

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal urgen sepanjang hidup manusia, membantu individu memperoleh ilmu dan meningkatkan kualitas hidup. Sebagai sarana pengembangan diri, pendidikan memungkinkan adaptasi terhadap kemajuan zaman, ilmu pengetahuan, dan teknologi. Sekolah berfungsi sebagai institusi utama dalam pembelajaran, tempat siswa memperoleh pemahaman dan keterampilan untuk masa depan.¹ Selain itu, peserta didik berhak mendapatkan dukungan guna mengembangkan potensinya. Sebab peran guru dan tenaga pendidik sangat diperlukan untuk mengoptimalkan perkembangan siswa, memastikan mereka siap menghadapi tantangan dan meraih kesuksesan di masa depan.²

Bimbingan dan Konseling adalah layanan pendidikan yang mendukung perkembangan siswa di sekolah. Layanan ini membantu mereka mengenali diri, menggali potensi, serta mengambil keputusan secara individu dan bertanggung jawab. Selain itu, Bimbingan dan Konseling berperan dalam membantu siswa memahami kemampuan mereka dan mengatasi kendala yang dapat menghambat proses belajar, sehingga mereka dapat berkembang secara optimal selama masa pendidikan.

¹ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2022), 11–18.

² Syamsu Yusuf dan Achmad Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2023), 23–31.

Layanan klasikal merupakan salah satu bentuk layanan dasar dalam bimbingan dan konseling yang diberikan kepada seluruh peserta didik dalam satu kelas secara terencana, sistematis, dan terjadwal. Layanan ini bertujuan membantu peserta didik mencapai tugas-tugas perkembangannya pada aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier. Melalui layanan klasikal, guru Bimbingan dan Konseling (BK) dapat memberikan informasi, pengetahuan, keterampilan, serta pengalaman belajar yang dibutuhkan peserta didik untuk mengembangkan potensi diri dan mencegah munculnya berbagai permasalahan. Layanan ini menjadi salah satu strategi utama dalam pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah karena mampu menjangkau seluruh peserta didik secara efektif dan efisien.³

Dalam pelaksanaannya, layanan klasikal tidak hanya berorientasi pada penyampaian materi, tetapi juga menekankan keterlibatan aktif peserta didik melalui diskusi, tanya jawab, simulasi, permainan edukatif, maupun latihan keterampilan. Pendekatan tersebut memungkinkan peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang bermakna sehingga lebih mudah memahami materi yang diberikan serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, layanan klasikal memiliki fungsi preventif, developmental, dan promotif dalam membantu peserta didik mengembangkan kemampuan yang diperlukan untuk menghadapi berbagai tantangan selama proses pendidikan.

³ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah* (Jakarta: Kemendikbud RI, 2014), 18–21.

Pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), layanan klasikal memiliki peran yang sangat penting karena peserta didik berada pada masa remaja awal yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Pada masa ini, peserta didik sering menghadapi berbagai permasalahan, seperti kurang percaya diri, kesulitan beradaptasi, kecemasan berbicara di depan kelas, maupun kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Apabila tidak ditangani secara tepat, berbagai permasalahan tersebut dapat menghambat perkembangan pribadi maupun keberhasilan belajar peserta didik. Oleh sebab itu, guru BK perlu memberikan layanan klasikal secara berkesinambungan dengan materi yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan peserta didik agar mereka mampu mengembangkan sikap positif, meningkatkan keterampilan sosial, serta membangun kepercayaan diri dalam lingkungan sekolah.⁴

Masa Sekolah Menengah Pertama (SMP), dengan rentang usia 12-15 tahun, merupakan fase transisi dari anak-anak ke remaja. Pada tahap ini, peserta didik sering kesulitan mengendalikan emosi dan kecemasan. Mereka cenderung merasa takut berbicara di depan umum, terutama saat pembelajaran di kelas. Selain itu, mereka sering belum mampu menghadapi berbagai permasalahan di sekolah. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika kecemasan mulai muncul pada anak-anak usia sekolah, mempengaruhi kepercayaan diri dan perkembangan sosial mereka. Keadaan cemas merupakan sebuah reaksi dan tanda bahwa individu merasa tidak nyaman. Perasaan ini biasanya timbul karena adanya rasa takut atau khawatir, dan

⁴ Syamsu Yusuf dan Achmad Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2021), 95–103.

Pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), layanan klasikal memiliki peran yang sangat penting karena peserta didik berada pada masa remaja awal yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Pada masa ini, peserta didik sering menghadapi berbagai permasalahan, seperti kurang percaya diri, kesulitan beradaptasi, kecemasan berbicara di depan kelas, maupun kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Apabila tidak ditangani secara tepat, berbagai permasalahan tersebut dapat menghambat perkembangan pribadi maupun keberhasilan belajar peserta didik. Oleh sebab itu, guru BK perlu memberikan layanan klasikal secara berkesinambungan dengan materi yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan peserta didik agar mereka mampu mengembangkan sikap positif, meningkatkan keterampilan sosial, serta membangun kepercayaan diri dalam lingkungan sekolah.⁵

Masa Sekolah Menengah Pertama (SMP), dengan rentang usia 12-15 tahun, merupakan fase transisi dari anak-anak ke remaja. Pada tahap ini, peserta didik sering kesulitan mengendalikan emosi dan kecemasan. Mereka cenderung merasa takut berbicara di depan umum, terutama saat pembelajaran di kelas. Selain itu, mereka sering belum mampu menghadapi berbagai permasalahan di sekolah. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika kecemasan mulai muncul pada anak-anak usia sekolah, mempengaruhi kepercayaan diri dan perkembangan sosial mereka. Keadaan cemas merupakan sebuah reaksi dan tanda bahwa individu merasa tidak nyaman. Perasaan ini biasanya timbul karena adanya rasa takut atau khawatir, dan

⁵ Syamsu Yusuf dan Achmad Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2021), 95–103.

kegelisahan akan sesuatu. Cemas spontan muncul sebagai respon terhadap sesuatu atau peristiwa tertentu yang kita takuti. Kecemasan adalah ketegangan yang mendorong tindakan, muncul dari konflik antara id, ego, dan superego dalam mengontrol energi psikis. Fungsinya sebagai peringatan terhadap bahaya yang akan datang.⁶ Menurut Freud dalam Wiramahardja, A. Sutardjo, kecemasan adalah perasaan lemah yang membuat individu takut bertindak secara rasional. Kecemasan muncul sebagai respons negatif terhadap stres atau konflik, terutama saat menghadapi perubahan hidup yang menuntut adaptasi.

Kecemasan merupakan salah satu bentuk respons emosional yang muncul ketika individu merasakan ketidaknyamanan dalam menghadapi suatu situasi. Perasaan tersebut biasanya ditandai dengan munculnya rasa takut, khawatir, atau gelisah terhadap keadaan yang dipersepsikan sebagai ancaman. Kecemasan dapat timbul secara spontan sebagai reaksi terhadap situasi yang dianggap mengandung risiko, bahaya, maupun ketidakpastian.

Dalam perspektif psikoanalisis, kecemasan dipahami sebagai kondisi ketegangan psikologis yang muncul akibat adanya konflik antara id, ego, dan superego dalam diri individu. Konflik tersebut mendorong individu untuk berusaha menyesuaikan diri terhadap tuntutan yang dihadapi. Selain itu, kecemasan juga memiliki fungsi sebagai sinyal atau peringatan bahwa terdapat kemungkinan ancaman yang perlu diantisipasi. Menurut Freud yang dikutip oleh Wiramihardja, kecemasan merupakan keadaan emosional yang dapat membuat individu merasa

⁶ Gerald Corey, *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi Terjemahan Mulyarto, Fourth Edition* (Semarang: IKIP Semarang Press, 1995).

tidak berdaya sehingga kesulitan berpikir dan bertindak secara rasional. Di samping itu, kecemasan juga dipandang sebagai respons negatif terhadap stres maupun konflik, terutama ketika individu dihadapkan pada perubahan-perubahan kehidupan yang menuntut kemampuan beradaptasi.⁷

Berdasarkan berbagai pendapat yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya perasaan tidak nyaman, kekhawatiran, serta persepsi adanya ancaman terhadap diri individu sebagai respons terhadap situasi tertentu. Kondisi ini muncul akibat adanya ketegangan internal yang dapat memengaruhi keseimbangan psikologis maupun fungsi fisiologis individu. Dalam perspektif Islam, manusia diajarkan untuk bersikap sabar, tenang, dan tawakal dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan sebagaimana tercantum dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ

وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Tafsir dari ayat ini yaitu memberikan berbagai bentuk ujian kepada hamba-Nya, seperti rasa takut, kelaparan, berkurangnya harta, kehilangan jiwa, serta berkurangnya hasil panen atau rezeki. Akan tetapi, Allah Swt. juga memerintahkan Rasul-Nya untuk memberikan kabar gembira kepada orang-orang

⁷ Wiramahardja A. Sutardjo, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: RinekaAditama, 2020).

yang tetap sabar, taat, dan berserah diri dalam menghadapi ujian tersebut, karena mereka akan memperoleh ganjaran yang besar.⁸

Kecemasan berbicara di depan kelas merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya rasa takut dan khawatir ketika individu diharuskan untuk tampil serta berkomunikasi di hadapan orang lain. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti cara individu memandang dirinya sendiri, pola pikir yang dimiliki, minimnya pengalaman berbicara di depan umum, tekanan sosial yang dirasakan, serta adanya tuntutan untuk mencapai standar tertentu yang dapat menurunkan rasa percaya diri dan meningkatkan tingkat kecemasan. Apabila dikaitkan dengan kajian dalam penelitian ini, kandungan Q.S. Al-Baqarah ayat 155 memberikan pemahaman bahwa keimanan dan keyakinan kepada Allah Swt. dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi rasa takut dan kecemasan. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat akan cenderung lebih tenang, percaya diri, dan mampu menghadapi berbagai tantangan tanpa mudah berputus asa. Oleh sebab itu, setiap tantangan, termasuk ketika harus berbicara di depan kelas, hendaknya dihadapi dengan sikap yakin, sabar, dan optimis. Allah Swt. telah menjanjikan pertolongan serta ketenangan bagi hamba-Nya yang tetap istiqamah. Dengan demikian, ayat tersebut mengajarkan pentingnya membangun keimanan, keteguhan hati, dan optimisme agar kecemasan dan ketakutan dapat diminimalkan.

⁸ Ibnu Jarir al-Tabari, *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān*, tafsir Q.S. Al-Baqarah [2]: 155, Jilid 2, (Beirut: Dār al-Fikr, t.t.), 30–35.

Jika banyak orang yang beranggapan bahwa cemas hanya menyerang orang tua saja itu adalah pendapat yang salah, keadaan cemas juga seringkali dialami anak-anak maupun remaja seusia sekolah, tak terkecuali usia anak sekolah menengah pertama (SMP) sesuai penjabaran diatas. Pada tahap peralihan siswa dari sekolah dasar (SD) ke sekolah menengah pertama (SMP) anak seringkali merasa cemas dan takut karena pada masa SMP anak akan diajarkan berbicara di depan teman sekelasnya, dimana hal ini bertujuan untuk melatih keadaan mental dan kemandirian pada siswa. Akan tetapi ketidaksiapan dan ketakutan akan mencoba hal tersebut menimbulkan kecemasan pada diri anak.

Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 23 Banjarmasin, ditemukan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas masih menjadi salah satu permasalahan yang dialami oleh peserta didik. Menurut keterangan Ibu Irna Fitriana, S.Pd., selaku koordinator Bimbingan dan Konseling, sebagian besar peserta didik menunjukkan kecenderungan mengalami kecemasan ketika harus berbicara di hadapan orang lain, baik dalam lingkungan kelas maupun dalam situasi berbicara di depan umum. Permasalahan tersebut terutama ditemukan pada peserta didik kelas VII A dan VII B. Keadaan ini diduga berkaitan dengan proses adaptasi peserta didik yang baru memasuki jenjang pendidikan menengah pertama setelah sebelumnya menempuh pendidikan di sekolah dasar. Pada tahap perkembangan ini, peserta didik mulai menghadapi berbagai tantangan baru, salah satunya adalah tuntutan untuk aktif berbicara, mengemukakan pendapat, dan melakukan presentasi di depan kelas. Tuntutan tersebut sering kali menimbulkan perasaan takut dan kecemasan yang berlebihan pada sebagian

peserta didik. Hasil observasi tersebut selanjutnya diperkuat oleh wawancara yang dilakukan terhadap beberapa peserta didik kelas VII A dan VII B yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas.⁹ Peserta didik yang diberi kode U dan AH menyampaikan bahwa mereka merasa gugup dan cemas ketika diminta untuk melakukan presentasi atau berbicara di hadapan teman-temannya. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tersebut, peneliti menetapkan peserta didik kelas VII A dan VII B sebagai populasi penelitian karena karakteristik permasalahan yang ditemukan sesuai dengan fokus kajian penelitian yang akan dilakukan.

Kecemasan berbicara di depan kelas sering dialami siswa dan dapat menghambat kepercayaan diri serta kemampuan komunikasi jika tidak segera diatasi. Dalam jangka panjang, hal ini membuat siswa takut tampil di depan kelas. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran penting dalam membantu siswa mengurangi kecemasan melalui layanan klasikal. Bimbingan dan Konseling bertujuan memberikan bantuan kepada peserta didik, baik secara individu maupun kelompok. Salah satu cara efektif yang dapat dilakukan guru BK adalah dengan menyediakan layanan klasikal, yang memungkinkan siswa berlatih berbicara dalam lingkungan yang mendukung, sehingga kepercayaan diri mereka meningkat.

Layanan klasikal yang disusun melalui perangkat layanan yang sistematis meliputi tujuan, materi, langkah kegiatan, media dan evaluasi, berdampak positif dalam membentuk karakter, meningkatkan motivasi dan mengembangkan

⁹ Irna Fitriana, S.Pd, *Wawancara Langsung dengan Guru BK*, Pukul 10.00 WITA, 5 Mei 2025, Ruang BK SMP Negeri 23 Banjarmasin.

kemandirian belajar siswa. Maka dari itu guru Bimbingan dan Konseling sudah berupaya berikan treatment kepada siswa yang mengalami kecemasan, seperti melakukan wawancara dan menggali apa penyebab kecemasan tersebut serta mencari solusi dengan membicarakan hal ini dengan wali kelas dan juga penyebab kecemasan tersebut muncul. Karena jikalau tidak segera diatasi sehingga perihal ini akan merugikan peserta didik, ia akan menjadi tidak fokus dalam menerima pembelajaran dan juga akan berpengaruh terhadap penurunan hasil belajar peserta didik serta dapat mengganggu kegiatan atau aktivitas sehari-hari di sekolah.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan, peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai isu tersebut. Penelitian ini memiliki fokus penelitian pada pelaksanaan layanan klasikal untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas. Peneliti memilih layanan klasikal agar konseli merasa terbantu dalam pemecahan masalahnya dengan adanya dinamika kelompok. Pada penelitian skripsi ini, peneliti mengangkat topik ini dengan tujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas, khususnya pada siswa di SMP Negeri 23 Banjarmasin.

B. Definisi Operasional

Untuk memberikan pemahaman yang lebih jelas mengenai makna judul serta ruang lingkup penelitian, berikut disajikan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Layanan Klasikal

Layanan klasikal merupakan salah satu komponen layanan dasar dalam Bimbingan dan Konseling yang dilaksanakan secara klasikal kepada seluruh

peserta didik dalam satu kelas pada waktu yang bersamaan. Layanan ini bersifat preventif sekaligus developmental, karena tidak hanya ditujukan untuk menangani peserta didik yang mengalami permasalahan tertentu, tetapi juga bertujuan untuk mencegah timbulnya berbagai permasalahan serta memfasilitasi perkembangan peserta didik secara optimal. Pelaksanaan layanan klasikal umumnya telah direncanakan dan disusun dalam program kerja Bimbingan dan Konseling, baik dalam program tahunan maupun semesteran, sehingga penyampaian materi dapat dilakukan secara sistematis, terarah, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan peserta didik. Dalam pelaksanaannya, guru Bimbingan dan Konseling dapat menerapkan berbagai metode, seperti ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, permainan edukatif, serta penggunaan media pembelajaran yang relevan. Materi layanan yang diberikan meliputi berbagai aspek perkembangan peserta didik, seperti pengembangan kepercayaan diri, keterampilan komunikasi, pengelolaan emosi, strategi belajar yang efektif, perencanaan karier, serta pengembangan keterampilan sosial. Dengan demikian, layanan klasikal tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga sebagai sarana untuk membentuk sikap positif dan mengembangkan keterampilan hidup (*life skills*) yang diperlukan peserta didik dalam kehidupan sehari-hari.¹⁰

Layanan klasikal merupakan salah satu bentuk layanan dasar dalam Bimbingan dan Konseling yang memiliki peranan penting dalam mendukung perkembangan peserta didik pada berbagai aspek kehidupan.

¹⁰ Syamsu Yusuf dan Achmad Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2021), 95.

Pelaksanaan layanan ini tidak hanya diperuntukkan bagi peserta didik yang menghadapi permasalahan tertentu, tetapi juga diberikan kepada seluruh peserta didik sebagai bentuk upaya preventif sekaligus pengembangan potensi yang dimiliki. Perencanaan dan pelaksanaan layanan yang dilakukan secara sistematis memungkinkan materi disampaikan sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangan peserta didik. Melalui penggunaan berbagai metode dan pendekatan, layanan klasikal tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan pemahaman peserta didik, tetapi juga untuk menumbuhkan sikap positif serta mengembangkan keterampilan hidup (*life skills*) yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, layanan klasikal dapat menjadi salah satu sarana yang efektif dalam membentuk peserta didik yang lebih percaya diri, mandiri, serta mampu menyesuaikan diri secara positif di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan bermasyarakat.

2. Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya perasaan takut, khawatir, gelisah, dan ketidaknyamanan terhadap suatu keadaan yang dipersepsikan sebagai ancaman, baik ancaman yang benar-benar terjadi maupun yang bersifat antisipatif. Kondisi ini umumnya muncul ketika individu menghadapi situasi yang dianggap sulit, penuh tekanan, atau menimbulkan ketidakpastian. Menurut Santrock, kecemasan merupakan perasaan takut dan kekhawatiran yang tidak menyenangkan yang muncul ketika seseorang menghadapi situasi yang dipandang sebagai sesuatu yang menekan atau

mengancam.¹¹ Selanjutnya, David menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang ditandai dengan adanya peningkatan respons fisiologis, perasaan tegang, serta kekhawatiran terhadap kemungkinan terjadinya peristiwa yang tidak diinginkan.¹² Kecemasan dapat memunculkan berbagai reaksi, baik secara fisik maupun psikologis, seperti meningkatnya denyut jantung, berkeringat, ketegangan otot, perasaan gugup, serta kesulitan dalam memusatkan perhatian. Selain itu, kondisi ini juga dapat memengaruhi pola pikir dan perilaku individu sehingga menurunkan rasa percaya diri dalam menghadapi situasi tertentu. Dalam konteks pendidikan, kecemasan sering kali dialami oleh peserta didik ketika mereka diminta untuk berbicara atau tampil di depan kelas, seperti saat menyampaikan pendapat, menjawab pertanyaan guru, maupun melakukan presentasi di hadapan teman-teman sekelas. Situasi tersebut dapat menimbulkan rasa takut melakukan kesalahan, kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari orang lain, serta keyakinan bahwa dirinya tidak mampu menyampaikan informasi dengan baik. Apabila kondisi kecemasan ini terjadi secara berkelanjutan dan tidak memperoleh penanganan yang tepat, maka dapat menghambat proses pembelajaran, mengurangi partisipasi peserta didik dalam kegiatan kelas, serta berdampak pada perkembangan kepercayaan diri dan keterampilan komunikasi mereka.¹³

¹¹ John W. Santrock, *Educational Psychology*, 6th ed. (New York: McGraw-Hill Education, 2020), 19

¹² David H. Barlow, *Buku Pegangan Klinis Gangguan Psikologis: Panduan Penanganan Langkah demi Langkah (Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-by-Step Treatment Manual)*, edisi ke-6 (New York: Guilford Press, 2022), 3–5.

¹³ Jeanne Ellis Ormrod, *Educational Psychology: Developing Learners*, 10th ed. (Boston: Pearson, 2020), 17.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, dan ketidaknyamanan sebagai respons terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman atau tekanan. Kondisi ini dapat disertai dengan berbagai reaksi fisik maupun psikologis yang berpengaruh terhadap pola pikir, perilaku, serta tingkat kepercayaan diri individu. Dalam konteks pendidikan, kecemasan yang dialami peserta didik ketika harus berbicara di depan kelas dapat memberikan dampak negatif terhadap keterlibatan dalam proses pembelajaran dan perkembangan kemampuan komunikasi. Oleh karena itu, diperlukan penanganan dan intervensi yang tepat agar kecemasan tersebut tidak menghambat perkembangan potensi, kemampuan berkomunikasi, serta kepercayaan diri peserta didik.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini:

1. Bagaimana tingkat kecemasan berbicara di depan kelas siswa VII A dan VII B SMP Negeri 23 Banjarmasin sebelum diberikan layanan klasikal?
2. Bagaimana tingkat kecemasan berbicara di depan kelas siswa VII A dan VII B SMP Negeri 23 Banjarmasin setelah diberikan layanan klasikal?
3. Bagaimana efektivitas layanan klasikal dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas siswa VII A dan VII B SMP Negeri 23 Banjarmasin?

D. Tujuan Penelitian

Adapun dalam penelitian ini terdapat 3 tujuan, yaitu:

1. Menganalisis tingkat kecemasan berbicara di depan kelas siswa VII A dan VII B SMP Negeri 23 Banjarmasin sebelum diberikan layanan klasikal.
2. Menganalisis tingkat kecemasan berbicara di depan kelas siswa VII A dan VII B SMP Negeri 23 Banjarmasin setelah diberikan layanan klasikal.
3. Menganalisis efektivitas layanan klasikal dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas siswa VII A dan VII B SMP Negeri 23 Banjarmasin

E. Signifikasi Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat secara teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoretis

- a Penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru serta menjadi referensi bagi akademisi di bidang bimbingan dan konseling. Secara khusus, penelitian ini meneliti efektivitas layanan klasikal untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas.
- b. Penelitian ini bertujuan memperkaya kajian dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam serta menjadi referensi bagi mahasiswa dalam untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis lebih luas mengenai penerapan layanan klasikal untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah, penelitian ini dapat menjadi rujukan atau pedoman untuk membantu peserta didik agar dapat mengenal diri lebih baik serta dapat mereduksi kecemasan berbicara di depan umum.
- b. Bagi Guru BK, penelitian ini dapat dijadikan pedoman oleh guru BK untuk memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi kepada siswa.
- c. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi siswa dalam mengelola kecemasan saat berbicara di depan umum.

F. Penelitian Terdahulu

Adapun penelitian terdahulu yang relevan dapat dilihat sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Septiani Zubaida dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada tahun 2021, yang berjudul *"Efektivitas Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Siswa Kelas X di SMA Negeri Kuala Nagan Raya"*, merupakan salah satu penelitian yang relevan dengan penelitian ini. Penelitian tersebut bertujuan untuk menguji efektivitas penerapan teknik relaksasi dalam mengurangi tingkat kecemasan siswa ketika menghadapi ujian di SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *The One-Group Pretest-Posttest Design*. Berdasarkan hasil analisis statistik, diperoleh nilai t hitung sebesar 34,89 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 9, sedangkan nilai t tabel sebesar 1,83.

Hasil *paired samples test* menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dibandingkan nilai t tabel ($34,89 > 1,83$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada penggunaan teknik relaksasi sebagai bentuk intervensi dalam layanan konseling. Namun, terdapat perbedaan pada fokus kajian penelitian, di mana penelitian terdahulu berfokus pada kecemasan dalam menghadapi ujian, sedangkan penelitian ini mengkaji kecemasan berbicara di depan kelas.¹⁴

2. Penelitian yang dilakukan oleh Dira Sephira Amalia dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi pada tahun 2024 dengan judul "*Efektivitas Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa SMPN 11 Kota Jambi*" menjadi salah satu penelitian yang relevan dengan penelitian ini. Tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik relaksasi dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMPN 11 Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan menerapkan desain *Two Group Pretest-Posttest Design*. Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji t , diperoleh hasil bahwa teknik relaksasi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini ditunjukkan

¹⁴ Septiani Zubaida, "*Efektivitas Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya*" (Banda Aceh, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2021).

oleh nilai t hitung sebesar 3,128 dengan nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,003. Berdasarkan kriteria pengujian, yaitu nilai t hitung lebih besar daripada t tabel dan nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi memiliki efektivitas dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa.

Adapun persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada penggunaan teknik relaksasi sebagai bentuk intervensi serta kesamaan fokus kajian, yaitu kecemasan berbicara di depan umum. Sementara itu, perbedaan kedua penelitian terletak pada jenis layanan yang diterapkan, di mana penelitian terdahulu menggunakan layanan konseling secara umum, sedangkan penelitian ini menerapkan layanan konseling kelompok.¹⁵

3. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Roihana dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, pada tahun 2019 dengan judul *"Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rimba Melintang"* menjadi salah satu penelitian yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini. Tujuan penelitian tersebut adalah untuk menguji efektivitas penerapan teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok sebagai upaya mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMAN 1 Rimba Melintang. Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen

¹⁵ Dita Sephira Amalia, *"Efektivitas Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa SMPN 11 Kota Jambi"* (Jambi, Universitas Jambi, 2024).

dengan pendekatan *pre-experimental design* dan menerapkan rancangan *one group pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian yang dilakukan pada satu kelompok subjek tanpa menggunakan kelompok kontrol. Hasil pengolahan data menggunakan uji *t* melalui program SPSS versi 17 menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 14,057, dengan *confidence interval of the difference* yang berada pada rentang 31,465 hingga 43,535. Selanjutnya, nilai tersebut dibandingkan dengan nilai *t* tabel pada derajat kebebasan (*df*) sebesar 9, yaitu 2,28. Karena nilai *t* hitung lebih besar dibandingkan nilai *t* tabel ($14,057 > 2,28$), maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa.

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada penggunaan teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok sebagai bentuk intervensi. Sementara itu, perbedaan kedua penelitian terletak pada variabel yang dikaji, di mana penelitian terdahulu berfokus pada kejenuhan belajar siswa, sedangkan penelitian ini menitikberatkan pada kecemasan berbicara di depan kelas.¹⁶

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk

¹⁶ Siti Roihana, “Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rimba Melintang” (Pekanbaru, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2019).

kalimat pernyataan.¹⁷ Hipotesis alternatif (H_a) menunjukkan bahwa ada hubungan antara dua variabel atau lebih, sedangkan hipotesis nol (H_0) adalah hipotesis yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara yang satu dengan yang lainnya.¹⁸

Berdasarkan penjelasan tentang di atas, hipotesis penelitian adalah:

H_a : Layanan klasikal efektif untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas siswa SMP Negeri 23 Banjarmasin.

H_0 : Layanan klasikal tidak efektif untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas siswa SMP Negeri 23 Banjarmasin.

H. Asumsi Penelitian

Asumsi adalah anggapan mendasar yang dinyatakan dan diyakini secara jelas oleh peneliti. Asumsi ini harus dirumuskan sebelum pengumpulan data agar penelitian memiliki dasar yang kuat. Menurut Suharsimi Arikunto, perumusan asumsi bertujuan untuk memberikan landasan kokoh bagi penelitian, memperjelas variabel utama, serta membantu dalam menemukan dan merumuskan hipotesis.¹⁹

Berdasarkan pengertian di atas, asumsi yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah: Efektivitas layanan klasikal untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas siswa VII A dan VII B SMP Negeri 23 Banjarmasin.

¹⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2021), 103.

¹⁸ Abdurrahman Fathoni, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi* (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), 22.

¹⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta Edisi revisi 4, 2024), 58.

I. Sistematika Penulisan

Penelitian ini disusun dengan sistematika penulisan yang terdiri dari tiga bagian yaitu bagian awal, isi, akhir.

1. Bagian awal skripsi mencakup berbagai halaman penting, seperti halaman sampul, logo, judul, pernyataan keaslian tulisan, bukti bebas plagiasi, persetujuan, serta pengesahan. Selain itu, bagian ini juga terdiri dari halaman abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran.

2. Bagian isi skripsi meliputi

- a. Bab I Pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, penelitian terdahulu yang relevan, asumsi penelitian, hipotesis penelitian, dan sistematika penulisan.
- b. Bab II Kajian Teori dan Kerangka Pikir yang mencakup dari tinjauan teoritik dan kerangka pikir.
- c. Bab III Metode Penelitian yang meliputi jenis dan pendekatan penelitian, desain penelitian, setting penelitian, populasi dan sampel penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, teknik validitas dan keabsahan data.
- d. Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan yang terdiri dari gambaran umum lokasi penelitian, penyajian data, pembahasan dan keterbatasan penelitian.
- e. Bab V Penutup yang meliputi simpulan dan saran

3. Bagian akhir skripsi meliputi daftar pustaka, lampiran-lampiran dan daftar riwayat hidup penulis.