mencapai persentase sekitar 78%. Temuan awal ini menjadi dasar penting bagi peneliti untuk menggali lebih jauh bentuk-bentuk perilaku pemalu yang muncul serta faktor-faktor yang mungkin memengaruhinya,

¹ Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2012

² Sanjaya, W. *Pembelajaran dan Implementasi Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2005.

³ Sari, w. *Upaya Meningkatkan Kreativitas Siswa dalam Pembelajaran IPS SD Melalui Diskusi Kelompok*. 13 (1), hlm 1-20, 2011

sebelum kemudian merancang intervensi yang sesuai dengan kondisi siswa di sekolah tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian Perilaku Pemalu

Perilaku pemalu merupakan keadaan ketika seseorang merasa terhambat untuk menunjukkan dirinya, berbicara, atau terlibat dalam situasi sosial karena munculnya rasa canggung, malu, atau kekhawatiran akan penilaian orang lain. Dalam konteks siswa sekolah dasar, kondisi ini sering muncul dalam bentuk perilaku menghindar dan ketidaksiapan untuk mengambil peran di depan umum. Misalnya, anak tampak enggan mengeluarkan suara saat guru bertanya, tidak berani meminta penjelasan, serta menolak ketika diminta tampil di depan kelas. Mereka juga kerap menunjukkan bahasa tubuh tertutup, seperti menundukkan kepala, berbicara dengan suara sangat pelan, atau menghindari kontak mata dengan guru maupun teman sebaya. Pada situasi bermain atau berinteraksi, anak pemalu biasanya tampak ragu untuk bergabung dalam kelompok baru atau memulai percakapan dengan orang lain.

Menurut Zimbardo (1977), sifat pemalu merupakan respon emosional yang kompleks, muncul ketika individu merasa terancam secara sosial dan takut dievaluasi negatif⁴. Cheek & Buss (1981) menjelaskan bahwa rasa malu berkaitan dengan sensitivitas tinggi terhadap perhatian sosial, sehingga anak mudah merasa tidak nyaman ketika menjadi pusat perhatian⁵. Dalam penelitian yang diterbitkan oleh American Psychological Association (APA, 2019), perilaku pemalu pada anak sekolah dasar ditandai oleh “social withdrawal” dan “behavioral inhibition” yang memengaruhi kemampuan anak untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Artinya, perilaku pemalu bukan sekadar sifat, tetapi juga respons psikologis yang berpengaruh terhadap perkembangan sosial, emosional, dan akademik anak⁶.

⁴ Zimbardo, P. G. *What it is, what to do about it*. Addison Wesley 1977.

⁵ Cheek JM & Buss AH. *Rasa Malu dan Kemampuan Bersosialisasi*. J Personal Soc Psychol. 1981

⁶ American Psychological Association. *Anxiety*. Apa. Org. 2019

Sikap pemalu pada anak tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang melalui kombinasi berbagai faktor internal maupun eksternal yang saling berinteraksi. Dari sisi internal, perilaku ini sering dipicu oleh rasa percaya diri yang rendah, pengalaman buruk saat tampil sebelumnya, atau karakter bawaan seperti temperamen pemalu dan kecenderungan introvert. Anak dengan temperamen “inhibited” cenderung lebih sensitif terhadap stimulus sosial yang dianggap menegangkan, sehingga mereka lebih memilih untuk menarik diri daripada menghadapi situasi yang membuat tidak nyaman. Faktor pengalaman juga berperan, misalnya ketika anak pernah ditertawakan saat berbicara, dikritik secara berlebihan, atau merasa gagal dalam situasi sosial tertentu, yang kemudian membentuk pola penghindaran pada kesempatan berikutnya.

Dari aspek eksternal, pola asuh orang tua turut memberikan pengaruh signifikan. Pola asuh otoriter dan penuh tuntutan keras dapat membuat anak takut salah sehingga enggan mencoba hal baru, termasuk berbicara di depan kelompok. Kurangnya dukungan emosional di rumah, minimnya pujian, atau kurangnya kesempatan anak untuk mengekspresikan diri juga memperkuat kecenderungan pemalu. Lingkungan sosial yang tidak supportif, seperti sekolah yang kurang memberikan rasa aman, teman sebaya yang suka mengejek, atau interaksi kelas yang terlalu kompetitif dapat memperburuk perilaku ini. Rubin, Coplan, & Bowker (2009) melalui jurnal *Child Development* menyatakan bahwa perilaku menarik diri secara sosial pada anak berkaitan erat dengan kombinasi antara faktor biologis, pola pengasuhan, dan kualitas interaksi dengan teman sebaya⁷. Sementara itu, Coplan & Armer (2007) menegaskan bahwa rasa malu tumbuh lebih kuat dalam lingkungan yang tidak memberikan kehangatan emosional serta cenderung memermalukan anak ketika melakukan kesalahan. Dengan demikian, perilaku pemalu pada siswa sekolah dasar merupakan hasil interaksi kompleks antara kondisi internal anak dan dinamika lingkungan tempat mereka tumbuh⁸

⁷ Rubin, K.H., Coplan, R. W., & Bowker, A. *Social Withdrawal in Childhood*. *Child Development*, 2009.

⁸ Coplan, R. J., & Armer, M. *A Multitude of Solitude: A closer look at social withdrawal and non-social play in early childhood*. *Child Development Perspectives*. 2007

B. Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yang memfasilitasi peserta didik untuk belajar dan berkembang melalui dinamika kelompok kecil yang terstruktur. Dalam proses ini, siswa memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, membahas isu yang dirasakan penting, serta mengembangkan pemahaman baru melalui interaksi interpersonal. Menurut Prayitno (2017), bimbingan kelompok adalah layanan yang memungkinkan konseling memperoleh wawasan dan keterampilan tertentu melalui proses diskusi dan kegiatan dalam kelompok dengan suasana akrab, terbuka, dan saling mendukung⁹. Sejalan dengan itu, Corey (2016) menyatakan bahwa layanan kelompok memanfaatkan kekuatan dinamika kelompok sebagai sarana perubahan perilaku dan peningkatan fungsi sosial¹⁰. Temuan penelitian terbaru oleh Rahmawati dkk (2020), menunjukkan bahwa bimbingan kelompok secara signifikan meningkatkan interaksi sosial dan kesadaran diri siswa sekolah dasar¹¹. Dengan demikian, bimbingan kelompok bukan hanya sekadar kegiatan diskusi, tetapi merupakan intervensi psikopedagogis yang terstruktur untuk membantu siswa memahami dirinya sekaligus menyesuaikan diri secara lebih sehat dalam lingkungan sosial.

Tujuan utama dari layanan bimbingan kelompok mencakup berbagai aspek perkembangan pribadi dan sosial siswa. Melalui interaksi yang berlangsung secara sistematis di dalam kelompok, siswa berlatih membangun hubungan sosial yang lebih hangat, saling menghargai, dan mampu bekerja sama dalam suasana yang terarah. Selain itu, kegiatan kelompok memungkinkan peserta mengembangkan keterampilan komunikasi, baik dalam menyampaikan pendapat secara jelas maupun mendengarkan orang lain dengan empati. Menurut Corey (2016), bimbingan kelompok memiliki tujuan utama untuk membantu setiap anggota memahami dirinya secara lebih mendalam melalui proses interaksi interpersonal yang terjadi di dalam kelompok¹². Corey menekankan bahwa pengalaman berinteraksi dengan orang lain memungkinkan

⁹ Prayitno, dkk. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. 2017

¹⁰ Corey, G. *Theory & Practice of Group Counseling*. USA: Cengage Learning. 2016

¹¹ Rahmawati, A. R., dkk. *Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap kematangan pilihan karir*. ALIBKIN Jurnal Bimbingan Konseling. 2020

¹² Corey, G. *Theory & Practice of Group Counseling*. USA: Cengage Learning. 2016

individu menyadari pola-pola perilaku, perasaan, maupun cara berkomunikasi yang sebelumnya tidak disadari. Selain itu, bimbingan kelompok dirancang untuk meningkatkan kemampuan komunikasi yang efektif, baik dalam hal menyampaikan pikiran secara jelas maupun dalam mendengarkan secara aktif dan penuh empati. Corey juga menyoroti pentingnya pengembangan keterampilan sosial seperti kemampuan bekerja sama, menunjukkan empati, serta membangun sikap saling menghargai sebagai bagian dari proses pembelajaran dalam kelompok. Melalui dinamika yang terbentuk secara alami di dalam kelompok, anggota memperoleh kesempatan untuk mencoba dan mempelajari perilaku baru, mengamati respon orang lain, serta mengevaluasi kembali cara mereka berinteraksi. Dengan demikian, bimbingan kelompok bukan hanya berfungsi sebagai sarana diskusi, tetapi juga sebagai ruang pembelajaran interpersonal yang memungkinkan terjadinya perubahan dan pertumbuhan pribadi secara menyeluruh.

Dalam proses bimbingan kelompok, lingkungan yang tercipta dirancang sedemikian rupa agar setiap siswa merasa nyaman dan terlindungi saat berinteraksi. Suasana yang aman ini memungkinkan mereka untuk terlibat dalam percakapan terbuka, bertukar pikiran, serta menyampaikan pengalaman pribadi tanpa rasa takut dihakimi atau dikritik. Ketika siswa merasakan keamanan psikologis, mereka lebih mudah mengungkapkan perasaan, kebutuhan, dan pendapat secara jujur, sehingga diskusi berjalan lebih mendalam dan bermakna. Selain itu, kondisi kelompok yang suportif membantu membangun rasa saling percaya antarpeserta, sehingga setiap anggota merasa dihargai dan diterima apa adanya. Keadaan seperti ini bukan hanya memfasilitasi keberanian untuk berbicara, tetapi juga menumbuhkan kesadaran bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Oleh karena itu, suasana kelompok yang kondusif menjadi dasar penting bagi tercapainya tujuan bimbingan, karena melalui ruang aman inilah siswa dapat membuka diri, belajar dari pengalaman teman sebaya, dan mengembangkan kemampuan sosial maupun emosional secara lebih optimal.

Bimbingan kelompok juga memberikan dukungan emosional karena setiap anggota mendapatkan ruang untuk mencerahkan perasaan, menerima umpan balik positif, dan merasakan keberadaan teman sebaya yang memahami situasi mereka. Hal

ini pada gilirannya berkontribusi pada tumbuhnya keberanian dan kepercayaan diri, sebagaimana dijelaskan oleh Pratiwi dan Karneli (2021) Menyatakan bahwa Bimbingan kelompok yang dipadukan dengan penggunaan teknik bermain peran merupakan pendekatan yang efektif untuk membantu siswa memperluas wawasan mereka mengenai berbagai aspek emosional dan sosial. Melalui kegiatan bermain peran, peserta didik tidak hanya diajak untuk memahami beragam bentuk emosi yang mungkin mereka rasakan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga untuk menelaah dilema atau situasi sulit yang mungkin mereka hadapi. Pengalaman ini memungkinkan siswa mempraktikkan respon yang lebih tepat dalam menghadapi konflik, memahami pandangan orang lain, serta melihat suatu persoalan dari sudut pandang yang berbeda¹³. Selain itu, metode ini menciptakan suasana belajar yang lebih hidup dan dinamis sehingga setiap anggota kelompok dapat terlibat secara aktif dalam proses eksplorasi diri maupun pembelajaran sosial. Dengan kata lain, integrasi antara bimbingan kelompok dan role play membantu membangun sensitivitas dan empati siswa terhadap kondisi orang lain, karena mereka mengalami sendiri bagaimana peran dan emosi itu dimainkan dalam suatu interaksi.

C. Teknik Role Playing

Metode bermain peran merupakan salah satu pendekatan pembelajaran yang dirancang untuk membantu peserta didik memahami dan menyelesaikan berbagai persoalan yang berhubungan dengan interaksi antarmanusia. Model ini berfokus pada dinamika hubungan interpersonal, terutama yang muncul dalam kehidupan nyata siswa, baik di lingkungan sekolah maupun dalam konteks sosial sehari-hari. Dengan melibatkan siswa secara aktif melalui peragaan situasi tertentu, metode ini memberikan ruang bagi mereka untuk mempelajari bagaimana manusia saling berinteraksi, menanggapi persoalan, dan beradaptasi dengan berbagai kondisi emosional maupun sosial. Inti dari pendekatan ini adalah menempatkan peserta didik dalam situasi dramatis tertentu sehingga mereka dapat mengalami langsung proses

¹³ Pratiwi, R., & Karneli, Y. Counseling with Self Management Techniques to Improve Learning Motivations. Jurnal Neo Konseling. 2021

memahami peran, memahami sudut pandang orang lain, serta melatih kemampuan pengambilan keputusan dalam situasi sosial yang kompleks.

Joyce, Weil, & Calhoun dalam (Pratiwi, Hanim, & Badrujaman) 2017 menjelaskan bahwa metode Role Playing merupakan suatu pendekatan pembelajaran yang berakar pada dua dimensi utama, yaitu dimensi individual dan dimensi sosial¹⁴. Model pembelajaran ini tidak hanya menekankan pada kemampuan personal peserta didik dalam memahami dirinya, tetapi juga menyoroti bagaimana mereka berinteraksi, bekerja sama, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di sekitarnya. Dengan menggunakan metode Role Playing, peserta didik diajak untuk memasuki situasi tertentu secara terstruktur melalui peran-peran yang mereka mainkan, sehingga pengalaman belajar tidak hanya terjadi melalui penjelasan verbal, tetapi juga melalui keterlibatan emosional dan tindakan nyata yang mencerminkan situasi kehidupan sehari-hari.

Penggunaan metode ini tidak hanya bertujuan untuk menciptakan suasana belajar yang menarik, tetapi juga untuk mengembangkan berbagai kompetensi penting dalam diri siswa. Melalui kegiatan bermain peran, peserta didik berkesempatan melatih keterampilan bekerja sama, menjalin komunikasi yang lebih efektif, serta memaknai suatu peristiwa atau fenomena dengan cara memahami konteksnya. Keterlibatan aktif dalam memainkan peran memungkinkan siswa mengasah kemampuan menyampaikan gagasan, berinteraksi secara asertif, dan memahami pesan yang tersirat di balik suatu kejadian. Selain itu, metode ini memberikan pengalaman langsung tentang bagaimana suatu tindakan dapat menimbulkan reaksi tertentu dari orang lain, sehingga peserta didik belajar menginterpretasikan makna dari situasi sosial secara lebih mendalam. Dengan demikian, bermain peran menjadi wahana pembelajaran yang menggabungkan aspek kognitif, afektif, dan sosial secara terpadu.

Dalam konteks pendidikan sekolah dasar, metode ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengalami secara langsung bagaimana tindakan yang mereka

¹⁴ Pratiwi, E. P., Hanim, W., & Badrujaman, A. Pengaruh Teknik Role Playing dalam Bimbingan Kelompok terhadap Toleransi pada Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 26 Jakarta. *Insight Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 114-129. 2017

lakukan dapat memunculkan tanggapan tertentu dari teman sebaya maupun guru. Melalui pengalaman nyata tersebut, peserta didik belajar memahami makna dari berbagai situasi sosial secara lebih mendalam, misalnya ketika mereka menunjukkan sikap sopan, bekerja sama, atau sebaliknya ketika mereka bersikap kurang tepat. Anak-anak SD berada pada fase perkembangan sosial-emosional yang sangat aktif, sehingga kesempatan untuk melihat hubungan sebab-akibat dalam interaksi sosial sangat membantu mereka membangun pemahaman yang lebih realistik tentang perilaku. Bermain peran menjadi sarana yang efektif untuk memadukan kemampuan berpikir (kognitif), mengelola perasaan (afektif), dan berinteraksi dengan lingkungan (sosial) secara terpadu. Dengan menempatkan siswa dalam situasi sosial yang disimulasikan, mereka belajar menafsirkan emosi, menyesuaikan respons, serta memahami sudut pandang orang lain—kemampuan yang sangat fundamental di usia sekolah dasar. Penelitian menurut Anwar Prasetyo, dkk (2024) mengatakan bahwa dengan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan melalui Role Playing, diharapkan peserta didik dapat merasa lebih termotivasi dan berani untuk berbicara. Selain itu, sifat teknik yang tidak membebani atau menuntut kemampuan abstraksi yang tinggi menjadikannya cocok dengan tahap perkembangan kognitif siswa SD yang masih berada dalam fase operasional konkret¹⁵

Teknik ini dinilai sangat sesuai untuk digunakan pada peserta didik di tingkat sekolah dasar karena karakteristiknya yang mengedepankan aktivitas langsung dan melibatkan siswa secara penuh dalam proses pembelajaran. Anak-anak pada usia sekolah dasar cenderung membutuhkan pendekatan yang memungkinkan mereka bergerak, bereksperimen, dan berinteraksi agar dapat memahami sesuatu dengan lebih mudah. Melalui teknik yang bersifat praktis dan interaktif ini, siswa tidak hanya mendengarkan penjelasan, tetapi juga mengalami sendiri proses pembelajaran sehingga mereka lebih mampu menangkap makna, menghubungkan pengalaman, dan memperkuat pemahaman.

¹⁵ Anwar Prasetyo, dkk. Metode Role Playing untuk meningkatkan Keterampilan Berbicara Siswa pada Pembelajaran Bahasa Inggris di SDN Badran. Jurnal Social, humanities, and Educational Studies (SHES): Conference series 7 (4) 501-506. 2024

Penerapan teknik role playing dalam pelaksanaan bimbingan kelompok juga terbukti meningkatkan keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung. Saat siswa diminta untuk memerankan suatu tokoh atau situasi tertentu, mereka terdorong untuk terlibat lebih mendalam, baik secara verbal maupun nonverbal. Keterlibatan yang meningkat ini membuat peserta didik lebih berani mengemukakan ide, menyampaikan pendapat, dan mengekspresikan pikiran mereka secara terbuka. Aktivitas bermain peran memberikan ruang aman bagi siswa untuk berlatih berbicara tanpa takut salah, karena seluruh proses berjalan dalam konteks simulasi yang dirancang untuk belajar, bukan untuk menilai. Dampaknya, siswa yang sebelumnya pasif atau malu pun cenderung mulai menunjukkan keberanian dan rasa percaya diri. Dengan demikian, teknik ini tidak hanya membantu siswa memahami isu yang dibahas, tetapi juga memperkuat kemampuan komunikasi mereka, terutama dalam menyampaikan argumen atau pandangan pribadi secara jelas dan terstruktur dalam suasana kelompok.

Melalui aktivitas bermain peran, peserta didik diajak untuk mengeksplorasi dinamika hubungan antarmanusia dengan memerankan situasi-situasi tertentu dan kemudian mendiskusikannya bersama. Proses ini memungkinkan siswa mengungkapkan dan memahami berbagai perasaan, sikap, dan nilai yang muncul dalam interaksi sosial. Dengan membahas pengalaman yang diperoleh setelah peragaan, siswa dapat melihat masalah dari perspektif yang berbeda, menyadari konsekuensi dari suatu tindakan, serta menemukan strategi baru dalam menyelesaikan konflik atau persoalan sosial. Interaksi kelompok yang terbentuk selama kegiatan juga mendorong peserta didik untuk belajar menghargai pendapat orang lain, mengembangkan empati, serta menciptakan solusi bersama. Secara keseluruhan, metode bermain peran memberikan pengalaman belajar yang holistik karena tidak hanya menekankan penguasaan materi, tetapi juga pembentukan karakter dan keterampilan sosial yang penting bagi kehidupan sehari-hari.

D. Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik role playing dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian oleh Nurul Iman dkk (2021) menunjukkan bahwa ada pengaruh

Teknik role playing terhadap sikap pemalu anak¹⁶. Sahman Husein Nasution dkk (2023) menyatakan bahwa penggunaan Teknik role playing dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok telah memberikan hasil yang sangat positif bagi guru bimbingan konseling untuk menyelesaikan masalah siswa seperti belajar¹⁷.

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV SDTQ-T An Najah Martapura yang berjumlah 10 orang. Pada fase awal pengamatan, ditemukan tingkat perilaku pemalu yang ditunjukkan siswa berada pada kategori yang tergolong tinggi, yakni mencapai sekitar 78%. Angka ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami hambatan ketika harus berinteraksi secara langsung di lingkungan kelas. Manifestasi dari perilaku pemalu tersebut tampak jelas dalam berbagai situasi, misalnya ketika mereka diminta untuk tampil di depan kelas, sebagian besar menunjukkan keraguan, kekhawatiran, bahkan penolakan halus untuk maju. Selain itu, mereka cenderung menghindari kontak sosial, baik dengan guru maupun dengan teman sebaya, dan memilih untuk berada di posisi yang tidak terlalu terlihat. Ketika harus berbicara, suara mereka sering terdengar sangat pelan sehingga sulit dipahami oleh orang lain, menandakan rasa tidak percaya diri yang cukup kuat. Kondisi ini juga berpengaruh pada kemampuan mereka untuk menyampaikan ide atau pendapat, karena mereka tampak kesulitan merangkai kata atau merasa takut dinilai salah oleh orang lain.

Guru kelas turut memperkuat temuan tersebut dengan memberikan laporan bahwa siswa yang memiliki kecenderungan pemalu cenderung tidak aktif terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Dalam diskusi maupun kerja kelompok, mereka lebih memilih diam dan membiarkan teman lain mengambil peran utama. Ketika guru memberikan pertanyaan, respons yang muncul dari mereka biasanya sangat minim, bahkan tidak jarang mereka menunduk atau mengalihkan pandangan agar tidak ditunjuk. Kebiasaan tidak berpartisipasi ini bukan hanya menghambat perkembangan keterampilan sosial, tetapi juga berdampak pada proses belajar, karena mereka kehilangan banyak kesempatan untuk berlatih mengungkapkan

¹⁶ Nurul Iman, dkk., *Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Sikap Pemalu Anak Usia 4-5 Tahun di Kelas A PAUD Al Khair Lingkungan Udayana Mataram*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling. 2021

¹⁷ Sahman Husein Nasution dkk. *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Teknik Role Playing di MAS Al Washliyah 22 Tembung*. Research and Development Journal Of Education. 2023

pendapat, melatih keberanian, serta membangun hubungan interpersonal yang lebih baik di lingkungan sekolah.

Pelaksanaan Siklus I

Pada pelaksanaan siklus I, layanan bimbingan kelompok dilakukan melalui tiga kali pertemuan yang dirancang secara bertahap agar siswa dapat menyesuaikan diri dengan suasana kegiatan. Setiap pertemuan memuat rangkaian aktivitas yang berbeda tetapi saling berkaitan dan berfungsi untuk membangun rasa percaya diri siswa. Pada awal kegiatan, siswa diajak mengikuti permainan perkenalan yang bertujuan mencairkan suasana serta membantu mereka mengenal satu sama lain dengan cara yang menyenangkan. Setelah itu, dilaksanakan diskusi mengenai pengalaman pribadi siswa terkait rasa malu, baik ketika berbicara di depan teman maupun saat harus berinteraksi secara langsung. Diskusi ini memberi ruang bagi siswa untuk menyadari bahwa perasaan malu bukan hanya dialami oleh diri mereka sendiri. Pada tahap berikutnya, siswa diberikan latihan role play sederhana, seperti simulasi memperkenalkan diri atau berdialog berpasangan. Latihan tersebut dirancang agar siswa terbiasa menggunakan suara mereka, melakukan kontak mata, serta mengungkapkan pendapat di hadapan orang lain dalam situasi yang aman dan terstruktur.

Setelah seluruh rangkaian kegiatan pada siklus I selesai dilaksanakan, terjadi penurunan tingkat perilaku pemalu pada siswa hingga mencapai 61%, yang menunjukkan adanya respon awal yang cukup positif terhadap intervensi. Beberapa perubahan yang tampak selama proses berlangsung adalah munculnya keberanian sebagian siswa untuk mulai berbicara dan mengemukakan pendapat tanpa terlalu banyak dorongan dari fasilitator. Suasana kelompok juga terlihat menjadi lebih nyaman, karena siswa mulai menerima kehadiran teman-temannya dan tampak lebih santai ketika terlibat dalam kegiatan. Selain itu, kemampuan siswa dalam melakukan kontak mata mengalami sedikit peningkatan, yang menandai bahwa mereka mulai lebih percaya diri saat berinteraksi. Meskipun demikian, tidak semua siswa menunjukkan perkembangan yang sama cepatnya; beberapa di antaranya masih tampak ragu, canggung, dan enggan ketika harus tampil di depan kelompok. Hal ini menjadi catatan penting untuk perbaikan pada siklus berikutnya agar dukungan yang diberikan dapat lebih sesuai dengan kebutuhan siswa.

Pelaksanaan Siklus II

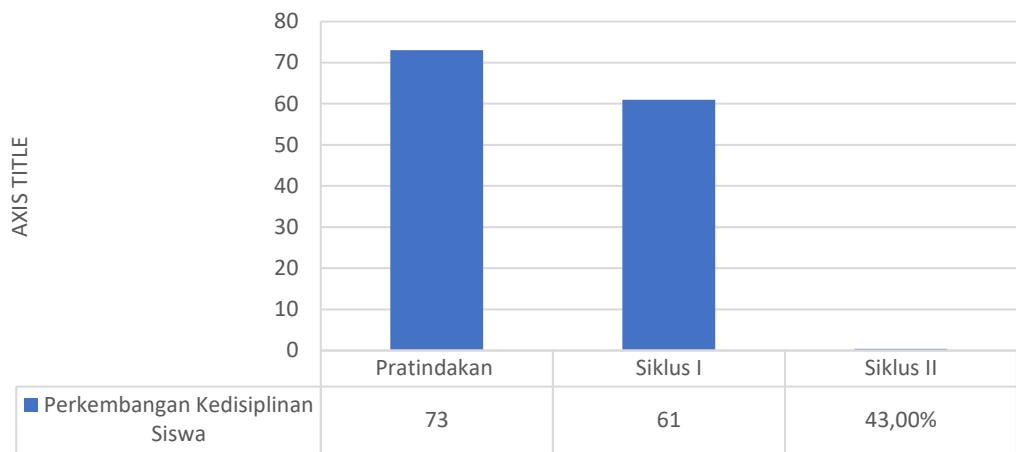
Pada pelaksanaan siklus II, diperoleh temuan bahwa tingkat perilaku pemalu pada siswa menunjukkan penurunan yang cukup signifikan, yaitu mencapai 43%, yang termasuk dalam kategori rendah. Angka tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mulai mengalami perubahan dalam cara mereka berinteraksi dan merespons kegiatan pembelajaran. Mereka yang sebelumnya cenderung menghindari perhatian kini mulai tampak lebih percaya diri dalam mengikuti setiap aktivitas yang diberikan. Penurunan persentase ini tidak hanya menunjukkan keberhasilan proses bimbingan kelompok yang dilakukan, tetapi juga mencerminkan meningkatnya kesiapan siswa untuk tampil dan berpartisipasi tanpa tekanan. Secara keseluruhan, hasil ini menandakan bahwa intervensi yang diterapkan pada siklus kedua memberikan dampak positif terhadap perkembangan sikap sosial dan keberanian siswa dalam konteks sekolah dasar.

Perbaikan perilaku yang muncul selama siklus II dapat terlihat melalui berbagai indikator yang diamati selama proses pembelajaran. Beberapa siswa mulai berani maju ke depan kelas tanpa harus diminta, menunjukkan adanya peningkatan keberanian dan kemauan untuk tampil. Selain itu, keterlibatan mereka dalam kegiatan diskusi juga semakin baik; mereka lebih aktif mengajukan pertanyaan dan tidak lagi ragu menyampaikan rasa ingin tahu terhadap materi yang dipelajari. Ketika kegiatan bermain peran dilakukan, antusiasme siswa tampak jelas dari cara mereka mengikuti instruksi dan mengekspresikan karakter dengan penuh perhatian. Mereka juga mulai mampu menyampaikan pendapat secara lebih runtut dan dapat dipahami, yang sebelumnya sulit mereka lakukan karena rasa malu yang kuat. Guru kelas turut menguatkan temuan ini dengan menyampaikan bahwa siswa kini tampak lebih percaya diri, berani bersuara, dan aktif di berbagai situasi pembelajaran.

Berikut ini adalah perkembangan hasil dari perilaku pemalu siswa menggunakan bimbingan kelompok dengan Teknik role playing pada siklus I dan siklus II:

Table 1. Perkembangan Perilaku Pemalu Siswa

PERKEMBANGAN PERILAKU PEMALU SISWA



Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, memperlihatkan bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok yang dipadukan dengan teknik role play memberikan dampak yang signifikan dalam menurunkan kecenderungan perilaku pemalu pada siswa sekolah dasar. Lingkungan kelompok yang terbentuk selama sesi konseling menciptakan suasana yang aman dan supotif, sehingga siswa merasa lebih nyaman untuk mengambil risiko sosial, mencoba berbicara, serta berlatih mengekspresikan diri tanpa rasa takut dihakimi. Selain itu, kegiatan role play yang memungkinkan siswa mengalami langsung berbagai situasi sosial terbukti membantu mereka mengurangi kecemasan, karena anak dapat mempraktikkan respon yang lebih adaptif dalam suasana yang terstruktur dan terkontrol. Proses modeling yang terjadi di dalam kelompok, yaitu ketika siswa mengamati teman-teman yang tampil percaya diri, turut memberikan contoh nyata yang mudah ditiru dan dipelajari. Tidak hanya itu, konselor juga memainkan peran penting melalui pemberian pujian, umpan balik positif, dan penguatan verbal yang mendorong siswa semakin percaya pada kemampuan dirinya. Kombinasi berbagai faktor ini menjadikan bimbingan kelompok dengan role play sebagai pendekatan yang efektif dalam membantu anak keluar dari karakter pemalu.

Teknik role play juga dianggap sangat sesuai untuk diterapkan pada anak usia sekolah dasar karena karakteristiknya yang menyenangkan, konkret, dan kaya aktivitas. Pada tahap perkembangan ini, anak cenderung belajar lebih optimal melalui permainan, gerakan, dan

pengalaman langsung dibandingkan hanya melalui penjelasan verbal. Oleh karena itu, role play memberikan ruang bagi siswa untuk berlatih keterampilan sosial dalam bentuk yang menyerupai permainan, sehingga mereka merasa terlibat secara emosional sekaligus kognitif. Interaksi yang terjadi antaranggota kelompok menambah dinamika positif, karena anak dapat saling merespons, tertawa, mencoba peran berbeda, serta menciptakan situasi-situasi sosial yang relevan dengan kehidupan mereka sehari-hari. Aktivitas konkret yang ditawarkan role play membantu anak memahami konsep perilaku assertif, keberanian, dan komunikasi efektif secara lebih mudah karena materi tidak bersifat abstrak. Melalui proses yang interaktif ini, siswa tidak hanya belajar dari peran yang mereka jalani, tetapi juga dari observasi terhadap teman lain, sehingga pembelajaran berlangsung lebih kaya dan bermakna. Dengan demikian, role play menjadi strategi yang tidak hanya efektif tetapi juga selaras dengan kebutuhan perkembangan siswa kelas IV SDTQ-T An Najah Martapura

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa Pelaksanaan bimbingan kelompok yang memanfaatkan teknik permainan peran menunjukkan hasil yang signifikan dalam membantu siswa sekolah dasar mengurangi sifat pemalu mereka. Intervensi ini dilakukan melalui dua tahapan tindakan yang dirancang secara sistematis, dan setiap tahap memberikan perubahan positif pada perilaku siswa. Jika sebelumnya sebagian besar siswa berada pada kategori sangat pemalu dengan persentase sekitar 78%, setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok berbasis role-play tingkat kepercayaan diri mereka meningkat secara nyata, sehingga angka perilaku pemalu menurun menjadi sekitar 43%. Aktivitas bermain peran memberikan pengalaman langsung bagi siswa untuk mencoba berbagai situasi sosial secara aman, sehingga mereka dapat melatih kemampuan tampil, berbicara, serta mengekspresikan diri tanpa tekanan berlebihan. Proses ini membuat siswa mulai memahami bahwa kesalahan saat berbicara merupakan bagian dari pembelajaran, bukan sesuatu yang harus ditakuti.

Perubahan positif tersebut tampak jelas dari semakin beraninya siswa dalam terlibat percakapan, menyampaikan pendapat, maupun tampil di hadapan teman sekelas. Mereka juga menunjukkan peningkatan aktivitas sosial, seperti lebih banyak berinteraksi, memulai

komunikasi, dan berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Hal ini menegaskan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis role-play tidak hanya membantu mengurangi rasa malu, tetapi juga mendorong tumbuhnya keterampilan sosial yang lebih matang pada siswa sekolah dasar. Teknik ini memberikan ruang latihan yang menyenangkan sekaligus terarah, sehingga siswa dapat membangun keberanian secara bertahap dan alami. Oleh karena itu, pendekatan ini sangat layak dipertimbangkan sebagai strategi intervensi di sekolah dasar untuk mengembangkan rasa percaya diri, kemampuan bersosialisasi, dan kesiapan siswa menghadapi berbagai situasi sosial baik di lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar Prasetyo, dkk. *Metode Role Playing untuk meningkatkan Keterampilan Berbicara Siswa pada Pembelajaran Bahasa Inggris di SDN Badran. Jurnal Social, humanities, and Educational Studies (SHES): Conference series 7 (4) 501-506. 2024*
- Arikunto, Suharsimi . (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. (2012) *Prosedur Penelitian.* Jakarta: Rineka Cipta
- Cheek JM, Buss AH. *Rasa malu dan kemampuan bersosialisasi. J Personal Soc Psychol.* 41:330-39. 1981
- Coplan, R. J., & Armer, M. A "multitude" of solitude: A closer look at social withdrawal and nonsocial play in early childhood. *Child Development Perspectives,* 1(1), 26- 32. 2007
- Corey, G. *Theory & Practice of Group Counseling (9th ed.). USA: Cengage Learning.* 2016
- Nurul Iman, dkk., *Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Sikap Pemalu Anak Usia 4-5 Tahun di Kelas A PAUD Al Khair Lingkungan Udayana Mataram. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling.* 2021
- Pratiwi, R., & Karneli, Y. *Counseling with Self-Management Techniques to Improve Learning Motivations. Jurnal Neo Konseling,* 3(3), 1–4. 2021
- Pratiwi, E. P., Hanim, W., & Badrujaman, A. *Pengaruh Teknik Role Playing Dalam Bimbingan Kelompok Terhadap Toleransi Pada Peserta Didik Kelas X Smk Negeri 26 Jakarta. Insight Jurnal Bimbingan Konseling,* 6(2), 114–129.
- <https://doi.org/10.21009/insight.062.01>. 2017
- Prayitno, dkk. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok.* Bogor: Ghalia Indonesia. 2017
- Sahman Husein Nasution dkk. *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Teknik Role Playing di MAS Al Washliyah 22 Tembung.* Research and Development Journal Of Education. 2023
- Sari, w. *Upaya Meningkatkan Kreativitas Siswa dalam Pembelajaran IPS SD Melalui Diskusi Kelompok.* 13 (1), hlm 1-20. 2011
- Sanjaya, W. *Pembelajaran dan Implementasi Kurikulum Berbasis Kompetensi.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2005
- Zimbardo, P. G. *Shyness: What it is, what to do about it.* Addison-Wesley. 1977