

Layanan Bimbingan Klasikal untuk Mengurangi Gugup Berbicara di Depan Umum

Wahyu*, Mardi Lestari, Munifah, Hasan

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Tadulako, Palu, Indonesia

*Corresponding Author: wahyulanaga308@gmail.com

Dikirim: 28-09-2026; Direvisi: 11-10-2026; Diterima: 13-10-2026

Abstrak: Kemampuan berbicara di depan umum merupakan keterampilan penting dalam dunia pendidikan dan kehidupan sosial, namun banyak siswa yang masih menunjukkan tingkat kepercayaan diri rendah serta mengalami kegugupan tinggi saat berbicara di depan kelas, untuk mengembangkan layanan bimbingan yang mampu meningkatkan kepercayaan diri sekaligus menurunkan tingkat gugup berbicara di depan umum secara efektif, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman empiris dan terukur mengenai pengaruh layanan bimbingan klasikal terhadap kepercayaan diri dan tingkat gugup berbicara di depan umum. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang menitikberatkan pada pengukuran numerik dan analisis statistik untuk menguji hipotesis. Dalam konteks penelitian pendidikan dan psikologi, pendekatan kuantitatif memungkinkan peneliti untuk mendapatkan data objektif mengenai perubahan kepercayaan diri dan tingkat gugup berbicara sebelum dan sesudah intervensi bimbingan klasikal. Hasil penelitian ini dapat memberikan pedoman konkret bagi guru bimbingan konseling (BK) dan konselor sekolah dalam merancang serta mengimplementasikan program bimbingan klasikal yang efektif dan sesuai kebutuhan peserta didik.

Kata Kunci: bimbingan klasikal; gugup berbicara; berbicara di depan umum.

Abstract: Public speaking is a crucial skill in both educational and social contexts; however, many students still exhibit low self-confidence and high levels of nervousness when speaking in front of the class. To develop guidance services capable of effectively boosting self-confidence while reducing public speaking anxiety, this study aims to gain an empirical and measurable understanding of the impact of classroom guidance services on these factors. The study employs a quantitative approach, focusing on numerical measurement and statistical analysis to test hypotheses. In the context of educational and psychological research, this approach enables the collection of objective data regarding changes in self-confidence and anxiety levels before and after the classroom guidance intervention. The findings can provide concrete guidelines for guidance and counseling teachers and school counselors in designing and implementing classroom guidance programs that are effective and tailored to students' needs.

Keywords: classical guidance; speech anxiety; public speaking.

PENDAHULUAN

Era globalisasi dan digitalisasi seperti sekarang, kemampuan komunikasi lisan termasuk berbicara di depan umum (public speaking) menjadi semakin penting dalam berbagai bidang kehidupan mulai dari pendidikan, dunia kerja, hingga pengembangan sosial-emosional individu. Banyak lembaga pendidikan dan praktisi bimbingan konseling melaporkan bahwa meskipun generasi milenial dan Z (Generasi Y dan Z) tumbuh di lingkungan yang sangat terhubung secara digital, namun ketika dihadapkan pada situasi berbicara di depan publik atau kelompok, masih banyak yang mengalami kecemasan, kegugupan ataupun penurunan kepercayaan diri.

Sebagai contoh, sebuah penelitian menunjukkan bahwa di kalangan mahasiswa pascasarjana, sekitar 14,6 % mengalami kecemasan berbicara di depan umum dalam kategori “tinggi”. Fenomena ini menunjukkan bahwa tantangan dalam berbicara di depan umum bukan hanya soal kemampuan teknis, namun juga terkait aspek psikologis seperti kepercayaan diri dan kecemasan.

Secara teoritis, rendahnya kepercayaan diri dapat menjadi salah satu faktor yang memperkuat gugup saat berbicara di depan umum—artinya seseorang yang merasa kurang yakin dengan kemampuan dirinya cenderung mengalami kecemasan yang lebih besar. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada suatu sampel mahasiswa. Di sisi lain, penelitian lain menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri bukan satu-satunya prediktor, serta keberadaan intervensi layanan bimbingan yang tepat sangat dibutuhkan. Dengan demikian, muncul kebutuhan praktis dan teoritis untuk meneliti secara khusus bagaimana layanan bimbingan yang dilakukan secara klasikal (*group guidance*) dapat memfasilitasi peningkatan kepercayaan diri dan penurunan gugup berbicara Fatimah, K. 2024

Konteks sekolah, layanan bimbingan klasikal oleh guru pembimbing konseling (BK) atau konselor sekolah sering dijadikan sebagai salah satu upaya strategis (Hasan et al., 2026; Irfan et al., 2026). Namun, dari tinjauan literatur ternyata masih sedikit penelitian kuantitatif yang mengevaluasi secara khusus efektivitas layanan bimbingan klasikal (bukan individual) dalam hal kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Sebagai gambaran, sebuah penelitian di Indonesia menggunakan model *project-based learning* dalam layanan bimbingan dan konseling pada siswa SMP menunjukkan peningkatan kepercayaan diri sebesar 76,36 % setelah intervensi. Namun penelitian tersebut belum menfokuskan secara spesifik pada situasi berbicara di depan umum, dan layanan yang digunakan bukan secara eksplisit disebut “bimbingan klasikal”. (Mardiana, Laksmana, B., & Sukardi. 2024).

Penelitian lain tentang layanan bimbingan kelompok (*group guidance*) dengan teknik *sociodrama* menunjukkan bahwa teknik tersebut memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Demikian juga penelitian mengenai teknik *symbolic modeling* dalam bimbingan kelompok pada siswa SD menemukan hasil positif terkait pengurangan kecemasan berbicara di depan umum. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut belum secara rinci menjelaskan mekanisme peningkatan kepercayaan diri melalui layanan klasikal, durasi intervensi, serta pengukuran kuantitatif yang memadai untuk mengukur dampak terhadap kepercayaan diri dan tingkat gugup berbicara secara bersamaan. (Putri, 2024). Peneliti memandang bahwa studi lebih lanjut diperlukan untuk mengisi kekosongan ini. Dalam hal ini, layanan bimbingan klasikal sebagai pelayanan massal (kelas atau kelompok) relatif ekonomis dan praktis dibandingkan intervensi individual, sehingga jika terbukti efektif, akan memiliki implikasi penerapan yang luas di sekolah-sekolah. Namun sebelum diterapkan secara masif, perlu dilakukan penelitian kuantitatif yang rigor untuk mengevaluasi seberapa besar pengaruh layanan ini terhadap dua variabel kunci yaitu kepercayaan diri dan tingkat gugup berbicara. Demikian pula, perlu diselidiki apakah perubahan terjadi secara signifikan, serta variabel-intervening atau moderating yang mungkin ikut berperan (misalnya pengalaman berbicara sebelumnya, jenis kelamin, karakter sosial).

Tantangan utama dalam bidang ini antara lain adalah: pertama, bagaimana merumuskan layanan bimbingan klasikal yang sistematis dan terstruktur (misalnya



frekuensi sesi, materi, teknik kelompok) yang dapat diterapkan di sekolah Indonesia; kedua, bagaimana mengukur secara valid dan reliabel variabel kepercayaan diri dan gugup berbicara di depan umum dalam konteks intervensi edukasional; ketiga, bagaimana menjamin bahwa hasil layanan tersebut tidak hanya bersifat sementara tetapi memiliki efek yang bisa dipertahankan (*sustainability*) serta relevan dengan kondisi budaya dan sosial lokal. Selain itu, banyak sekolah yang belum memiliki evaluasi empiris layanan bimbingan klasikal khusus untuk public speaking sehingga keputusan program berbasis bukti masih lemah. (Mardiana, Laksmana, & Sukardi. 2024).

Penelitian ini akan mencoba melengkapi keterbatasan tersebut dengan merancang layanan bimbingan klasikal yang terstruktur dalam format kuantitatif (*pretest / post-test*) untuk menguji pengaruhnya terhadap kepercayaan diri dan gugup berbicara di depan umum. Dengan demikian, penelitian ini akan memberikan bukti empiris untuk layanan bimbingan klasikal, bukan hanya korelasi, serta menambahkan konteks Indonesia (yang masih kurang diteliti) dalam literatur. Ini akan memperkuat landasan teori bagi praktik bimbingan konseling sekolah serta menyediakan data empiris yang dapat digunakan oleh praktisi sekolah untuk merencanakan program yang berbasis bukti. Secara teoretis, penelitian ini akan berkontribusi dalam pengembangan model layanan bimbingan konseling klasikal yang menghubungkan aspek kelompok, kepercayaan diri, dan kecemasan berbicara di depan umum. Secara praktis, hasil penelitian akan memberikan rekomendasi konkret bagi guru BK, konselor sekolah, dan pemangku kepentingan pendidikan untuk mengimplementasikan sesi bimbingan klasikal yang efektif, sehingga siswa lebih percaya diri saat berbicara di depan kelas, minimalisasi kegugupan, dan meningkatkan partisipasi aktif dalam pembelajaran serta aktivitas publik. (Usman, 2025)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang menitikberatkan pada pengukuran numerik dan analisis statistik untuk menguji hipotesis. Dalam konteks penelitian pendidikan dan psikologi, pendekatan kuantitatif memungkinkan peneliti untuk mendapatkan data objektif mengenai perubahan kepercayaan diri dan tingkat gugup berbicara sebelum dan sesudah intervensi bimbingan klasikal (seperti yang dijelaskan dalam literatur metodologi penelitian kuantitatif modern).

Desain *one-group pretest-posttest* dipilih karena memungkinkan analisis perbedaan dalam variabel sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama. Pendekatan ini umum digunakan dalam penelitian pendidikan untuk mengevaluasi efektivitas program intervensi ketika kondisi eksperimental yang ideal (seperti randomisasi) tidak memungkinkan. Kajian konseptual mengenai desain eksperimental menyatakan bahwa meskipun validitas internal lebih rendah dibandingkan desain *true-experimental*, desain ini masih memberikan insight penting terhadap efek perlakuan. (Martha, A. (2025)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Reliabilitas Instrumen



Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	Jumlah Butir
0,391	0,503	34

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diperoleh nilai Cronbach's Alpha Based on Standardized Items sebesar 0,503. Nilai tersebut masih berada di bawah batas reliabilitas yang umum digunakan, yaitu 0,70. Dengan demikian, instrumen penelitian dinyatakan belum reliabel, karena tingkat konsistensi antarbutir pernyataan masih tergolong rendah. Oleh karena itu, diperlukan evaluasi dan perbaikan terhadap butir-butir instrumen sebelum digunakan dalam penelitian.

Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon

Tabel 2. Peringkat Skor *Pre-test* dan *Post-test*

Peringkat	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks ^a	0	0,00	0,00
Positive Ranks ^b	39	20,00	780,00
Ties ^c	0	–	–
Total	39	–	–

Keterangan: pasangan post – pre; a. post < pre; b. post > pre; c. post = pre.

Tabel 3. Hasil Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon

Statistik	Post – Pre
Z	-5,446 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Keterangan: uji peringkat bertanda Wilcoxon; b. berdasarkan peringkat negatif.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test, diperoleh nilai Z sebesar -5,446 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar < 0,001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test setelah diberikan layanan bimbingan klasikal. Berdasarkan hasil Ranks, seluruh 39 responden termasuk dalam Positive Ranks, yang menunjukkan bahwa skor posttest lebih tinggi dibandingkan skor pre-test. Tidak terdapat responden yang mengalami penurunan skor (Negative Ranks = 0) maupun skor yang sama (Ties = 0). Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan skor yang signifikan setelah pemberian layanan bimbingan klasikal.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test setelah diberikan layanan bimbingan klasikal. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test diperoleh nilai Z sebesar -5,446 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar < 0,001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian layanan bimbingan klasikal memberikan perubahan yang signifikan terhadap kondisi siswa dalam kaitannya dengan kemampuan berbicara di depan umum. Hasil tersebut diperkuat oleh data Ranks yang menunjukkan bahwa seluruh 39 responden berada



pada kategori Positive Ranks, sedangkan Negative Ranks dan Ties tidak ditemukan. Dengan demikian, seluruh responden mengalami peningkatan skor setelah memperoleh layanan bimbingan klasikal.

Peningkatan skor post-test dibandingkan dengan skor pre-test menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal dapat menjadi salah satu alternatif intervensi dalam membantu siswa menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan berbicara di depan umum. Layanan bimbingan klasikal memungkinkan guru BK memberikan materi dan pengalaman pembelajaran secara terstruktur kepada seluruh siswa dalam satu kelompok kelas. Melalui proses tersebut, siswa dapat memperoleh pemahaman mengenai faktor-faktor yang menyebabkan kegugupan, cara mengelola perasaan ketika tampil di depan orang lain, serta kesempatan untuk mengembangkan keberanian dan keyakinan terhadap kemampuan dirinya.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal dapat berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Bakhtiar et al. (2022), misalnya, menunjukkan adanya pengaruh layanan bimbingan klasikal berbasis Problem Based Learning terhadap kepercayaan diri siswa. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini karena peningkatan kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam menghadapi situasi berbicara di depan umum. Siswa yang memiliki keyakinan lebih baik terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih siap untuk berkomunikasi dan tampil di hadapan orang lain. Hasil penelitian ini juga dapat dipahami berdasarkan hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Dalam pendahuluan penelitian telah dijelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Artinya, semakin baik kepercayaan diri seseorang, semakin rendah kecenderungan mengalami kecemasan ketika harus berbicara di depan umum. Oleh karena itu, layanan bimbingan klasikal yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memahami dirinya, berlatih berkomunikasi, serta memperoleh dukungan dari lingkungan kelas dapat membantu siswa menghadapi situasi berbicara dengan lebih positif.

Selain itu, hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang menggunakan teknik bimbingan kelompok seperti sociodrama dan symbolic modeling dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian Putri (2024) menunjukkan bahwa teknik dalam layanan bimbingan kelompok dapat membantu mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Meskipun penelitian tersebut menggunakan bentuk layanan dan teknik yang berbeda, hasilnya memberikan dukungan bahwa pengalaman belajar yang melibatkan interaksi, simulasi, dan pengalaman sosial dapat membantu siswa menghadapi kecemasan ketika harus tampil di hadapan orang lain. Keberhasilan layanan bimbingan klasikal dalam penelitian ini juga dapat dilihat dari perubahan skor seluruh responden. Tidak adanya Negative Ranks menunjukkan bahwa tidak terdapat responden yang memperoleh skor post-test lebih rendah daripada skor pre-test. Sementara itu, tidak adanya Ties menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami perubahan skor setelah pemberian layanan. Kondisi ini menunjukkan adanya pola perubahan yang konsisten pada kelompok penelitian. Meskipun demikian, peningkatan skor tersebut perlu ditafsirkan secara hati-hati karena penelitian menggunakan desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Oleh sebab itu, perubahan yang terjadi belum sepenuhnya dapat dipastikan hanya disebabkan oleh layanan bimbingan klasikal,



karena terdapat kemungkinan adanya faktor lain yang turut memengaruhi perubahan kondisi siswa.

Aspek lain yang perlu diperhatikan adalah hasil uji reliabilitas instrumen. Nilai Cronbach's Alpha Based on Standardized Items sebesar 0,503 menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan masih memiliki tingkat konsistensi internal yang rendah dan berada di bawah nilai 0,70 yang umum digunakan sebagai acuan. Dengan demikian, meskipun hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test, kualitas instrumen masih menjadi keterbatasan penelitian. Instrumen yang belum reliabel dapat memengaruhi ketepatan pengukuran variabel penelitian. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu melakukan evaluasi terhadap setiap butir pernyataan, termasuk meninjau kesesuaian indikator, kejelasan redaksi, serta keterkaitan setiap butir dengan konstruk kepercayaan diri dan kegugupan berbicara di depan umum.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Guru BK dapat mempertimbangkan layanan bimbingan klasikal sebagai salah satu bentuk layanan yang dapat diberikan kepada siswa yang mengalami kesulitan dalam berbicara di depan umum. Pelaksanaan layanan dapat diarahkan pada kegiatan yang bersifat aktif dan partisipatif sehingga siswa tidak hanya memperoleh informasi secara teoritis, tetapi juga mendapatkan kesempatan untuk berlatih berbicara, melakukan simulasi, memberikan tanggapan, dan memperoleh umpan balik. Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal tidak hanya berorientasi pada pemahaman siswa, tetapi juga pada pembentukan pengalaman positif dalam berkomunikasi di depan orang lain.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal berkaitan dengan perubahan yang signifikan pada skor siswa setelah intervensi. Temuan ini mendukung penggunaan layanan bimbingan klasikal sebagai salah satu alternatif dalam membantu siswa mengembangkan kesiapan dan keberanian berbicara di depan umum. Namun, hasil tersebut perlu dipertimbangkan bersama dengan keterbatasan penelitian, khususnya reliabilitas instrumen yang masih rendah dan penggunaan desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Penelitian berikutnya disarankan menggunakan instrumen yang telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas yang lebih kuat serta, apabila memungkinkan, menggunakan kelompok kontrol agar pengaruh layanan bimbingan klasikal dapat diketahui dengan tingkat kepastian yang lebih tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, R., Hasibuan, U. M., & Syahdana, K. A. (2025). Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Semangat Belajar Siswa. *Mesada: Journal of Innovative Research*, 2(2), 763–769.
- Bakhtiar, N., Aryani, F., Saman, A., & Bakhtiar, M. I. (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Problem Based Learning Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Konseling*.
- Ebrahimi, O. V. (2023). Psychological interventions for the fear of public speaking: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*.



- Fatimah, K. (2024). The relationship between confidence and public speaking anxiety. *Jurnal Komunikasi & Publik*.
- Hasan, H., Fitriani, D., Riyadi, N. E. W., Diniy, M. Y., & Ratu, B. (2026). Pendampingan Mahasiswa dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan Klasikal di Sekolah melalui Program Magang Berdampak: Mentoring Guidance and Counseling Students in Implementing Classroom Guidance Services through the Impactful Internship Program. *Indonesia Berdaya*, 7(3), 819–826.
- Irfan, N. S., Arifyadi, A., Lestari, M., & Hasan, H. (2026). Self Regulated Learning Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Melalui Bimbingan Klasikal Di SMP. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 5(2), 1890–1898.
- Khairunisa, K., & Jamila, J. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Pemahaman Gaya Belajar Siswa Kelas X SMA Budi Agung Medan. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan dan Riset*, 2(3), 476–481. EduTech Jaya
- Mardiana, Laksmana, B., & Sukardi. (2024). Effects of self-confidence and diction on speaking skills in junior high school students in Kepulauan Seribu, Jakarta. *Indo-Fintech Intellectuals*:
- Masrukhin, R., & Avitazida, A. (2022). Efektivitas Pelaksanaan Bimbingan Klasikal dalam Bimbingan Konseling dengan Minat Belajar Siswa.
- Putri, F. Y. (2024). Group guidance techniques to reduce public speaking anxiety.
- Putri, S. (2023). Bimbingan Klasikal dalam Bimbingan Konseling dengan Minat Belajar Siswa. *Journal of Education Counseling*.
- Putri, T. B., Atmoko, A., & Flurentin, E. (2025). Efektivitas Bimbingan Klasikal Menggunakan Media Powtoon untuk Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa SMP. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*.
- Rahmat, K. T., & Osere, M. O. (2025). Esteem and public speaking anxiety among postgraduate students at Al-Hikmah University, Ilorin.
- Turido, I. A., & Prasetiawan, H. (2022). Meningkatkan Efikasi Diri Melalui Layanan Klasikal Model Problem Based Learning. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4), 826–835. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5336>
- Usman, A. H. (2025). Optimization of guidance and counseling in overcoming speaking anxiety.

