

**PENERAPAN TEKNIK DESENSITISISASI SITEMATIS MELALUI MEDIA TARI UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**

**DI SMA NEGERI 1 BULUKUMBA**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Strata Satu Fakutas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Makassar

**SUTRA AWALIYAH DARFIN**

**104404004**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2014**

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

**PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**

Jalan : Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222

Telepon (0411) 884457 Fax. (0411) 883076

Laman : www.unm.ac.id

# PERSETUJUAN PEMBIMBING

# Skripsi dengan judul : Penerapan Teknik Desensitisisasi Sistematis Melalui Media Tari Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMA Negeri 1 Bulukumba.

# Atas nama:

Nama : Sutra Awaliyah Darfin

Nim : 104404004

Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah skripsi ini telah memenuhi syarat untuk diujikan.

Makassar, Februari 2014

Disetujui Oleh:

Komisi Pembimbing

Pembimbing I Pembimbing II

**Drs.H.Abdullah Pandang, M.Pd Prof. Dr. H. Alimuddin Mahmud, M.Pd**

Nip. 190131 198702 1 005 Nip. 1954 1015 197903 1 004

Disahkan Oleh:

Ketua Jurusan PPB FIP UNM

**Drs. Muhammad Anas, M.Si**

NIP. 19601213 198703 1 005

MOTTO

Bersikap optimislah sekalipun anda berada dalam sumber badai

Dan jadikanlah kesabaran untuk menemanimu

Karena kesabaran itu mempunyai kesudahan yang tepuji

(Sutra Awaliyah Darfin)

#### Karya ini kuperuntuhkan untuk

Kedua orang tuaku, saudaraku, dan keluargaku

Yang penulis sayangi

Terima kasih atas segala doanya untuk keberhasilanku

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sutra Awaliyah Darfin

NIM : 104404004

Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : **Penerapan Teknik Desensitisisasi Sistematis Melalui Media Tari Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMA Negeri 1 Bulukumba**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlakut

Makassar, Maret 2014

Yang Membuat Pernyataan

**Sutra Awaliyah Darfin**

104404004

# ABSTRAK

**SUTRA AWALIYAH DARFIN. 2014.** Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Media Tari Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMA Negeri 1 Bulukumba. Skripsi. Dibimbing oleh Drs.H Abdullah Pandang, M.Pd dan Prof. Dr. H. Alimuddin Mahmud, M.Pd Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Media Tari Untuk Meningkatkan Kepercayaaan Diri Siswa Di SMA Negeri 1 Bulukumba. Masalah penelitian ini adalah: 1. Bagaimana gambaran tingkat kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 1 Bulukumba sebelum dan sesudah diberikan teknik Desensitisasi sistematis melalui tari? 2. Apakah pengaruh teknik deentisisasi sistematis melalui media tari terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 1 Bulkumba? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui (3) Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 1 Bulukumba?:1. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswasebelum dan sesudah diterapkan teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari di SMA NEgeri 1 Bulukumba. 2. Untuk mengetahui pengaruh teknik Desensitisasi sistematis terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 1 Bulukumba, (3) Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa di Sma Negeri 1 Bulukumba. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model *Tru-Eksperimental Design* terhadap 24 sampel penelitian yang merupakan siswa kelas Xi IPS di SMA Negeri 1 Bulukumba dengan klasifikasi 12 orang siswa sebagai kelompok eksperimen dan 12 orang siswa sebagai kelompok kontrol. Pengumpulan data dengan menggunakan angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Gambaran pelaksanaan teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari di SMA Negeri 1 Bulukumba dilaksanakan selama 3 kali penampilan berdasarkan hirarki yang telah ditentukan dimulai dari rangsangan yang paling ringan sampai yeng berat. Pertemuan pertama siswa menari dihadapan 8 orang temannya selanjutnya siswa menari dihadapan semua teman-temannya, dan yang terakhir siswa menari dihadapan teman-teman dan wali kelasnya.2)Terdapat pengaruh positif yang signifikan penerapan teknik desentisisai sistematis melalui media atri pada siswa SMA Neg.1 Bulukumba. Artinya, kepercayaan diri siswa dapat ditingkatkan dengan pemberian teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari. (3) Tingkat kepercayaan diri siswa di SMA Neg.1 Bulukumba sebelum diberi perlakuan berupa teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari berada dalam kategori “sedang” dan setelah diberi teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari meningkat atau berada dalam kategori ‘tinggi”.

**PRAKATA**

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul “Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Media Tari Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMA Negeri 1 Bulukumba” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada Drs. H. Abdullah Pandang, M.Pd selaku pembimbing I dan Prof. Dr. H. Alimuddin Mahmud, M.Pd selaku pembimbing II yang telah dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi.

Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada:

1. Prof. Dr Arismunandar, M. Pd selaku Rektor Universitas Negeri Makassar atas segala kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Makassar.
2. Dr. Ismail Tolla, M. Pd selaku Dekan FIP Universitas Negeri Makassar segala kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menimba ilmu di Fakultas Ilmu Pendidikan Universias Negeri Makassar
3. Drs. M. Ali Latif Amri, M.Pd sebagai Pembantu dekan I, Drs. Andi Mappincara, M.Pd sebagai pembantu Dekan II dan Drs. Muh. Faisal, M.Pd sebagai pembantu Dekan III di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar
4. Drs. Muhammad Anas, M.Si, dan Dr. Abdul Saman, M.Si, Kons, masing-masing sebagai Ketua dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan atas segala bantuannya dalam administrasi maupun dalam perkuliahan.
5. Drs Abdul Rahman M.Si selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Bulukumba, beserta guru-guru yang telah mengizinkan dan membantu penulis untuk melakukan penelitian dalam rangka penyelesaian penulisan skripsi ini.
6. Meyrina S.Pd, dan Agrianur Rahman S.Pd, selaku guru Pembimbing yang telah membantu penulis dalam pengumpulan data demi kelancaran dalam pelaksanaan penelitian dan penyelesaian penulisan skripsi ini.
7. Ibunda Hj.Hasrah S.Pdi, M.M dan Ayahanda H. Muhammad Darfin, S.Sos yang senantiasa mencurahkan perhatian dan kasih sayangnya dalam mendidik dan membesarkan peneliti yang disertai dengan iringan do’a sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya.
8. Bunda Hasbah S.Pd, Hj.Harlina S.Pd, H.Syafaruddin S.Ag yang selalu mencurahkan kasih sayang, mendoakan keberhasilan dan keselamatan selama menempuh pendidikan.
9. Saudara-saudaraku, Uswatun Hasanah Darfin, Muhammad Alasy’ari Darfin, Ainun Jariah Darfin selalu mendoakan keberhasilan dan keselamatan selama menempuh pendidikan.
10. Saudara sekaligus Sahabat Muhtadasari.S (Beibh Tadha) Siti Rosita (Beibh Itha), dan Mudrikah Zulkifli (Tanta Mude) yang telah sabar menemani peneliti saat susah dan senang demi menyelesaikan skripsi dan telah menjadi kawan seperjuangan dalam menempuh pendidikan.
11. Dheny Frisandy Nur, yang selalu mendengarkan keluh kesah, memotivasi dan sabar menemani peneliti saat susah dan senang demi menyelesaikan skripsi.
12. Sahabat-sahabatku dari SMA (Doeda Smansa) hingga akhir yang selalu hadir untuk mengisi waktu luang peneliti.
13. Saudara- saudaraku di Sanggar Parimpungang, Etty, Cha-cha, Lebang, , Ayu Tangahu, Kakak Mail, Kakak Yakub, Kakak Risna, Sinta, Ruri, Subhan dan Lutfi.
14. Teman-teman Angkatan 2010 Kelas A terima kasih juga atas kebersamaan.. Semuanya tidak akan pernah dilupakan oleh peneliti
15. Senior-senior: Burhanuddin, Ali Susanto, Ceceng, Rahim Akutagawa, Akhmad, Irma firgasari, Rahmat, K’Sam Asmir dan Jayyid zulhaj yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
16. Kepada semua pihak yang tidak sempat saya sebutkan namanya satu-persatu, namun telah membantu penulis dalam penyelesaian studi. Terima kasih banyak.

Kepada semua pihak yang tercantum di atas, semoga mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dan informasi bagi pembaca, dan semoga kebaikan dan keikhlasan serta bantuan dari semua pihak bernilai ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Makassar, Februari 2014

Sutra Awaliyah Darfin

**DAFTAR ISI**

|  |  |
| --- | --- |
| HALAMAN JUDUL | I |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING | Ii |
| PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI  MOTTO | I |
| ABSTRAK | V |
| PRAKATA | Vi |
| DAFTAR ISI | Ix |
| DAFTAR GAMBAR | Xii |
| DAFTAR TABEL | Xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | Xiv |
| BAB I. PENDAHULUAN | 1 |
| 1. Latar Belakang | 1 |
| 1. Rumusan Masalah | 6 |
| 1. Tujuan Penelitian | 7 |
| 1. Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II. TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS | 9 |
|  |  |
| 1. TINJAUAN PUSTAKA | 9 |
|  |  |
| 1. Kepercayaan Diri | 9 |
| 1. Pengertian Kepercayaan Diri | 10 |
| 1. Ciri-Ciri Kepercayaaan Diri | 11 |
| 1. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri 2. Pentingnya Percaya Diri Bagi Siswa | 14  17 |
|  |  |
| 1. Teknik Desensitisasi Sistematis | 23 |
| 1. Pengertian Teknik Desensitisasi Sistematis | 22 |
| 1. Konsep Dasar Desensitisasi Sistematis | 24 |
| 1. Penggunaan Desensitisasi Sistematis | 26 |
| 1. Komponen Prosedur Desensitisasi Sistematis 2. Tari 3. Pengertian Tari 4. Fungsi Tari 5. Unsur-unsur Tari 6. Tujuan Penerapan Media Tari 7. Hubungan AntaraTaknik Desensitisasi Sistematis Melalui Media Tari Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMA Negeri 1 Bulukumba | 28  34  34  37  39  41  42 |
|  |  |
| 1. KERANGKA PIKIR | 45 |
| 1. HIPOTESIS | 46 |
| BAB III. METODE PENELITIAN | 47 |
| 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian | 47 |
| 1. Variabel dan Desain Penelitian | 47 |
| 1. Definisi Operasional Variabel | 48 |
| 1. Populasi dan Sampel 2. Prosedur Pelaksanaan Eksperimen | 49  50 |
| 1. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data | 51 |
| 1. Teknik Analisis Data | 55 |
|  |  |
| BAB VI. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 58 |
| 1. HASIL PENELITIAN | 58 |
| 1. PEMBAHASAN | 66 |
|  |  |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN | 69 |
| 1. Kesimpulan | 69 |
| 1. Saran | 70 |
|  |  |
| DAFTAR PUSTAKA  LAMPIRAN  RIWAYAT HIDUP | 71  74  136 |

**DAFTAR GAMBAR**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nomor** | **Nama Gambar** | **Halaman** |
| 2.1  2.2 | Skema Kerangka Pikir Penelitian  Model Rabcangan Penelitian | 46  47 |
| 3.1 | Skema Semantic Deferensial | 52 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**DAFTAR TABEL**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nomor** | **Nama Tabel** | **Halaman** |
| 3.1 | Penyebaran Siswa yang menjadi Populasi Penelitian | 49 |
| 3.2 | Sampel Penelitian | 50 |
| 3.3 | Pembobotan Angket Penelitian | 52 |
| 3.4 | Kriteria penentuan hasil observasi | 55 |
| 3.5 | Kategorisasi kepercayaan diri siswa | 56 |
| 4.1 | Data Tingkat kepercayaan diriSiswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Bulukumba Sebelum (*Pretest*) Dan Sesudah (*Posttest*) Diberi Perlakuan Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui media tari | 59 |
| 4.2 | Data Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Bulukumba Sebelum(Pretest) dan Sesudah (Posttest) Diberikan Perlakuan Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Media Tari | 60 |
| 4.3 | Kecenderungan Umum Penelitian Pedoman Interpretasu Kepercayaan Diri Siswa | 61 |
| 4.4  4.5 | Data Hasil Presentasi Observasi Hasil Penelitian  Hasil Pengujian Hipotesis | 61  64 |
|  |  |  |

**DAFTAR LAMPIRAN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nomor** | **Nama Lampiran** | **Halaman** |
| 1  2 | Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Ekperimen  Pelaksanaan Kegiatan Eksperimen | 75  76 |
| 3 | Skenario Pelaksanaan Eksperimen | 80 |
| 4 | Kisi-Kisi Angket Sebelum uji lapangan | 86 |
| 5 | Angket Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba | 87 |
| 6 | Kisi-kisi Angket Setelah uji coba | 90 |
| 7  8 | Angket Kepercayaan Diri Setelah uji Coba  RPBK | 87  94 |
| 9 | Skor Angket Uji Coba | 96 |
| 10 | Hasil *Pretes*t Kelompok Eksperimen Dan Kontrol | 97 |
| 11 | Hasil Skor *Posttest* Kelompok Eksperimen Dan Kontrol | 99 |
| 12 | Hasil Analisis Uji Lapangan | 101 |
| 13 | Data Penelitian Gain Skor Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol | 104 |
| 14 | Analisis Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen | 106 |
| 15 | Analisis Stattistik Deskriptif Kelompok Kontrol | 110 |
| 16 | Uji Wilcoxon | 114 |
| 17 | Pedoman Observasi Kepercayaan Diri Siswa | 115 |
| 18 | Hasil Observasi Kepercayaaan Diri Siswa | 116 |
| 19 | Data Hasil Analisis Observasi setelah Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Media Tari | 123 |
| 20 | Dokumentasi | 127 |
| 21 | Surat Pengusulan Judul | 128 |
| 22 | Surat Keterangan Pengesahan Judul | 129 |
| 23 | Surat permohonan penunjukan pembimbing skripsi | 130 |
| 24 | Surat penunjukan skripsi | 131 |
| 25 | Surat penelitian Izin melakukan penelitian | 132 |
| 26 | Surat rekomendasi Peneltian dari BALITBANGDA | 133 |
| 27 | Surat Rekomendasi Penelitian dari LITBANG GOWA | 134 |
| 28 | Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian | 135 |
| 29 | Riwayat Hidup | 136 |