

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah SMP Negeri 23 Banjarmasin yang terletak di Jalan Harmoni Komplek Bumi Raya Permai I Nomor 37, RT 31/RW 02, Kelurahan Pekapuran Raya, Kecamatan Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin, Provinsi Kalimantan Selatan. Sebagai salah satu institusi pendidikan tingkat Sekolah Menengah Pertama, sekolah ini memiliki lingkungan yang tertata rapi, nyaman, dan mendukung terciptanya suasana belajar yang kondusif. Pada periode pelaksanaan penelitian, SMP Negeri 23 Banjarmasin dipimpin oleh Ibu Ira Fatimah, S.Pd., serta telah memperoleh predikat akreditasi A.

Sarana dan prasarana yang tersedia di SMP Negeri 23 Banjarmasin cukup memadai untuk mendukung penyelenggaraan kegiatan pembelajaran maupun layanan Bimbingan dan Konseling. Peserta didik yang bersekolah di lembaga ini berasal dari berbagai kondisi sosial ekonomi keluarga, dengan latar belakang pekerjaan orang tua yang beragam, seperti petani, pegawai negeri, dan wiraswasta. Selain kegiatan akademik, sekolah juga menyediakan berbagai program ekstrakurikuler, antara lain Pramuka, Paskibra, olahraga, seni, dan kegiatan keagamaan yang bertujuan untuk mengembangkan karakter serta potensi peserta didik secara optimal.

Pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah ini ditangani oleh dua orang guru BK yang memberikan layanan kepada sekitar 640 peserta didik. Layanan tersebut mencakup aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier yang disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan peserta didik. Selain itu, sekolah juga memberikan dukungan terhadap pelaksanaan layanan BK melalui kebijakan yang mendukung, koordinasi yang baik antar tenaga pendidik, serta penyediaan fasilitas yang memadai, seperti ruang BK dan sarana penunjang lainnya. Dukungan tersebut memungkinkan pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling berjalan secara efektif dalam membantu perkembangan peserta didik.

b. Identitas Sekolah

Berdasarkan data yang diperoleh, maka berikut informasi yang dapat diambil sebagai data pendukung dalam penelitian ini.

- i. Nama Sekolah : SMPN 23 Banjarmasin
- ii. NPSN : 138671
- iii. Alamat Sekolah :
 - 1) Jalan : JL. Harmoni Pekapuran Raya
 - 2) Kelurahan : Pekapuran Raya
 - 3) Kecamatan : Banjarmasin Timur
 - 4) Kabupaten : Banjarmasin
 - 5) Provinsi : Kalimantan Selatan
 - 6) Kode Pos : 70234
 - 7) Kode Area No. Telp :
- d. Status Sekolah :Negeri

e. Tahun didirikan/Operasioanal: 1993

f. Waktu Penyelenggaraan : Pukul 07.45 s.d Pukul 15.00 WITA

g. Luas Lahan Sekolah : 9.532 m²

SMPN 23 Banjarmasin memiliki 29 ruang dengan jumlah peserta didik sebanyak 640 orang. Adapun untuk tenaga pendidik sebanyak 51 Orang.

Tabel 4.1 Fasilitas SMP Negeri 23 Banjarmamsin

No	Ruangan	Jumlah
1	Ruang teori kelas	1
2	Lab. IPA	1
3	Ruang Perpustakaan	1
4	Ruang Keterampilan	1
5	Ruang UKS	1
6	Koperasi /Toko	1
7	Ruang BK	1
8	Ruang Kepsek	1
9	Ruang Wakasek	1
10	Ruang TU	1
11	Ruang Osis	2
12	WC Guru	2
13	WC Siswa	3
14	Kamar Mandi	1
15	Gudang	1
16	Ruang Ibadah	1
17	Ruang Dapur	1
18	Ruang pengawas	1
19	Ruang Ol	1
20	Kantin sekolah	6

Jumlah keseluruhan peserta didik yang berada di SMP Negeri 23 Banjarmasin, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.2 Jumlah siswa

No.	Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1.	VII	117	104	221
2.	VIII	114	96	210
3.	IX	108	101	209
Total		339	301	

c. Tujuan Sekolah

Tujuan yang ingin dicapai SMPN 23 Banjarmasin sebagai bentuk untuk mewujudkan visi sekolah yang telah ditetapkan adalah sebagai berikut:

a. Tujuan Jangka Pendek (1 Tahun)

- 1) Membentuk peserta didik yang beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia.
- 2) Menanamkan nilai-nilai gotong royong dalam kehidupan sehari-hari peserta didik.
- 3) Meningkatkan motivasi serta kesadaran peserta didik terhadap pentingnya belajar.
- 4) Menumbuhkan sikap percaya diri pada peserta didik.
- 5) Membangun kesadaran peserta didik untuk menjaga kebersihan dan kelestarian lingkungan.

b. Tujuan Jangka Panjang (4 Tahun)

- 1) Meningkatkan kualitas pengamalan ajaran agama dalam kehidupan peserta didik.
- 2) Menciptakan lingkungan sekolah yang menjunjung tinggi semangat kebersamaan dan kerja sama.
- 3) Mengembangkan minat dan bakat peserta didik sesuai dengan potensi yang

dimiliki.

- 4) Meningkatkan kepedulian masyarakat terhadap pentingnya pendidikan.
- 5) Mewujudkan lingkungan yang sehat, bersih, nyaman, dan lestari.

4. Visi dan Misi Sekolah

a. Visi SMPN 23 Banjarmasin

“Terwujudnya Peserta Didik yang Beriman dan Bertaqwa Kepada Tuhan YME dan Berakhlak Mulia, Bergotong Royong, Mandiri dan Berbudaya Lingkungan”.

d. Misi SMPN 23 Banjarmasin

Sebagai upaya untuk mewujudkan visi sekolah, diperlukan perumusan misi yang menjadi dasar pelaksanaan berbagai program dan kegiatan pendidikan. Misi tersebut berfungsi sebagai pedoman dalam mencapai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan.

Adapun misi SMP Negeri 23 Banjarmasin yang disusun berdasarkan visi sekolah meliputi:

- a. Menginternalisasikan nilai-nilai keimanan dan akhlak mulia dalam kehidupan peserta didik.
- b. Menciptakan lingkungan sosial yang kondusif, kolaboratif, dan berorientasi pada penguatan kerja sama.
- c. Menyelenggarakan proses pembelajaran yang efektif, inovatif, dan menyenangkan untuk mendukung perkembangan potensi peserta didik secara optimal sesuai dengan tuntutan perkembangan zaman.
- d. Menumbuhkan budaya hidup bersih dan sehat, menjaga kelestarian

lingkungan, serta melakukan upaya pelestarian dan perbaikan lingkungan guna menciptakan lingkungan yang nyaman, sehat, dan berkelanjutan.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Hasil Penelitian dan Pretest

Penelitian ini dilaksanakan pada periode 5 Mei sampai dengan 6 Juli 2026. Pelaksanaan penelitian diawali dengan pemberian skala kecemasan berbicara di depan kelas kepada peserta didik guna memperoleh informasi awal mengenai tingkat kecemasan yang mereka alami. Data awal yang diperoleh tersebut selanjutnya digunakan sebagai landasan dalam merancang dan melaksanakan layanan klasikal yang bertujuan untuk membantu peserta didik mengatasi kecemasan ketika berbicara di depan kelas.

Kegiatan penelitian di SMP Negeri 23 Banjarmasin dimulai pada tanggal 22 Juni 2026 dengan penyerahan surat izin penelitian kepada kepala sekolah dan guru Bimbingan dan Konseling (BK). Setelah memperoleh izin, peneliti mendapatkan arahan dari guru BK untuk melaksanakan penyebaran skala kecemasan berbicara di depan kelas kepada peserta didik kelas VII A sebagai bagian dari tahap pengumpulan data awal. Selanjutnya, pada tanggal 30 Juni 2026, peneliti kembali melakukan pengumpulan data dengan menyebarkan instrumen penelitian yang telah dinyatakan valid dan reliabel kepada seluruh peserta didik kelas VII A yang berjumlah 32 orang.

Hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa masih terdapat peserta didik yang mengalami tingkat kecemasan tinggi dalam situasi berbicara di depan

kelas. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menyusun program layanan klasikal yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik sebagai upaya intervensi untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami.

Pada tanggal 5 Juli 2026, peneliti melakukan koordinasi lanjutan dengan guru BK terkait pelaksanaan layanan klasikal. Kegiatan layanan kemudian dilaksanakan mulai tanggal 6 Juli 2026 pada peserta didik kelas VII A. Pelaksanaan layanan klasikal bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai kecemasan berbicara di depan kelas serta strategi-strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi kondisi tersebut.

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan sebelum pemberian layanan (*pretest*) menunjukkan adanya dua aspek yang dianalisis dengan tujuh indikator pengamatan. Hasil tersebut sejalan dengan temuan yang diperoleh melalui penyebaran skala kecemasan berbicara di depan kelas. Adapun hasil pengamatan tersebut disajikan sebagai berikut.

e. Kemampuan Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas

- 1) Hasil observasi menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik mengenai kecemasan berbicara di depan kelas masih belum optimal. Sebagian besar peserta didik hanya memiliki pemahaman dasar tentang kecemasan, sementara pengetahuan mengenai penyebab dan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan saat berbicara di depan kelas masih tergolong terbatas.
- 2) Hasil pengamatan menunjukkan bahwa kemampuan peserta didik dalam memilih langkah-langkah untuk mengatasi kecemasan masih belum

berkembang secara optimal. Hal ini tampak dari adanya keraguan dalam merespons pertanyaan serta perilaku yang mengindikasikan kecemasan, seperti menghindari tatapan langsung dan cenderung mencari dukungan dari teman sekelas.

- 3) Penerapan strategi untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas oleh peserta didik masih belum dilakukan secara konsisten. Sebagian peserta didik masih mengalami kesulitan dalam menentukan, melaksanakan, dan mempertahankan strategi yang efektif ketika menghadapi situasi yang mengharuskan mereka tampil atau berbicara di depan kelas.

f. Penerimaan diri siswa dalam menghadapi situasi berbicara di depan kelas

- 1) Hasil observasi menunjukkan bahwa peserta didik memiliki minat dan antusiasme yang baik terhadap pelaksanaan layanan klasikal. Antusiasme tersebut ditunjukkan melalui keinginan peserta didik untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai kecemasan berbicara di depan kelas serta upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasinya.
- 2) Tingkat kemampuan peserta didik dalam memahami dan memproses informasi mengenai kecemasan berbicara di depan kelas masih relatif rendah. Akibatnya, sebagian peserta didik belum mampu mengambil keputusan yang tepat dalam menentukan strategi penanganan kecemasan yang dialami.

- 3) Kemampuan peserta didik dalam berpartisipasi pada kegiatan diskusi tergolong cukup baik. Namun demikian, masih terdapat beberapa peserta didik yang menunjukkan tingkat partisipasi yang rendah, khususnya dalam menyampaikan pendapat dan pengalaman pribadi terkait kecemasan berbicara di depan kelas.
- 4) Keterlibatan siswa selama kegiatan pembelajaran masih kurang optimal, yang ditunjukkan dengan perilaku kurang fokus, gugup, serta menunjukkan gerakan tubuh yang mengindikasikan kecemasan.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan klasikal, peserta didik masih menghadapi berbagai kesulitan dalam memahami faktor penyebab, mengendalikan respons, serta menerapkan strategi untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas. Oleh karena itu, diperlukan pemberian layanan klasikal yang terencana dan sistematis sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman, rasa percaya diri, serta keterampilan peserta didik dalam menghadapi situasi berbicara di depan kelas.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan penyebaran instrumen skala kecemasan berbicara di depan kelas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan peserta didik dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas masih tergolong rendah. Kesimpulan tersebut didasarkan pada hasil pengukuran awal (*pretest*) yang diperoleh melalui penyebaran skala kecemasan, yang digunakan untuk menggambarkan kondisi peserta didik sebelum pelaksanaan layanan klasikal.

Tabel 4.3 Hasil Pretest Skala Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Siswa Kelas VII

No	Kategori	Interval	Frekuensi
1	Sangat Tinggi	153-188	10
2	Tinggi	118-152	19
3	Rendah	83-117	20
4	Sangat Rendah	47-82	25
Jumlah			64

Berdasarkan hasil penyebaran skala kecemasan berbicara di depan umum yang diberikan kepada 64 siswa kelas VII, diperoleh data bahwa 20 siswa termasuk dalam kategori rendah, 19 siswa berada dalam kategori tinggi, dan 10 siswa masuk dalam kategori sangat tinggi dengan rentang skor 153-188. Untuk mengukur efektivitas layanan klasikal, sepuluh siswa dengan tingkat kecemasan berbicara yang sangat tinggi dipilih sebagai sampel, dengan syarat mereka bersedia berpartisipasi dalam sesi layanan klasikal.

Tabel 4.4 Hasil Pretest Skala Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Siswa Kelas VII

No	Nama	Skor	%	Kategori
1	U	160	85,11%	Sangat Tinggi
2	M	157	83,52%	Sangat Tinggi
3	AZ	156	82,98%	Sangat Tinggi

4	NZ	155	82,45%	Sangat Tinggi
5	AH	154	81,43%	Sangat Tinggi
6	AF	156	84,46%	Sangat Tinggi
7	H	164	86,53%	Sangat Tinggi
8	P	160	82,78%	Sangat Tinggi
9	AR	162	83,65%	Sangat Tinggi
10	AS	166	81,45%	Sangat Tinggi
X		156,4	83%	Sangat Tinggi

2. Pelaksanaan Layanan Klasikal

Pelaksanaan penelitian mengenai efektivitas layanan klasikal terhadap kecemasan berbicara di depan kelas dilaksanakan pada satu kelompok, yaitu kelas VII A sebagai kelompok eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian layanan klasikal dalam membantu peserta didik mengatasi kecemasan ketika berbicara di depan kelas.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Pelaksanaan penelitian dilakukan dalam tiga tahapan pertemuan. Tahap pertama diawali dengan pemberian *pretest* kepada seluruh peserta didik untuk memperoleh data mengenai kondisi awal sebelum diberikan perlakuan. Pada tahap kedua, kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa layanan klasikal. Tahap terakhir berupa pelaksanaan *posttest*

dengan menggunakan instrumen yang sama, yang bertujuan untuk mengukur perubahan tingkat kemampuan peserta didik setelah diberikan perlakuan.

3. Pelaksanaan Layanan Klasikal Kelas VII A

Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 5 Mei hingga 23 Juni 2026 dengan tujuan untuk menganalisis efektivitas layanan klasikal dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas pada peserta didik kelas VII A SMP Negeri 23 Banjarmasin. Sebelum kegiatan penelitian dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu melakukan persiapan, antara lain menyusun materi layanan dan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang akan digunakan selama proses pemberian layanan.

Proses penelitian dilaksanakan dalam enam kali pertemuan, ketiga pertemuan untuk kelompok eksperimen. Pertemuan pertama dan kedua digunakan untuk pelaksanaan *pretest* guna memperoleh gambaran awal mengenai tingkat kecemasan berbicara di depan kelas yang dialami peserta didik sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya, pada pertemuan ketiga dan keempat, kelompok eksperimen memperoleh perlakuan berupa layanan klasikal. Pada pertemuan kelima dan keenam, peneliti melaksanakan *posttest* untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas setelah pelaksanaan perlakuan.

Jadwal pelaksanaan layanan klasikal pada peserta didik kelas VII A dan VII B SMP Negeri 23 Banjarmasin dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Jadwal Kelas Eksprimen VII A

Pertemuan	Hari/Tanggal	Jam	Kegiatan
Ke-		Ke-	

1	Selasa, 5 Mei 2026		<i>Pretest</i>
2	Rabu, 13 Mei 2026		Layanan Klasikal
3	Kamis, 21 Mei 2026		<i>Posttest</i>

I. Analisis Deskriptif

Hasil pengukuran tingkat kecemasan berbicara di depan kelas pada peserta didik kelompok eksperimen sebelum diberikan layanan klasikal (*pretest*) disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4.5 Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelas Kontrol

Statistics			
		pretest kontrol	posttest kontrol
N	Valid	32	32
	Missing	64	64
Mean		100.72	111.75
Median		101.00	111.00
Mode		99 ^a	111
Std. Deviation		4.058	7.296
Variance		16.467	53.226
Range		14	34
Minimum		93	101
Maximum		107	135
Sum		3223	3576

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel, diketahui bahwa jumlah responden dalam kelompok eksperimen adalah sebanyak 32 peserta didik. Total skor yang diperoleh pada pelaksanaan *pre-test* mencapai 3.223, sedangkan total skor *post-test* meningkat menjadi 3.576. Nilai rata-rata (*mean*) hasil *pre-test* sebesar 100,72 dan mengalami peningkatan pada *post-test* menjadi 111,75. Sementara itu, nilai standar deviasi pada *pre-test* sebesar 4,058 dan pada *post-test* sebesar 7,296. Rentang nilai pada *pre-test* menunjukkan skor minimum sebesar 93 dan skor maksimum sebesar 101, sedangkan pada *post-test* skor minimum tercatat sebesar 107 dan skor maksimum sebesar 135. Temuan ini mengindikasikan adanya perubahan hasil setelah pelaksanaan layanan klasikal.

Tabel 4.6 Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelas Eksperimen

Statistics			
kelas eksperimen		Pretest	Posttest
N	Valid	32	32
	Missing	96	64
Mean		99.72	132.63
Median		100.00	133.00
Mode		99	130 ^a
Std. Deviation		4.327	5.835
Variance		18.725	34.048
Range		16	28
Minimum		91	120
Maximum		107	148

Sum		3191	4244
-----	--	------	------

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel, dapat diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 32 peserta didik. Total skor yang diperoleh pada pelaksanaan *pre-test* mencapai 3.191, sedangkan pada *post-test* meningkat menjadi 4.244. Nilai rata-rata (*mean*) hasil *pre-test* sebesar 99,72 dan mengalami peningkatan menjadi 132,63 pada *post-test*. Sementara itu, nilai standar deviasi pada *pre-test* tercatat sebesar 4,327 dan pada *post-test* sebesar 5,835. Rentang skor pada *pre-test* berada antara 91 hingga 120, sedangkan rentang skor pada *post-test* berada antara 107 hingga 148. Temuan tersebut mengindikasikan adanya peningkatan hasil setelah pelaksanaan layanan klasikal.

J. Uji Normalitas

Pengujian normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data hasil penelitian sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa layanan klasikal berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dianalisis menggunakan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Hasil pengujian tersebut menjadi acuan dalam menentukan metode analisis statistik yang akan digunakan pada tahap selanjutnya. Apabila hasil pengujian menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, maka analisis dilanjutkan dengan menggunakan teknik statistik nonparametrik, seperti uji *Wilcoxon* dan uji *Mann-Whitney*. Ringkasan hasil uji normalitas pada data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen disajikan sebagai berikut.

Tabel 4.7 Uji Normalitas

Tests of Normality							
Kelas					Shapiro-Wilk		
					Statistic	Df	Sig.
Hasil	pretest	0.103	32	.200*	0.951	32	0.152
	kontrol						
	posttest	0.166	32	0.025	0.864	32	0.001
	kontrol						
	pretest	0.122	32	.200*	0.957	32	0.226
	eksperimen						
	posttest	0.111	32	.200*	0.977	32	0.710
	eksperimen						

Berdasarkan hasil uji normalitas yang disajikan pada tabel, diperoleh nilai signifikansi pada *pre-test* kelompok eksperimen sebesar 0,226 dan *post-test* kelompok eksperimen sebesar 0,710, yang keduanya lebih besar dari 0,05. Adapun nilai signifikansi *pre-test* sebesar 0,152 ($> 0,05$), sedangkan nilai signifikansi *post-test* sebesar 0,001 ($< 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa salah satu kelompok data tidak memenuhi asumsi distribusi normal, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian secara keseluruhan tidak berdistribusi normal.

Karena data penelitian tidak memenuhi asumsi normalitas yang dipersyaratkan dalam analisis statistik parametrik, maka pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan metode statistik nonparametrik. Adapun teknik

analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney U Test*.

K. Uji *Willcoxon*

Dalam uji *Wilcoxon*, keputusan diambil berdasarkan tingkat signifikansi, yaitu:

- a) Jika nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* $< 0,05$, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima.
- b) Jika nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* $> 0,05$, maka hipotesis alternatif (H_a) ditolak.

Tabel 4.8 Hasil Uji *Willcoxon*

Test Statistics ^a		
	posttest eksperimen - pretest eksperimen	posttest kontrol - pretest kontrol
Z	-4.940 ^b	-4.786 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000	0.000

Berdasarkan hasil pengolahan data, hipotesis diterima apabila nilai *Asymp. Sig.* berada di bawah 0,05. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 sehingga hipotesis dinyatakan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat efektivitas layanan klasikal terhadap kecemasan berbicara di depan kelas siswa kelas VII A SMP Negeri 23 Banjarmasin.

L. Uji *Mann-Whitney*

Kriteria pengambilan keputusan uji *Wilcoxon* mengacu pada nilai signifikansi, yaitu:

- a) Nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* yang kurang dari 0,05 menunjukkan adanya pengaruh signifikan.

b) Nilai *Asymp.Sig.* (2-tailed) yang lebih dari 0,05 menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan.

Tabel 4.9 Hasil Uji Mann-Whitney

Test Statistics ^a	
	hasil
Mann-Whitney U	34.500
Wilcoxon W	562.500
Z	-6.420
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000

Berdasarkan hasil pengolahan data, hipotesis penelitian diterima jika nilai *Asymp. Sig.* lebih kecil dari 0,05. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, sehingga hipotesis penelitian diterima. Temuan ini menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa layanan klasikal berpengaruh dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa VII A SMP Negeri 23 Banjarmasin.

C. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian yang meliputi hasil temuan pada saat layanan klasikal untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VII A di SMPN 23 Banjarmasin.

1. Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Siswa Kelas VII A di SMPN 23 Banjarmasin Sebelum (Pretest) Diberikan Treatment Layanan Klasikal

Sampel dalam penelitian ini dipilih berdasarkan hasil penyebaran skala kecemasan berbicara di depan kelas, di mana siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi dijadikan responden. Siswa dalam kategori ini menunjukkan berbagai tanda kecemasan yang dapat dikelompokkan ke dalam beberapa aspek, yaitu: aspek suasana hati, seperti munculnya rasa cemas, panik, dan khawatir; aspek kognitif, yang ditandai dengan kecenderungan berpikir negatif atau membayangkan kemungkinan buruk yang dapat terjadi; aspek somatik, seperti peningkatan denyut nadi dan keringat berlebih; aspek afektif, berupa ketakutan yang berlebihan; serta aspek perilaku motorik, seperti tubuh gemetar dan kesulitan berbicara dengan lancar saat berada di depan audiens.

Berdasarkan skala kecemasan berbicara di depan umum yang telah disebarkan, diperoleh lima siswa dengan tingkat kecemasan berbicara di depan umum dalam kategori sangat tinggi, yaitu M (157), NZ (155), AZ (156), AH (154), dan U (160), AF (156), H (164), P (160), AR (162), AS (166) . Selain itu, hasil analisis aspek kecemasan berbicara di depan kelas menunjukkan bahwa aspek kognitif memiliki tingkat kecemasan tertinggi, dengan persentase sebesar 69,5%.

Menurut Philips kecemasan berbicara di depan kelas yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi psikologis dan fisiologis.⁵² Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan

⁵² de Naor dan Sitasari, "Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Santri SMA di Pondok Pesantren."

beberapa siswa di SMPN 23 Banjarmasin, ditemukan bahwa banyak siswa mengalami kecemasan saat berbicara di depan kelas. Kecemasan ini ditandai oleh berbagai aspek, di antaranya, aspek suasana hati seperti perasaan cemas dan tegang, aspek kognitif seperti munculnya kekhawatiran dan pikiran negatif mengenai kemungkinan buruk yang dapat terjadi, aspek somatik seperti denyut jantung yang lebih cepat dan mulut terasa kering, aspek afektif seperti perasaan gelisah dan bingung, serta aspek perilaku motorik yang berlebihan, seperti bicara terbata-bata serta gerakan kaki atau tangan yang tidak terkendali. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa tergolong tinggi, sesuai dengan aspek kecemasan berbicara di depan kelas.

Melalui penerapan layanan klsikal, diharapkan siswa mampu mengatasi kesulitan yang mereka alami, terutama kecemasan yang tinggi saat berbicara di depan kelas. Dengan latihan yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, siswa dapat belajar mengontrol emosi, menenangkan pikiran, serta meningkatkan kepercayaan diri saat berbicara di hadapan orang lain. Dengan begitu, kecemasan berbicara di depan kelas dapat berkurang secara bertahap, memungkinkan siswa untuk lebih percaya diri dan lancar dalam mengungkapkan pendapat maupun melakukan presentasi dalam berbagai kesempatan.

2. Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Siswa Kelas VII A di SMPN 23 Banjarmasin Sesudah (Posttest) Diberikan Treatment Layanan Klasikal

Peneliti melaksanakan layanan klasikal kepada siswa kelas VII A di SMPN 23 Banjarmasin dengan tujuan mereduksi kecemasan berbicara di depan kelas. Layanan ini dilakukan dalam empat sesi pertemuan, dengan setiap sesi membahas topik yang berbeda. Pada pertemuan ketiga dan keempat, peneliti memberikan penugasan kepada siswa untuk membuat teks MC dan puisi sebagai latihan berbicara di depan kelas. Melalui penugasan ini, siswa diharapkan dapat mempraktikkan kemampuan berbicara mereka dengan lebih percaya diri, sekaligus mengembangkan kreativitas dalam menyampaikan pesan melalui teks MC dan puisi yang mereka buat. Dengan demikian, diharapkan kecemasan siswa dalam berbicara di depan kelas dapat berkurang secara signifikan. Berdasarkan hasil posttest, terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan treatment, yaitu M menjadi 84, NZ menjadi 83, AZ menjadi 87, AH menjadi 85, U menjadi 85, AF menjadi 86, H menjadi 82, P menjadi 84, AR menjadi 88, dan AS menjadi 80. Selain itu, hasil uji Paired Sample T-Test juga menunjukkan adanya perubahan yang signifikan setelah siswa menerima layanan klasikal. Penurunan kecemasan ini tidak hanya terlihat dari hasil tes, tetapi juga tercermin dalam perubahan sikap siswa setelah mengikuti layanan, di mana mereka tampak lebih percaya diri dan nyaman saat berbicara di depan kelas.

Perubahan ini terjadi secara bertahap pada setiap sesi layanan, yang mencakup perubahan pada aspek afektif, somatik, motorik, dan suasana hati. Pada aspek afektif, siswa menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan penurunan kecemasan saat berbicara di depan kelas. Pada aspek somatik, gejala fisik kecemasan seperti keringat dan gemetar berkurang secara signifikan. Pada aspek

motorik, siswa menunjukkan perbaikan dalam bahasa tubuh dan gerakan saat berbicara. Sementara itu, pada aspek suasana hati, siswa mengalami peningkatan mood positif dan penurunan kegelisahan sebelum berbicara.

Perubahan ini disebabkan oleh implementasi sesi layanan klasikal yang dilakukan secara bertahap. Penugasan dan peninjauan berkala memungkinkan siswa untuk berlatih kemampuan berbicara mereka dalam lingkungan yang mendukung. Pendekatan ini memungkinkan siswa membangun kepercayaan diri secara bertahap, sehingga menghasilkan perbaikan signifikan dalam berbagai aspek tersebut. Penugasan yang diberikan, seperti membuat teks MC dan puisi, memfasilitasi siswa untuk berlatih berbicara di depan kelas, sementara peninjauan berkala memberikan umpan balik konstruktif yang lebih lanjut meningkatkan kemampuan mereka dan mengurangi kecemasan.

Selain itu, konselor juga secara aktif memantau perkembangan siswa di luar sesi konseling dengan rutin menanyakan bagaimana mereka mengalami perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memahami situasi siswa secara lebih komprehensif, konselor dapat memberikan dukungan yang lebih tepat dan memastikan bahwa perubahan positif yang terjadi selama sesi layanan dapat berlanjut dan diterapkan dalam konteks yang lebih luas. Hal ini memperkuat efektivitas program layanan dan memastikan bahwa siswa dapat mempertahankan kepercayaan diri dan kenyamanan mereka dalam berbicara di depan kelas.

Hasil *posttest* menunjukkan bahwa siswa yang ikut serta dalam layanan klasikal mengalami penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas

dibandingkan dengan hasil *pretest*. Sebelum diberikan *treatment*, tingkat kecemasan berbicara di depan kelas berada pada angka 156,4%, yang kemudian menurun menjadi 88,8% setelah *treatment*. Hal ini menunjukkan bahwa layanan klasikal efektif dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VII A di SMPN 23 Banjarmasin. Selain itu, berdasarkan analisis aspek kecemasan berbicara di depan kelas, aspek kognitif yang awalnya merupakan aspek tertinggi dalam *pretest* dengan nilai 69,5%, mengalami penurunan menjadi 39% setelah *treatment*, sehingga terjadi penurunan sebesar 30,5%. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan berhasil membantu siswa dalam mengelola kecemasan kognitif mereka saat berbicara di depan kelas.

Hasil penelitian ini mendukung teori yang telah dibahas pada Bab II, yaitu bahwa layanan klasikal merupakan pendekatan yang bertujuan untuk memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas. Dengan demikian, tujuan utama dari layanan ini dapat tercapai, yaitu menurunnya tingkat kecemasan berbicara di depan kelas, sesuai dengan aspek-aspek kecemasan yang terdapat dalam diri konseli, seperti aspek suasana hati, aspek kognitif, aspek somatik, aspek afektif, dan perilaku motorik. Sebagai bentuk penerapan dari layanan klasikal yang bertujuan membantu siswa dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas, peneliti telah menyusun pedoman layanan ini secara sistematis. Pedoman tersebut dirancang khusus untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VII A di SMPN 23 Banjarmasin, sehingga dapat menjadi acuan dalam pelaksanaan layanan klasikal yang lebih efektif.

Menurut Prayitno, layanan klasikal adalah layanan klasikal perorangan yang dilakukan didalam kelompok. Disana ada konselor, dan klien, yaitu para anggota kelompok (yang minimal jumlahnya dua orang). Disana terjadi hubungan layanan dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam layanan perorangan yaitu hangat, terbuka permisif dan penuh keakraban. Disana juga ada pengungkapan masalah klien, permasalahan sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menetapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.⁵³ Dalam layanan klasikal terdapat salah satu yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan teknik tersebut ialah layanan klasikal. Menurut Wiramihardja, Relaksasi merupakan kegiatan untuk mengendurkan ketegangan pertama-tama ketegangan jasmaniah yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa.⁵⁴ Dapat disimpulkan bahwa layanan klasikal merupakan suatu pendekatan dalam konseling kelompok yang bertujuan untuk membantu konseli mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas. Layanan ini dilakukan melalui dinamika kelompok dan penerapan sebagai upaya untuk mengurangi tingkat kecemasan. Dengan demikian, tujuan utama dari layanan ini dapat tercapai, yaitu menurunnya kecemasan berbicara di depan kelas pada diri konseli, sehingga mereka lebih percaya diri dan nyaman dalam berkomunikasi di hadapan audiens.

⁵³ Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, 2015, 311.

⁵⁴ Chandra Dewi, *Teknik Khusus dalam Konseling*, 10.

Sesuai dengan pelaksanaan pemberian *treatment*, layanan klasikal yang dilaksanakan dalam empat sesi pertemuan, terdapat perkembangan signifikan pada konseli dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas.

Pada pertemuan pertama, konseli mengungkapkan permasalahan yang mereka alami terkait kecemasan berbicara di depan kelas, yang mencakup berbagai aspek seperti suasana hati, kognitif, somatik, afektif, dan perilaku motorik. Mereka menjelaskan bagaimana kecemasan memengaruhi pikiran, perasaan, serta respons fisik mereka saat berbicara di hadapan audiens. Pada tahap ini, konseli mulai memahami bahwa kecemasan mereka dapat diatasi dengan layanan klasikal dan dukungan kelompok. Pada pertemuan kedua, konseli mulai menunjukkan perubahan pada aspek afektif, di mana mereka mulai merasa lebih tenang dan mengurangi kekhawatiran terhadap kemungkinan buruk. Mereka juga mulai memahami bagaimana mengelola perasaan negatif yang terkait dengan kecemasan berbicara di depan kelas. Pada sesi ini, konseli diperkenalkan dengan teknik relaksasi dasar untuk mengurangi stres dan meningkatkan rasa percaya diri. Pada pertemuan ketiga, konseli diberikan penugasan untuk membuat teks MC dan puisi sebagai latihan berbicara di depan kelas. Melalui penugasan ini, mereka mulai menunjukkan perubahan pada aspek motorik, seperti mengurangi gemetar dan berbicara patah-patah. Pada aspek somatik, denyut nadi yang meningkat mulai stabil, dan gejala fisik lainnya seperti keringat berkurang. Konseli juga mulai merasakan perbaikan pada suasana hati, dengan peningkatan mood positif dan penurunan kegelisahan sebelum berbicara. Pada pertemuan terakhir, konseli mengungkapkan adanya perubahan positif yang signifikan dalam diri mereka.

Mereka mampu mengelola rasa cemas yang berlebihan, mengurangi kekhawatiran terhadap kemungkinan buruk, dan menstabilkan respons fisik mereka saat berbicara di depan kelas. Pada aspek perilaku, konseli menunjukkan kemampuan berbicara yang lebih lancar dan terstruktur, serta peningkatan kepercayaan diri dalam menyampaikan pesan. Perubahan ini juga diperkuat dengan hasil observasi yang menunjukkan bahwa konseli yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam mengendalikan berbagai aspek kecemasan berbicara di depan kelas kini mampu mengatasinya dengan lebih baik. Hal ini membuktikan bahwa layanan klasikal efektif dalam membantu konseli mengelola kecemasan mereka dan meningkatkan rasa percaya diri saat berbicara di depan kelas.

Selain itu, konselor juga secara aktif memantau perkembangan siswa di luar sesi layanan dengan rutin menanyakan bagaimana mereka mengalami perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memahami situasi siswa secara lebih komprehensif, konselor dapat memberikan dukungan yang lebih tepat dan memastikan bahwa perubahan positif yang terjadi selama sesi layanan dapat berlanjut dan diterapkan dalam konteks yang lebih luas.

Setelah kegiatan layanan klasikal selesai, diadakan pertemuan lanjutan yang bertujuan untuk memantau perkembangan siswa dan memastikan bahwa perubahan positif yang terjadi selama sesi layanan dapat berlanjut dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pertemuan ini dirancang untuk menjadi forum bagi siswa untuk berbagi pengalaman mereka dalam menghadapi situasi berbicara di depan kelas setelah mengikuti program layanan klasikal. Dalam pertemuan ini, konselor meminta umpan balik dari siswa tentang efektivitas program layanan klasikal yang

telah mereka jalani. Umpan balik ini sangat penting untuk mengevaluasi seberapa besar dampak positif yang telah dicapai dan untuk mengidentifikasi area mana yang masih memerlukan perbaikan. Selain itu, konselor juga memberikan dukungan tambahan jika diperlukan, seperti memberikan saran atau strategi tambahan untuk mengatasi kecemasan yang mungkin masih dialami oleh beberapa siswa.

Pertemuan lanjutan ini juga menjadi kesempatan bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan strategi yang berhasil mereka gunakan untuk mengelola kecemasan berbicara di depan kelas. Dengan berbagi cerita dan tips, siswa dapat saling mendukung dan memperkuat komunitas dukungan di antara mereka. Hal ini sangat penting karena dukungan sosial yang kuat dapat membantu mempertahankan perubahan positif yang telah dicapai selama program layanan klasikal. Selain itu, pertemuan ini juga dapat dijadikan sebagai kesempatan untuk memperkenalkan strategi lanjutan yang dapat membantu siswa dalam menghadapi tantangan berbicara di depan kelas di masa depan. Misalnya, konselor dapat memberikan informasi tentang sumber daya tambahan yang tersedia untuk mendukung pengembangan keterampilan berbicara siswa.⁵⁵

Dengan demikian, pertemuan lanjutan ini tidak hanya memastikan bahwa perubahan positif yang terjadi selama konseling dapat berlanjut, tetapi juga memperkuat komitmen siswa untuk terus mengembangkan keterampilan dan kepercayaan diri mereka dalam berbicara di depan kelas. Hal ini membuktikan

⁵⁵ 10 Orang Konseli, Pertemuan Lanjutan Layanan Klasikal, 24 Mei 2026.

bahwa layanan klasikal efektif dalam membantu konseli mengelola kecemasan mereka dan meningkatkan rasa percaya diri saat berbicara di depan kelas.

3. Efektivitas Layanan Klasikal untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Siswa VII A SMP Negeri 23 Banjarmasin

Berdasarkan hasil penyajian data yang telah disampaikan sebelumnya, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sesuai dengan fokus permasalahan penelitian. Analisis dilakukan untuk menjawab rumusan masalah yang ditetapkan dalam penelitian ini, yaitu apakah layanan klasikal efektif dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VII A di SMPN 23 Banjarmasin.

Melalui analisis ini, diharapkan dapat ditemukan kesimpulan yang jelas mengenai efektivitas treatment yang diberikan. Selain itu, hasil analisis data dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mempertimbangkan berbagai aspek, seperti tingkat perubahan kecemasan pada setiap aspek (suasana hati, kognitif, somatik, afektif, dan perilaku motorik), serta respons siswa terhadap proses konseling yang telah dijalankan. Dapat dilihat dari rata-rata hasil pretest dan posttest saat sebelum (pretest) diberikan treatment memperoleh rata-rata dengan hasil 156,4%, dan setelah (posttest) diberikan treatment memperoleh rata-rata dengan hasil 88,8%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan berbicara di depan kelas setelah siswa mengikuti layanan klasikal. Selisih antara rata-rata pretest dan posttest sebesar 67,6%, hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas.

Untuk menentukan data berdistribusi normal atau sebaliknya, maka dilakukan uji normalitas. Data pretest dan posttest dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi (sig) $> 0,05$. Dilihat dari data pretest dan posttest konseli, diperoleh nilai sig sebesar $0,20 > 0,05$ berdistribusi normal. Setelah memastikan data berdistribusi normal, analisis dilanjutkan dengan uji Paired Sample T-Test untuk menguji perbedaan antara pretest dan posttest. Jika nilai signifikansi (sig) $> 0,05$, maka hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Dalam penelitian ini, hasil uji t-test menunjukkan bahwa nilai sig yang diperoleh adalah $0,000$, yang berarti lebih kecil dari $0,05$ ($0,000 < 0,05$). Dengan demikian, H_a diterima, yang menunjukkan bahwa layanan klasikal efektif dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VII di SMPN 23 Banjarmasin. Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa layanan klasikal secara signifikan menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa tersebut.

D. Keterbatasan Penelitian

Meskipun tujuan penelitian telah tercapai sesuai yang diharapkan, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan layanan klasikal dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas telah menunjukkan adanya pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan peserta didik. Namun, pelaksanaan yang hanya dilakukan dalam empat kali pertemuan belum mampu memberikan hasil yang optimal. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan waktu yang harus menyesuaikan dengan jadwal pembelajaran siswa yang cukup padat, serta karena penurunan kecemasan merupakan proses bertahap yang memerlukan

persiapan, konsistensi, dan waktu yang memadai.

2. Kajian mengenai kecemasan berbicara di depan kelas dalam penelitian ini hanya didasarkan pada data observasi, pengamatan peneliti, serta hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, kondisi peserta didik di luar pelaksanaan layanan klasikal belum dapat dianalisis secara komprehensif.