

STRATEGI SELF-TALK POSITIF DAN ROLE-PLAY DALAM MENINGKATKAN KEBERANIAN TAMPIL SISWA SEKOLAH DASAR

A. Inayah Fauziah¹, Najwa Aulia Rahmadhani², Sintia³, Farid Ilman⁴

^{1,2,3,4}Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Makassar

¹andiinayahf@gmail.com, ²njwaaul05@gmail.com, ³sintiametode5@gmail.com,
⁴faridilman2@gmail.com

ABSTRACT

The courage to perform in front of the class is an important ability that needs to be developed from elementary school level. However, many students still experience anxiety when they are asked to tell stories, answer questions, or give simple presentations. This condition makes students feel shy, afraid of making mistakes, less confident, and reluctant to participate actively in learning activities. This article aims to examine the strategies of positive self-talk and role-play in improving elementary school students' courage to perform. The research method used is a Systematic Literature Review (SLR) by reviewing 15 relevant scientific articles. The results of the review show that positive self-talk helps students reduce negative thoughts and build self-confidence before performing, while role-play provides students with speaking practice in a safe and enjoyable atmosphere. The combination of these two strategies can help reduce anxiety, increase self-confidence, improve communication skills, and encourage students' active participation in learning. Therefore, positive self-talk and role-play can be used as effective alternative learning strategies to improve elementary school students' courage to perform.

Keywords: positive self-talk, role-play, courage to perform, student anxiety, elementary school

ABSTRAK

Keberanian siswa untuk tampil di depan kelas merupakan aspek penting dalam pembelajaran sekolah dasar karena berkaitan dengan rasa percaya diri, kemampuan berkomunikasi, dan keaktifan mengikuti kegiatan belajar. Namun, sebagian siswa masih menunjukkan rasa cemas ketika diminta bercerita, menjawab pertanyaan, membaca hasil tugas, atau melakukan presentasi sederhana. Kecemasan tersebut dapat membuat siswa malu, takut melakukan kesalahan, kurang yakin terhadap kemampuan diri, dan cenderung menghindari aktivitas berbicara di kelas. Artikel ini bertujuan mengkaji penggunaan strategi self-talk positif dan role-play sebagai upaya untuk menumbuhkan keberanian tampil siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review dengan menelaah 15 artikel ilmiah yang sesuai dengan fokus kajian. Hasil kajian

menunjukkan bahwa self-talk positif dapat membantu siswa mengarahkan pikiran negatif menjadi dorongan yang lebih membangun, sedangkan role-play memberi kesempatan kepada siswa untuk berlatih berbicara melalui kegiatan yang aktif, aman, dan menyenangkan. Kombinasi kedua strategi tersebut berpotensi mengurangi kecemasan, memperkuat kepercayaan diri, melatih keterampilan komunikasi, serta mendorong siswa agar lebih berani berpartisipasi dalam pembelajaran. Dengan demikian, self-talk positif dan role-play dapat dijadikan alternatif strategi pembelajaran untuk membantu siswa sekolah dasar tampil lebih percaya diri di depan kelas.

Kata Kunci: self-talk positif, role-play, keberanian tampil, kecemasan siswa, sekolah dasar

A. Pendahuluan

Sekolah dasar menjadi masa penting bagi anak untuk mulai membangun sikap, kebiasaan belajar, kemampuan bersosialisasi, serta keterampilan berkomunikasi dalam lingkungan kelas. Pada tahap ini, pembelajaran tidak hanya diarahkan pada kemampuan akademik dasar, tetapi juga pada kemampuan anak untuk berani berbicara, bertanya, merespons guru, bekerja sama dengan teman, dan menyampaikan gagasan secara sederhana. Salah satu kemampuan yang perlu dikembangkan sejak dini adalah keberanian tampil di depan kelas. Keberanian tampil diperlukan karena kegiatan belajar di kelas sering melibatkan aktivitas lisan, seperti membaca jawaban, menceritakan pengalaman, berdiskusi, memerankan tokoh, atau

mempresentasikan hasil kerja kelompok, seperti bercerita, membaca hasil pekerjaan, menjawab pertanyaan, berdiskusi, bermain peran, maupun melakukan presentasi sederhana.

Keberanian tampil di depan kelas memiliki hubungan yang erat dengan rasa percaya diri siswa. Siswa yang memiliki keberanian tampil biasanya lebih mudah menyampaikan ide, aktif dalam diskusi, tidak takut mencoba, serta mampu menunjukkan kemampuan dirinya secara positif. Sebaliknya, siswa yang kurang berani tampil cenderung pasif, malu, takut salah, dan lebih memilih diam meskipun sebenarnya memahami materi yang sedang dipelajari. Kondisi ini menunjukkan bahwa keberanian tampil bukan hanya berkaitan dengan kemampuan berbicara, tetapi juga berkaitan dengan kesiapan mental, pengendalian emosi, dan keyakinan

diri siswa dalam menghadapi situasi sosial di lingkungan kelas.

Dalam kenyataan di sekolah dasar, masih banyak siswa yang mengalami kecemasan ketika diminta tampil di depan kelas. Kecemasan tersebut dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti wajah tegang, suara pelan, tangan gemetar, menunduk, lupa apa yang ingin disampaikan, menangis, atau bahkan menolak untuk maju ke depan kelas. Beberapa siswa merasa takut ditertawakan teman, takut jawabannya salah, takut dimarahi guru, atau merasa tidak mampu berbicara dengan baik. Perasaan-perasaan tersebut membuat siswa kurang nyaman ketika harus tampil di hadapan orang lain. Akibatnya, kegiatan pembelajaran yang seharusnya melatih keberanian dan komunikasi justru menjadi pengalaman yang menegangkan bagi sebagian siswa.

Dalam praktik pembelajaran, tidak semua siswa merasa nyaman ketika harus berbicara di depan kelas. Sebagian anak menunjukkan rasa gugup melalui suara yang pelan, kontak mata yang terbatas, tubuh yang kaku, lupa terhadap isi yang ingin disampaikan, atau memilih diam ketika diminta maju. Kondisi tersebut

biasanya muncul karena siswa takut diejek, khawatir jawabannya salah, merasa belum mampu berbicara dengan baik, atau memiliki pengalaman kurang menyenangkan saat tampil sebelumnya. Apabila keadaan ini berlangsung terus-menerus, siswa dapat kehilangan kesempatan untuk melatih keberanian, komunikasi, dan kepercayaan dirinya (Annisa, 2025). Selain itu, pengalaman negatif sebelumnya juga dapat memengaruhi keberanian siswa. Misalnya, siswa pernah ditertawakan saat salah menjawab, pernah ditegur dengan cara yang membuatnya malu, atau pernah gagal menyampaikan sesuatu di depan kelas. Pengalaman tersebut dapat tertanam dalam pikiran siswa dan membuat mereka semakin takut untuk mencoba kembali.

Rendahnya keberanian tampil dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Dari sisi internal, siswa yang sering menilai dirinya tidak mampu biasanya lebih mudah merasa tegang sebelum berbicara di depan kelas. Mereka dapat membayangkan kegagalan lebih dulu sebelum benar-benar mencoba. Dari sisi eksternal, suasana kelas yang kurang mendukung, respons teman yang

mengejek, atau cara guru memberi teguran yang terlalu keras juga dapat membuat siswa merasa tidak aman untuk tampil. Oleh sebab itu, keberanian siswa perlu dibangun melalui lingkungan belajar yang menerima kesalahan sebagai bagian dari proses belajar (Tyas et al., 2025). Oleh karena itu, ketika siswa tidak mendapatkan suasana belajar yang nyaman, mereka cenderung menarik diri dan menghindari kegiatan yang menuntut keberanian tampil. Hal ini dapat menghambat perkembangan kemampuan komunikasi dan keaktifan siswa dalam pembelajaran.

Rendahnya keberanian tampil siswa dapat menimbulkan berbagai dampak negatif dalam proses belajar. Siswa yang tidak berani berbicara di depan kelas biasanya kurang aktif bertanya ketika tidak memahami pelajaran. Mereka juga cenderung tidak berani menyampaikan pendapat saat berdiskusi, tidak percaya diri saat mempresentasikan hasil tugas, dan lebih sering bergantung pada teman yang dianggap lebih mampu. Jika kondisi ini terus terjadi, siswa akan kehilangan banyak kesempatan untuk melatih keterampilan berbicara, berpikir kritis, dan berinteraksi sosial. Padahal, keterampilan-keterampilan

tersebut sangat penting untuk mendukung keberhasilan belajar siswa, baik di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Keberanian tampil juga menjadi salah satu modal penting dalam pembentukan karakter siswa. Siswa yang terbiasa tampil dan menyampaikan pendapat akan belajar untuk percaya pada kemampuan dirinya, menghargai pendapat orang lain, serta berani bertanggung jawab terhadap apa yang disampaikan (Andres, 2022). Melalui kegiatan tampil di depan kelas, siswa dapat belajar mengatur suara, memilih kata yang tepat, menjaga sikap tubuh, dan berkomunikasi dengan lebih baik. Oleh karena itu, guru perlu menciptakan strategi pembelajaran yang mampu membantu siswa mengatasi rasa cemas dan membangun keberanian tampil secara bertahap.

Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan keberanian tampil siswa adalah self-talk positif. Self-talk positif merupakan bentuk latihan berbicara kepada diri sendiri dengan menggunakan kalimat-kalimat yang membangun, menenangkan, dan memberi semangat (Haris et al., 2023). Dalam

konteks siswa sekolah dasar, self-talk positif dapat dilakukan dengan kalimat sederhana seperti “Saya bisa”, “Saya berani mencoba”, “Tidak apa-apa kalau salah”, “Saya akan berbicara dengan tenang”, atau “Teman-teman akan mendengarkan saya”. Kalimat-kalimat tersebut dapat membantu siswa mengurangi pikiran negatif sebelum tampil di depan kelas.

Self-talk positif dapat digunakan sebagai latihan sederhana untuk membantu siswa mengelola rasa gugup sebelum tampil. Strategi ini dilakukan dengan membiasakan siswa mengucapkan kalimat yang menenangkan dan memberi dorongan kepada diri sendiri, misalnya “Saya berani mencoba”, “Saya dapat berbicara pelan-pelan”, atau “Tidak apa-apa jika masih belajar”. Kalimat tersebut membantu siswa mengalihkan perhatian dari rasa takut menuju keyakinan bahwa mereka mampu mencoba. Dengan latihan yang berulang, self-talk positif dapat menjadi kebiasaan mental yang mendukung siswa saat menghadapi aktivitas berbicara di depan kelas. Melalui self-talk positif, siswa diajak untuk mengganti pikiran negatif tersebut dengan pikiran yang lebih mendukung (Istighfarini &

Nawangarsi, 2025). Dengan membiasakan diri menggunakan kalimat positif, siswa dapat membangun keyakinan bahwa mereka mampu mencoba dan tidak perlu takut secara berlebihan ketika tampil di depan kelas.

Penerapan self-talk positif pada siswa sekolah dasar dapat dilakukan secara sederhana dan menyenangkan. Guru dapat membimbing siswa mengucapkan kalimat positif bersama-sama sebelum kegiatan tampil dimulai. Guru juga dapat membuat kartu afirmasi berisi kalimat penyemangat yang dapat dibaca siswa sebelum maju ke depan kelas. Selain itu, siswa dapat diminta memilih kalimat positif yang paling mereka sukai dan mengulanginya dalam hati sebelum berbicara. Kegiatan ini dapat membantu siswa merasa lebih tenang dan siap secara mental. Jika dilakukan secara rutin, self-talk positif dapat menjadi kebiasaan baik yang membantu siswa menghadapi rasa gugup dalam berbagai kegiatan pembelajaran.

Selain self-talk positif, strategi lain yang dapat digunakan adalah role-play atau bermain peran. Role-play merupakan kegiatan

pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memerankan tokoh, situasi, atau peristiwa tertentu (Wulandari et al., 2023). Dalam kegiatan ini, siswa dapat berlatih berbicara, berdialog, menyampaikan pendapat, dan menunjukkan ekspresi secara langsung. Role-play sangat sesuai diterapkan pada siswa sekolah dasar karena kegiatan ini bersifat aktif, menyenangkan, dan dekat dengan dunia anak. Melalui bermain peran, siswa tidak merasa sedang dipaksa tampil, tetapi merasa sedang bermain sambil belajar.

Role-play atau bermain peran merupakan kegiatan pembelajaran yang memberi ruang kepada siswa untuk mempraktikkan komunikasi melalui situasi tertentu. Dalam kegiatan ini, siswa dapat berperan sebagai tokoh cerita, guru, dokter, penjual, pembeli, anggota keluarga, atau tokoh lain sesuai materi pembelajaran. Melalui peran tersebut, siswa belajar berbicara, mendengarkan, menanggapi lawan bicara, serta mengekspresikan pesan secara lebih alami. Kegiatan ini cocok untuk siswa sekolah dasar karena terasa seperti bermain, sehingga

tekanan untuk tampil menjadi lebih ringan.

Strategi role-play juga dapat meningkatkan keterampilan komunikasi siswa. Melalui bermain peran, siswa belajar menyusun kalimat, menyesuaikan intonasi suara, menggunakan ekspresi wajah, serta memahami peran orang lain. Kegiatan ini tidak hanya melatih keberanian berbicara, tetapi juga melatih empati, kerja sama, kreativitas, dan kemampuan sosial. Siswa belajar mendengarkan lawan bicara, menunggu giliran berbicara, serta merespons ucapan teman dengan tepat. Dengan demikian, role-play dapat menjadi strategi pembelajaran yang tidak hanya meningkatkan keberanian tampil, tetapi juga mendukung perkembangan sosial dan emosional siswa. (Yulianeta et al., 2024)

Self-talk positif dan role-play dapat dipadukan karena keduanya memiliki fungsi yang saling melengkapi. Self-talk positif membantu siswa menyiapkan kondisi mental sebelum tampil, sedangkan role-play memberikan kesempatan untuk mempraktikkan keberanian tersebut dalam kegiatan nyata. Guru dapat memulai pembelajaran dengan

mengajak siswa mengucapkan afirmasi positif, kemudian melanjutkannya dengan bermain peran secara berpasangan atau berkelompok. Melalui cara ini, siswa tidak hanya diberi motivasi, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung untuk berbicara di hadapan teman-temannya.

Dalam penerapannya, guru dapat memulai kegiatan dengan memberikan motivasi dan membimbing siswa melakukan self-talk positif sebelum kegiatan role-play. Misalnya, sebelum bermain peran, siswa diajak mengucapkan kalimat “Saya berani tampil”, “Saya bisa berbicara dengan baik”, atau “Saya akan mencoba dengan percaya diri”. Setelah itu, siswa diberikan kesempatan untuk bermain peran secara berkelompok atau berpasangan. Dengan cara ini, siswa tidak hanya dibantu untuk menenangkan diri, tetapi juga diberi kesempatan untuk mencoba tampil secara langsung. Semakin sering siswa mendapatkan pengalaman tampil yang positif, semakin besar pula kemungkinan rasa percaya dirinya meningkat.

Strategi ini juga sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang

masih membutuhkan pembelajaran konkret, aktif, dan menyenangkan. Anak-anak pada usia sekolah dasar cenderung lebih mudah belajar melalui kegiatan langsung daripada hanya mendengarkan penjelasan. Oleh karena itu, role-play dapat menjadi media yang tepat untuk memberikan pengalaman belajar yang nyata. Sementara itu, self-talk positif dapat membantu siswa mengenal dan mengelola perasaan mereka sendiri. Dengan menggabungkan keduanya, pembelajaran menjadi lebih bermakna karena siswa tidak hanya belajar materi pelajaran, tetapi juga belajar mengembangkan keberanian dan kepercayaan diri.

Pentingnya penerapan strategi self-talk positif dan role-play juga didasarkan pada kebutuhan untuk menciptakan suasana kelas yang lebih aktif dan partisipatif. Pembelajaran yang baik tidak hanya ditandai oleh guru yang aktif menjelaskan, tetapi juga oleh siswa yang berani bertanya, menjawab, berdiskusi, dan menyampaikan gagasan. Apabila siswa memiliki keberanian tampil yang baik, maka proses pembelajaran akan menjadi lebih hidup. Siswa tidak hanya menjadi pendengar, tetapi juga

menjadi pelaku aktif dalam kegiatan belajar. Hal ini dapat meningkatkan kualitas interaksi antara guru dan siswa maupun antar siswa di dalam kelas.

Selain itu, keberanian tampil perlu dikembangkan sejak dini agar siswa terbiasa menghadapi situasi sosial yang lebih luas di masa depan. Dalam kehidupan sehari-hari, siswa akan sering dihadapkan pada keadaan yang menuntut keberanian berbicara, seperti menyampaikan pendapat dalam kelompok, mengikuti lomba, menjawab pertanyaan, memimpin doa, membacakan hasil kerja, atau berkomunikasi dengan orang baru. Jika siswa sejak kecil sudah dilatih untuk percaya diri dan berani tampil, maka mereka akan memiliki bekal yang lebih baik untuk menghadapi tantangan pada jenjang pendidikan berikutnya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa kecemasan tampil di depan kelas merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian dalam pembelajaran di sekolah dasar. Masalah ini tidak boleh dianggap sepele karena dapat memengaruhi keaktifan belajar, perkembangan komunikasi, dan rasa percaya diri siswa. Guru perlu

menggunakan strategi yang tepat agar siswa merasa aman, dihargai, dan termotivasi untuk mencoba tampil. Penggabungan self-talk positif dan role-play dapat menjadi salah satu solusi yang relevan karena mampu membantu siswa mengelola pikiran negatif, membangun keberanian, dan memperoleh pengalaman tampil secara langsung.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah Systematic Literature Review (SLR) atau studi literatur sistematis. Metode ini dilakukan dengan cara mengkaji, menelaah, dan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan topik penelitian, khususnya mengenai kecemasan siswa sekolah dasar ketika tampil di depan kelas serta strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan keberanian tampil siswa. Melalui metode SLR, peneliti berusaha memperoleh pemahaman yang lebih mendalam berdasarkan hasil-hasil penelitian terdahulu, teori, dan kajian ilmiah yang telah dipublikasikan.

Penggunaan metode Systematic Literature Review dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk

mengumpulkan dan menyusun informasi dari berbagai sumber yang berkaitan dengan strategi self-talk positif dan role-play dalam meningkatkan keberanian tampil siswa sekolah dasar. SLR memungkinkan peneliti untuk melihat bagaimana masalah kecemasan tampil dialami oleh siswa, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta bentuk intervensi atau strategi pembelajaran yang telah digunakan dalam penelitian sebelumnya. Dengan demikian, hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas penggabungan self-talk positif dan role-play sebagai upaya mengurangi kecemasan serta meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari berbagai literatur ilmiah, seperti artikel jurnal, buku, prosiding, hasil penelitian, dan sumber akademik lain yang relevan dengan fokus kajian. Literatur yang dikaji dipilih berdasarkan kesesuaian dengan tema penelitian, yaitu kecemasan siswa sekolah dasar saat tampil di depan kelas, keberanian berbicara, kepercayaan diri, strategi self-talk positif, serta metode role-play dalam pembelajaran. Pemilihan sumber

dilakukan secara selektif agar data yang digunakan benar-benar mendukung pembahasan dan memiliki keterkaitan dengan tujuan penelitian.

Tahapan dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa langkah. Pertama, peneliti menentukan fokus kajian, yaitu strategi self-talk positif dan role-play dalam meningkatkan keberanian tampil siswa sekolah dasar. Kedua, peneliti melakukan pencarian literatur yang relevan dengan menggunakan kata kunci seperti *self-talk positif*, *role-play*, *kecemasan siswa*, *keberanian tampil*, *percaya diri siswa sekolah dasar*, dan *keterampilan berbicara siswa*. Ketiga, peneliti menyeleksi literatur berdasarkan kesesuaian topik, kualitas sumber, dan relevansi isi dengan permasalahan yang dikaji. Keempat, peneliti membaca dan menganalisis isi literatur untuk menemukan konsep, teori, hasil penelitian, serta hubungan antara strategi self-talk positif dan role-play dengan peningkatan keberanian tampil siswa. Kelima, hasil analisis disusun secara deskriptif untuk menjelaskan temuan-temuan penting dari berbagai sumber yang telah dikaji.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif. Data yang diperoleh dari berbagai literatur dianalisis dengan cara mengidentifikasi, membandingkan, mengelompokkan, dan menyimpulkan informasi yang relevan. Analisis dilakukan untuk mengetahui bagaimana kecemasan tampil di depan kelas dapat memengaruhi keaktifan dan kepercayaan diri siswa, serta bagaimana strategi self-talk positif dan role-play dapat digunakan sebagai solusi dalam proses pembelajaran. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif agar mudah dipahami dan dapat menjadi dasar dalam merumuskan pembahasan artikel.

Dengan menggunakan metode Systematic Literature Review, artikel ini diharapkan mampu memberikan landasan teoritis dan empiris mengenai pentingnya strategi pembelajaran yang mendukung keberanian tampil siswa sekolah dasar. Kajian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru dalam memilih strategi yang tepat untuk menciptakan suasana belajar yang aman, menyenangkan, dan

mendorong siswa agar lebih percaya diri dalam tampil di depan kelas.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil telaah terhadap 15 artikel menunjukkan bahwa rasa cemas ketika tampil di depan kelas masih menjadi kendala yang banyak dibahas dalam pembelajaran siswa sekolah dasar. Gejala yang sering muncul antara lain siswa enggan maju, berbicara dengan suara rendah, takut jawabannya keliru, kurang yakin pada diri sendiri, dan memilih menghindari aktivitas lisan. Hasil telaah juga menunjukkan bahwa strategi self-talk positif dapat membantu siswa mengelola pikiran negatif menjadi lebih positif, sedangkan strategi role-play memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih tampil, berbicara, dan berinteraksi dalam suasana belajar yang menyenangkan.

Dari artikel yang ditelaah, role-play tampak dominan digunakan sebagai strategi untuk melatih kemampuan berbicara, membangun keberanian, dan meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Sementara itu, self-talk positif berperan dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan

keyakinan diri sebelum siswa tampil di depan kelas. Dengan demikian, penggabungan kedua strategi tersebut dapat menjadi alternatif pembelajaran yang efektif untuk

meningkatkan keberanian tampil siswa sekolah dasar.

Tabel 1. Artikel Review

No.	Penulis/Tahun	Judul Artikel	Metode	Hasil Utama
1	Yusuf, dkk. (2026)	Positive Self-Talk and Self-Confidence Among Elementary Students: A Quasi-Experimental Study in Gowa	Intervensi/eksperimen sederhana	Intervensi self-talk positif menunjukkan adanya perubahan pada rasa percaya diri siswa kelas V, walaupun cakupan peserta penelitian masih terbatas.
2	Sari & Zulfikasari (2025)	Efektivitas Terapi Self-Talk dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Sekolah Dasar Saat Tampil di Depan Kelas	Kajian/penelitian pendidikan dasar	Self-talk digunakan untuk membantu siswa mengenali pikiran yang melemahkan dan menggantinya dengan pernyataan yang lebih mendukung sebelum tampil.
3	Piscesa & Aji (2024)	The Use of Role Play to Improve Students' Speaking Skill	Penelitian pembelajaran bahasa	Role-play memberi kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan kemampuan berbicara secara langsung sehingga kepercayaan diri mereka meningkat.
4	Kurniaman et al., (2023)	Pengaruh Metode Role Playing terhadap Keterampilan	Penelitian kuantitatif	Role-playing berpengaruh terhadap keterampilan berbicara siswa

No.	Penulis/Tahun	Judul Artikel	Metode	Hasil Utama
		Berbicara Siswa Kelas V SD Negeri 37 Pekanbaru		kelas V SD. Artikel ini tercantum sebagai rujukan dalam kajian role-playing siswa SD.
5	Ihsan (2022)	Reduce Anxiety about Public Speaking through Group Guidance Using Symbolic Modeling Techniques	Penelitian konseling/pendidikan	Penelitian berfokus pada kecemasan public speaking siswa kelas VI SD sebagai sasaran pembelajaran berbicara.
6	Jasama et al., (2026)	Effectiveness of Role Playing Learning Method in Improving Elementary School Students' Speaking Skills	Systematic Literature Review	Kajian ini menunjukkan bahwa role-playing berkontribusi terhadap kelancaran berbicara, partisipasi, motivasi, dan kepercayaan diri siswa SD.
7	Maulana et al., (2025)	Literature Review: Analysis of Articles on the Application of Role-Playing Method in Improving Speaking Skills of Elementary School Students	Literature review	Metode role-playing banyak digunakan untuk meningkatkan keterampilan berbicara siswa sekolah dasar.
8	Sa'adah & Abid (2026)	The Effectiveness of Role-Play on Primary Students' English-	Systematic review	Role-play efektif meningkatkan keterampilan berbicara siswa dari aspek bahasa, afektif,

No.	Penulis/Tahun	Judul Artikel	Metode	Hasil Utama
		Speaking Skills in Indonesian EFL Classroom: Qualitative Meta-Analysis		dan interaksi sosial.
9	Izzati et al., (2024)	Peningkatan Keterampilan Berbicara Siswa Sekolah Dasar Melalui Metode Role Playing	Studi literatur	Role-playing dikaji sebagai metode untuk meningkatkan keterampilan berbicara siswa sekolah dasar.
10	Kurniasari (2023)	Peningkatan Keterampilan komunikasi dengan metode pembelajaran role playing pada siswa kelas V sekolah dasar	Penelitian tindakan/pendidikan	Role-playing meningkatkan keterampilan komunikasi siswa kelas V SD. Artikel ini tercantum dalam daftar rujukan kajian role-playing.
11	Anggraeni et al., (2024)	Role playing dalam pembelajaran drama untuk menumbuhkan rasa percaya diri siswa sekolah dasar.	Penelitian/kajian pembelajaran drama	Role-playing dalam pembelajaran drama membantu siswa mengekspresikan diri dan membangun rasa percaya diri melalui aktivitas tampil.
12	Kasiyun et al., (2022)	Upaya Meningkatkan Keterampilan Berbicara dengan Metode Bermain Peran Pada Pembelajaran Bahasa Indonesia di Sekolah Dasar	Penelitian tindakan kelas	Penerapan bermain peran dalam pembelajaran Bahasa Indonesia menunjukkan peningkatan ketuntasan keterampilan berbicara dari tahap awal

No.	Penulis/Tahun	Judul Artikel	Metode	Hasil Utama hingga siklus akhir.
13	Susanti et al., (2021)	Penerapan metode role playing untuk meningkatkan keterampilan berbicara siswa sekolah dasar.	Penelitian tindakan kelas	Role-playing diterapkan untuk meningkatkan keterampilan berbicara siswa sekolah dasar.
14	Tulak & Lebo (2023)	Meningkatkan keterampilan berbicara melalui model pembelajaran role playing berbantuan media audio visual pada siswa sekolah dasar	Penelitian tindakan kelas	Role-playing berbantuan media audio visual membantu meningkatkan keterampilan berbicara siswa SD
15	Harahap (2024)	Penerapan Metode Role Play Pada Siswa Sekolah Dasar Sebagai Upaya Peningkatan Keterampilan Berbicara Bahasa Inggris	Kajian/penelitian pendidikan	Role-play digunakan sebagai upaya meningkatkan keterampilan berbicara Bahasa Inggris siswa SD.

Pembahasan

Temuan dari berbagai artikel memperlihatkan bahwa keberanian tampil tidak hanya berkaitan dengan kemampuan siswa mengucapkan kata-kata di depan kelas. Keberanian tersebut juga dipengaruhi oleh kesiapan mental, pengalaman sebelumnya, rasa aman di kelas, dan

respons lingkungan sekitar. Siswa yang merasa diterima oleh guru dan teman cenderung lebih mudah mencoba berbicara, meskipun belum sempurna. Sebaliknya, siswa yang takut diejek atau takut melakukan kesalahan biasanya lebih memilih diam agar terhindar dari situasi yang membuatnya malu.

Kecemasan tampil di depan kelas pada siswa sekolah dasar perlu mendapat perhatian serius karena dapat menghambat perkembangan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa yang merasa takut untuk tampil biasanya cenderung pasif, jarang bertanya, tidak berani menjawab pertanyaan guru, dan kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat. Padahal, pada jenjang sekolah dasar, siswa sedang berada pada masa perkembangan yang penting untuk melatih kemampuan komunikasi, keberanian, kerja sama, dan interaksi sosial. Jika rasa takut tampil terus dibiarkan, siswa akan terbiasa menghindari kesempatan berbicara di depan orang lain. Akibatnya, keterampilan komunikasi dan rasa percaya diri siswa tidak berkembang secara optimal.

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa salah satu penyebab rendahnya keberanian tampil siswa adalah adanya pikiran negatif dalam diri siswa. Sebelum tampil, siswa sering kali sudah membayangkan hal-hal yang menakutkan, seperti takut ditertawakan, takut salah menjawab, takut dimarahi guru, atau merasa dirinya tidak mampu. Pikiran negatif

tersebut dapat memperkuat rasa cemas sehingga siswa menjadi semakin sulit untuk tampil dengan percaya diri. Dalam hal ini, strategi self-talk positif menjadi penting karena dapat membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih positif dan membangun.

Self-talk positif merupakan strategi sederhana yang dapat digunakan untuk membantu siswa menenangkan diri sebelum tampil di depan kelas. Melalui self-talk positif, siswa diajak untuk mengatakan kalimat-kalimat penyemangat kepada dirinya sendiri, seperti “Saya bisa”, “Saya berani mencoba”, “Tidak apa-apa jika salah”, “Saya akan berbicara dengan tenang”, dan “Saya mampu tampil di depan teman-teman”. Kalimat-kalimat tersebut dapat memberikan dorongan mental kepada siswa agar lebih percaya diri. Dengan membiasakan siswa melakukan self-talk positif, mereka dapat belajar mengelola rasa takut dan menggantinya dengan keyakinan bahwa tampil di depan kelas adalah kegiatan yang dapat dicoba secara bertahap.

Penerapan self-talk positif sangat sesuai untuk siswa sekolah dasar karena strategi ini mudah

dilakukan, tidak membutuhkan alat yang rumit, dan dapat diterapkan dalam berbagai kegiatan pembelajaran. Guru dapat membimbing siswa untuk mengucapkan afirmasi positif sebelum kegiatan bercerita, menjawab pertanyaan, membaca hasil pekerjaan, atau melakukan presentasi sederhana. Selain itu, guru juga dapat menggunakan kartu afirmasi, poster motivasi, atau latihan bersama sebelum siswa tampil. Dengan cara tersebut, siswa tidak merasa sendirian dalam menghadapi rasa gugupnya. Mereka mendapatkan dukungan dari guru dan teman-teman sehingga suasana kelas menjadi lebih aman dan menyenangkan.

Berdasarkan artikel-artikel yang dikaji, role-play terbukti dapat meningkatkan keterampilan berbicara, kepercayaan diri, partisipasi aktif, dan kemampuan komunikasi siswa sekolah dasar. Hal ini terjadi karena dalam kegiatan role-play siswa diberi ruang untuk berbicara secara langsung, berekspresi, mendengarkan teman, serta merespons percakapan. Kegiatan ini melatih siswa untuk lebih berani menggunakan suara, mengatur intonasi, memilih kata-kata, dan

menunjukkan ekspresi sesuai peran yang dimainkan. Dengan latihan yang dilakukan secara berulang, siswa akan semakin terbiasa tampil di depan kelas dan rasa cemasnya perlahan berkurang.

Role-play memberi kesempatan kepada siswa untuk belajar berbicara melalui pengalaman langsung. Saat memainkan peran tertentu, siswa tidak hanya menghafal kalimat, tetapi juga belajar menggunakan intonasi, ekspresi, sikap tubuh, dan respons terhadap lawan bicara. Kegiatan ini membuat latihan berbicara terasa lebih ringan karena siswa tampil bersama teman atau menggunakan tokoh tertentu. Dengan demikian, role-play dapat menjadi jembatan bagi siswa yang awalnya malu untuk mulai berani berbicara secara bertahap.

Penggabungan self-talk positif dan role-play menjadi strategi yang saling melengkapi dalam meningkatkan keberanian tampil siswa sekolah dasar. Self-talk positif berperan sebagai persiapan mental sebelum siswa tampil, sedangkan role-play berperan sebagai sarana praktik langsung untuk melatih keberanian berbicara. Dengan self-talk positif, siswa dibantu untuk mengurangi rasa takut dan

membangun keyakinan diri. Setelah itu, melalui role-play, siswa diberikan kesempatan untuk menerapkan keberanian tersebut dalam kegiatan nyata. Kombinasi keduanya membuat siswa tidak hanya “merasa lebih berani”, tetapi juga benar-benar berlatih untuk tampil di hadapan orang lain.

Dalam pembelajaran, guru dapat menerapkan strategi ini melalui beberapa langkah. Pertama, guru menciptakan suasana kelas yang aman dan mendukung agar siswa tidak takut melakukan kesalahan. Kedua, guru memperkenalkan self-talk positif dengan kalimat-kalimat sederhana yang mudah dipahami siswa. Ketiga, siswa diajak mengucapkan kalimat positif sebelum tampil, baik secara bersama-sama maupun secara individu. Keempat, guru memberikan kegiatan role-play sesuai materi pembelajaran, misalnya bermain peran sebagai penjual dan pembeli, guru dan murid, dokter dan pasien, tokoh cerita, atau tokoh dalam drama sederhana. Kelima, setelah kegiatan selesai, guru memberikan apresiasi dan umpan balik yang membangun agar siswa merasa dihargai atas keberaniannya.

Hasil review juga menunjukkan bahwa keberanian tampil tidak dapat dibentuk secara instan. Diperlukan latihan yang berulang, suasana yang mendukung, dan strategi yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Siswa yang awalnya sangat malu mungkin tidak langsung mampu tampil dengan lancar. Namun, melalui pembiasaan self-talk positif dan latihan role-play secara bertahap, siswa dapat mengalami peningkatan. Misalnya, pada awalnya siswa hanya berani berbicara dalam kelompok kecil, kemudian mulai berani membaca dialog, lalu berani tampil di depan kelas. Proses bertahap ini penting agar siswa tidak merasa tertekan.

Kombinasi self-talk positif dan role-play juga sejalan dengan kebutuhan pembelajaran yang aktif dan menyenangkan. Pembelajaran di sekolah dasar sebaiknya tidak hanya berpusat pada guru, tetapi juga memberi ruang kepada siswa untuk terlibat secara langsung. Ketika siswa diberi kesempatan untuk bermain peran, berdialog, dan tampil, mereka menjadi lebih aktif dalam proses belajar. Self-talk positif membantu siswa menyiapkan diri secara emosional, sedangkan role-play

membuat siswa belajar melalui pengalaman. Dengan demikian, pembelajaran tidak hanya berfokus pada penguasaan materi, tetapi juga pada pengembangan sikap percaya diri dan keterampilan sosial.

Dalam konteks pembelajaran di kelas, strategi ini dapat diterapkan pada berbagai mata pelajaran. Pada mata pelajaran Bahasa Indonesia, role-play dapat digunakan untuk kegiatan bercerita, membaca dialog, atau memerankan tokoh dalam cerita. Pada mata pelajaran IPS, siswa dapat bermain peran sebagai tokoh masyarakat, pedagang, pembeli, atau pemimpin daerah. Pada mata pelajaran PPKn, siswa dapat memerankan situasi musyawarah, kerja sama, atau penyelesaian masalah. Dengan demikian, strategi self-talk positif dan role-play bersifat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan pembelajaran.

Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat ditegaskan bahwa strategi self-talk positif dan role-play memiliki potensi besar dalam meningkatkan keberanian tampil siswa sekolah dasar. Self-talk positif membantu siswa membangun pikiran yang lebih tenang dan percaya diri, sedangkan role-play membantu siswa

membiasakan diri berbicara dan tampil di depan teman-temannya. Kedua strategi ini dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, memperbaiki keterampilan komunikasi, serta mendorong siswa untuk lebih aktif dalam pembelajaran.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian, keberanian tampil siswa sekolah dasar perlu dikembangkan karena berpengaruh terhadap kepercayaan diri, keaktifan belajar, dan kemampuan komunikasi. Kecemasan ketika tampil di depan kelas dapat membuat siswa menghindari kesempatan berbicara, sehingga guru perlu menggunakan strategi yang sesuai dengan karakteristik anak. Self-talk positif membantu siswa membangun dorongan dari dalam diri melalui kalimat-kalimat yang menenangkan dan menguatkan. Sementara itu, role-play memberi pengalaman berbicara secara langsung dalam suasana yang lebih aktif, aman, dan menyenangkan. Penggabungan kedua strategi tersebut dapat menjadi alternatif pembelajaran untuk mengurangi kecemasan, melatih keberanian, serta

mendorong siswa agar lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat di depan kelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Andres. (2022). *Kemampuan Mengemukakan Pendapat Siswa Dalam Pembelajaran Ips Di Kelas Vii. 3 Smpn 21 Kota Bengkulu*. UIN FATMAWATI SUKARNO BENGKULU.
- Anggraeni, S. D., Mutiah, A., Ardinigrum, D. I., & Wijayanti, O. (2024). Role playing dalam pembelajaran drama untuk menumbuhkan rasa percaya diri siswa sekolah dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1), 788–798.
- Annisa, K. (2025). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Siswa Remaja Madya SMAN 1 Banyuasin 3 Pangkalan Balai*. UNIVERSITAS BINA DARMA.
- Harahap, F. D. (2024). Penerapan Metode Role Play Pada Siswa Sekolah Dasar Sebagai Upaya Peningkatan Keterampilan Berbicara Bahasa Inggris. *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, Dan Inovasi*, 4(6).
- Haris, A., Darmayanti, N., & Effendi, F. (2023). *Positive Self Talk*. Deepublish.
- Ihsan, M., Dalimunte, R. Z., & Nurmala, M. D. (2022). Reduce Anxiety about Public Speaking through Group Guidance Using Symbolic Modeling Techniques. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 20–33.
- Istighfarini, A., & Nawangsari, N. A. F. (2025). Positive Self-Talk: Upaya untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Siswa SMP. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 11(1), 11–22.
- Izzati, F. N., Kurnianti, E. M., & Hasanah, U. (2024). Peningkatan Keterampilan Berbicara Siswa Sekolah Dasar Melalui Metode Role Playing. *Kompetensi*, 17(1), 134–142.
- Jasama, V. S. N. O., Mahendra, Y., & Suprpto, I. (2026). Effectiveness of Role Playing Learning Method In Improving Speaking Skills Elementary School Students. *Berkala Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 118–127.
- Kasiyun, S., Ghufro, H. S., & Marianti, P. (2022). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Berbicara dengan Metode Bermain Peran Pada Pembelajaran Bahasa Indonesia di Sekolah Dasar*. 4(4), 5289–5298.
- Kurniawan, O., Witri, G., & Utami, S. D. (2023). *Pengaruh Metode Role Playing Terhadap Keterampilan Berbicara Siswa Kelas V SD Negeri 37 Pekanbaru*. Arzusin.
- Kurniasari, A. A. (2023). Peningkatan Keterampilan komunikasi dengan metode pembelajaran role playing pada siswa kelas V sekolah dasar. *Journal on Education*, 5(3), 8582–8591.
- Maulana, A., Pebriana, P. H., Hidayanti, E. N., & Arini, D. W. (2025). Literature Review: Analysis of Articles on the Application of Role-Playing Method in Improving Speaking Skills of Elementary School

- Students. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 4(1), 122–136.
- Piscesa, M. M., & Aji, M. P. P. (2024). The Use Of Role Play To Improve Students Speaking Skill 2024. *ELTT*, 10(1), 334–338.
- Sa'adah, N., & Abid, N. (2026). The Effectiveness of Role-Play on Primary Students' English-Speaking Skills in Indonesian EFL Classroom: Qualitative Meta-Analysis. *Abjadia: International Journal of Education*, 11(1), 109–127.
- Sari, & Zulfikasari, S. (2025). Efektivitas Terapi Self-Talk Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Sekolah Dasar Saat Tampil Di Depan Kelas. *ELEMENTARY Учредители: Pusat Pengembangan Pendidikan Dan Penelitian Indonesia*, 5(1), 1–7.
- Susanti, S., Hartati, T., & Nuryani, P. (2021). Penerapan metode role playing untuk meningkatkan keterampilan berbicara siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(1), 1–12.
- Tulak, H., & Lebo, A. (2023). Meningkatkan keterampilan berbicara melalui model pembelajaran role playing berbantuan media audio visual pada siswa sekolah dasar. *Elementary Journal: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(2), 94–98.
- Tyas, D. N., Rahman, M. A., Nurhasanah, S. M., Andriani, A., Liendawati, R., Ernawati, R., Widiyasari, A. H., Hut, S., Widiastuti, N. P. K., & Suhendro, P. P. M. (2025). *Psikologi Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar*. PT Bukuloka Literasi Bangsa.
- Wulandari, R., Arumi, D. T., Mardiani, T., Wijayanto, R., Halimah, N., Yuniarti, Y., & Sukardi, R. R. (2023). Pengembangan Karakter Siswa melalui Model Role-Play dalam Pembelajaran IPS. *Teaching, Learning, and Development*, 1(1), 54–60.
- Yulianeta, Y., Faisol, M., & Hazarika, A. (2024). Apakah penggunaan role play sebagai salah satu metode untuk meningkatkan kemampuan berbicara siswa efektif? *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas*, 1(3), 189–194.
- Yusuf, G. T. P., Haris, S. A. A., Juscine, V. E., Amalia, U. A., Salman, W., Amir, A. M. R. B., Nurfallah, W. V., & Tiwari, G. K. (2026). Positive Self-Talk and Self-Confidence Among Elementary Students: A Quasi-Experimental Study in Gowa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan (JPTT)*, 17(01), 106–117.