**BAB 1**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Manusia membutuhkan pendidikan dalam hidupnya agar mampu menjalani kehidupannya secara baik, dengan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Pada masyarakat yang sudah maju, masalah penyesuaian diri dan pencarian jati diri menjadi sangat kompleks, tuntutan masyarakat kepada individu utamanya remaja menjadi sangat berat, persyaratan untuk menjadi anggota masyarakat bukan saja kematangan fisik, tetapi juga kematangan mental psikologis, kultural, rasional dan religius

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana [belajar](http://id.wikipedia.org/wiki/Belajar) dan proses [pembelajaran](http://id.wikipedia.org/wiki/Pembelajaran) agar [peserta didik](http://id.wikipedia.org/wiki/Peserta_didik) secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan [masyarakat](http://id.wikipedia.org/wiki/Masyarakat). Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai peserta didik.

Sekolah adalah salah satu lembaga pendidikan yang memegang peranan dalam mengembangkan kualitas sumber daya manusia, dalam hal ini adalah siswa. Pendidikan sekolah dimaksudkan untuk mengembangkan kemampuan sumber daya manusia Indonesia sesuai dengan bidang ilmu yang ditekuninya. Hal ini dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 3 bahwa tujuan pendidikan nasional adalah:

Berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Salah satu aspek kepribadian yang menunjukkan sumber daya manusia yang berkualitas adalah tingkat kepercayaan diri seseorang. Percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya (Hakim, 2002:6). Gejala dari kurang percaya diri adalah mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu, memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi mental fisik, sosial, atau ekonomi, mudah putus asa, dan cenderung bergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah (Hakim, 2002:8).

Menurut Lie (2003:4) ciri-ciri orang yang tidak mencerminkan percaya diri adalah tidak yakin kepada diri sendiri, bergantung pada orang lain, ragu-ragu, merasa diri tidak berharga, dan tidak memiliki keberanian untuk bertindak. Rendahnya rasa percaya diri pada siswa tidak bisa diabaikan begitu saja, karena hal ini akan berdampak buruk pada hasil belajar siswa. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah tidak akan mencapai hasil yang optimal dalam belajarnya. Menurut Lindenfield (1997: 14) faktor penunjang percaya diri adalah memberikan kesempatan pada anak untuk mencoba sesuatu, memberikan pujian, tidak diejek dan dicemooh, memberi kepercayaan pada anak, adanya peran serta orang tua dalam proses pengembangan, adanya lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat yang dapat memberikan dorongan untuk perkembangan anak, serta adanya rasa cinta kasih dan rasa aman.

Dari pendapat di atas menjelaskan tentang dampak yang ditimbulkan dari kurangnya atau rendahnya kepercayaan diri seseorang. Oleh sebab itu, seharusnya setiap orang hendaknya berupaya menumbuhkan dan mengembangkan rasa percaya diri dalam dirinya khususnya rasa percaya diri yang bersifat positif dan bukan rasa percaya diri yang bersifat negatif yaitu menganggap orang lain lebih rendah dari pada dirinya.

Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan dan mengadakan wawancara langsung dengan koordinator BK dan guru mata pelajaran di SMA Negeri 1 Bulukumba Kab. Bulukumba, diperoleh informasi dari koordinator BK dan guru mata pelajaran bahwa terdapat beberapa siswa di kelas X dan XI yang teridentifikasi memiliki Kepercayaan diri rendah. Hal tersebut ditandai dengan memiliki gejala tidak menunjukkan kemampuan diri, mudah cemas dalam berbagai situasi, mudah putus asa, pesimis, berpandangan negatif, tidak memiliki motivasi, suka menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya dan bergantung pada orang lain, ragu-ragu dan takut dalam menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan membandingkan diri dengan orang lain.

Mengetahui masalah tersebut, perlu kiranya ada solusi yang tepat untuk lebih membuka wawasan siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri di dalam dirinya agar siswa mampu menyelesaikan masalahnya maka, sebagai guru pembimbing kiranya perlu memahami dan menerapkan metode yang efektif dan efisien dalam meningkatkan kepercayaan dirisiswa. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Bulukumba Kab. Bulukumba dikarenakan di sekolah ini masih terdapat siswa yang kurang memiliki kepercayaan diri, di mana kepercayaan diri d itu penting dimiliki oleh setiap individu karena sangat besar manfaatnya, peneliti juga ingin melihat siswa-siswa di sekolah tersebut menanamkan kepercayaan diridalam dirinya. Teknik yangakan digunakan dalam bimbingan sebagai upaya meningkatkan kepercayaan diri yaitu melalui penggunaan teknik Desensitisasi Sistematismelalui media tari.

Teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari oleh teori atau pendekatan behavioral klasikal. Pendekatan behafvioral memandang manusia atau kepribadian manusia pada hakikatnya adalah perilaku yang dibentuk berdasarkan hasil pengalaman dari interaksi individu dengan lingkungannya. Perhatian behavioral adalah pada perilaku yang nampak, sehingga terapi tingkah laku mendasarkan diri pada penerapan teknik dan prosedur yang berakar pada teori belajar yakni menerapkan prinsip-prinsip belajar secara sistematis dalam proses perubahan perilaku menuju kearah yang lebih adaptif. Untuk menghilangkan kesalahan dalam belajar dan berperilaku serta untuk mengganti dengan pola-pola perilaku yang lebih dapat menyesuaikan. Salah satu aspek yang paling penting dalam memodifikasi perilaku adalah penekanannya pada tingkah laku yang didefinisikan secara operasional, teramati dan terukur.

Desensitisasi Sistematis dikembangkan dalam tradisi behavioristik pada awal tahun 1950 oleh Joseph Wolpe. Asumsi dasar teknik ini adalah respon ketakutan merupakan perilaku yang dipelajari dan dapat dicegah dengan menggantikan aktivitas yang berlawanan dengan respon ketakutan tersebut. Respon khusus yang dihambat oleh proses perbaikan (*treatment*) ini adalah kecemasan-kecemasan atau perasaan takut yang kurang beralasan; dan respon yang sering dijadikan pengganti atas kecemasan tersebut adalah relaksasi atau penenangan.

Teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari merupakan salah satu teknik yang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan cara menyusun secara berurutan rangsangan yang menyebabkan pasien merasa takut atau cemas dimulain dengan rangsangan yang menyebabkan rasa takut yang paling ringan dan berlanjut ke rangsangan berikutnya.

Dengan demikian siswa yang mengalami kurang percaya diri diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi dan kondisi serta tantangan dalam kehidupannya. Oleh sebab itu, untuk mengkaji lebih dalam mengenai bagaimana cara meningkatkan kepercayaan diri siswa maka penulis mencoba melakukan penelitian dengan judul” Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis melalui media Tari Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMA Negeri 1 Bulukumba Kabupaten Bulukumba” dengan alasan ada beberapa siswa yang teridentifikasi mengalami krisis kepercayaan diri dengan ciri-ciri sebagai berikut: selalu menyimpan rasa takut, selalu memandang rendah kemampuan diri sendiri,   mudah pesimis, takut gagal, selalu menilai dirinya tidak mampu, mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain. Ini berdasarkan keterangan guru bimbingan dan konseling di sekolah serta pengalaman penulis saat menjalani *study* di sekolah itu.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka masalah pokok dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut

1. Bagaimana gambaran tingkat kepercayaan dirisiswa SMA Negeri 1 Bulukumba sebelum dan sesudah diberikan teknik disensitisasi melalui media tari?
2. Bagaimana pengaruh teknik disensitisasi melalui media tari terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 1 Bulukumba?
3. **Tujuan Penelitian**

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat percaya diri siswa sebelum dan sesudah diterapkan teknik desesitisasi sistematis melalui media tari di SMA Negeri 1 Bulukumba.
2. Untuk mengetahui pengaruh teknik desensitisasi sistematis melalui media tari terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 1 Bulukumba.
3. **Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
   1. Bagi akademisi/lembaga pendidikan khususnya bagi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, menjadi bahan informasi dan masukan serta pengembangan ilmu pengetuahuan dalam upaya meningkatkan mutu manasiswa dalam jurusan tersebut.
   2. Bagi peneliti, menjadi bahan acuan atau referensi untuk mengkaji lebih dalam sejauh mana pengaruh penerapan teknik desensitisasi melalui media tari dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.
2. Manfaat praktis
3. Bagi guru pembimbing (konselor sekolah), sebagai masukan dalam menghadapi permasalahan siswa, terutama dalam peningkatan kepercayaan diri siswa melalui media tari.
4. Bagi siswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai latihan untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah yang dihadapinya.
5. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran atau rujukan kedepannya jika sudah terjun kelapangan sebagai seorang pembimbing.

**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS**

1. **Kajian Pustaka**
   1. **Kepercayaan Diri**
      1. **Pengertian Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri pada hakekatnya merupakan salah satu ciri kepribadian seseorang yang berkaitan dengan keyakinan akan kemampuan melakukan berbagai kegiatan yang terkait dengan pola pikir dan perilaku seseorang. Dengan demikian, Dalam melakukan berbagai aktivitas seharusnya setiap orang menumbuhkan rasa kepercayaan diri dalam dirinya.

Kepercayaan berasal dari kata ”percaya” yang berarti “menganggap (mengakui, yakin) bahwa memang benar (ada dan sebagainya), sedangkan kepercayaan diartikan sebagai “anggapan, keyakinan bahwa benar ada (sungguh-sunggung)” Poerwadarminta (Asniar,2009). Hal ini berarti kepercayaan menyangkut keyakinan, kemampuan, dimana hal tersebut diorientasikan pada diri seseorang sehingga dinamakan kepercayaan diri. Kepercayaan diri menyangkut keyakinan akan kemampuan sendiri untuk melakukan suatu aktivitas, sehingga kepercayaan diri merupakan kebalikan dari rasa rendah diri sebagai salah satu aspek psikologis seseorang.

Hariyono (2002: 11) mengemukakan percaya diri adalah “suatu keyakinan yang mewarnai kepribadian seseorang”. Pendapat ini memberikan suatu penegasan bahwa kepercayaan diri akan membuat diri seseorang menjadi mantap dan tidak mudah terpengaruh karena adanya keyakinan dalam dirinya untuk berbuat sesuatu yang diyakini baik dan benar.

Menurut Suardiman (Asniar,2009) mengemukakan bahwa:

Percaya diri sendiri merupakan suatu perasaan akan kemampuan bertindak dan bekal yang ada pada dirinya sendiri ini akan diliputi perasaan was-was dan minder akan tetapi selalu optimis dalam menyelesaikan semua tugas dan kewajiban.

Selanjutnya Rini (2002) mengemukakan bahwa “kepercayaan diri adalah sikap positif individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya”. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu dengan seorang diri, alias “sakti”. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut, di mana ia merasa memiliki kompeten, yakin, mampu, dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang reaslistis terhadap diri sendiri.

Dari beberapa uraian di atas, maka penulis memberikan gambaran bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki untuk melakukan sesuatu dalam meraih kesuksesan, yang merupakan bagian dari kepribadian seseorang, kemudian menimbulkan semangat untuk berbuat dan berperilaku sesuai yang diinginkan dan ditandai dengan memiliki harga diri yang tinggi, memiliki keyakinan, mandiri, memiliki ketegasan, dan memiliki keberanian dalam bertindak.

* + 1. **Ciri-ciri Kepercayaan Diri**

Berbagai ciri atau tanda yang dapat diamati dari seseorang yang memiliki rasa kepercayaan diri dalam melakukan berbagai aktivitas, seperti yaitu kelihatan gembira, optimis akan berhasil, pandai bergaul, dan selalu berfikir positif dalam setiap kegiatan.

Mastuti (2008: 14-15) mengemukakan ciri atau karakteristik orang yang mempunyai rasa percaya diri proporsional, di antaranya adalah:

1. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun rasa hormat orang lain.
2. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
3. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain – berani menjadi diri sendiri.
4. Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil).
5. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung/mengharapkan bantuan orang lain).
6. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi diluar dirinya.
7. Memiliki harapan yang realistik terhadap diri sendiri, sehingga ketika dan harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Begitu pula dengan individu yang kurang percaya diri, ada beberapa ciri atau karakteristiknya seperti:

1. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
2. Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan.
3. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri – namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri.
4. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
5. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
6. Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena *undervalue* diri sendiri).
7. Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.
8. Mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).

Selanjutnya, Iswidharmanjaya (2004: 31) mengemukakan ciri-ciri percaya diri bahwa ciri-ciri percaya diri meliputi:

Bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah dibuat, mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, pegangan hidup cukup kuat dan mampu mengembangkan motivasi, mau bekerja keras untuk mencapai kemajuan, yakin atas peran yang dihadapinya, berani bertindak dan mengambil setiap kesempatan yang dihadapinya, menerima diri secara positif, yakin atas kemampuanya sendiri dan tidak terpengaruh orang lain, optimis dan tenang atau tidak mudah cemas, dan mengerti akan kekurangan lain-lain.

Berdasarkan berbagai pendapat tentang ciri-ciri percaya diri, maka pada hakikatnya berbagai ciri yang melekat pada diri seseorang yang memiliki kepercayaan diri. Akan tetapi dibatasi pada aspek tertentu sesuai dengan pendapat Iswidharmanjaya (2004: 24 ) yang mengemukakan ciri-ciri orang yang percaya diri, yaitu" tidak membutuhkan dukungan dari orang lain secara berlebihan, cukup toleran atau berfikir positif, bersikap optomis”.

Hal ini berarti kepercayaan diri berkaitan dengan aspek percaya akan kompetensi atau kemampuan diri sendiri, mampu bersikap atau berfikir positif dengan memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri, dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung mengharapkan bantuan orang lain. Demikian pula orang yang percaya diri akan selalu bersikap optimis dengan memiliki harapan yang realistik terhadap diri sendiri, sedangkan orang yang tidak memiliki kepercayaan diri dapat ditandai dengan merasa diri tidak berharga, tidak yakin akan keampuan diri sendiri, selalu bergantung pada orang lain, menyimpan rasa takut/kekhawatiran, ragu-ragu, dan tidak memiliki keberanian untuk betrindak.

* + 1. **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri**

Surya (2007: 2) mengemukakan ”terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungnnya”.

Pendapat di atas menekankan bahwa rasa percaya diri seseorang dipengaruhi oleh aspek proses pengamatan atau pengalaman seseorang dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkungan keluarga maupun dalam lingkungan masyarakat di mana orang tersebut beradaptasi. Demikian pula kemapuan seseorang dalam merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya sehingga mampu berinteraksi atau beradaptasi dengan lingkungannya. Kondisi tersebut akan mempengaruhi rasa percaya diri seseorang sebagai suatu proses psikologis.

Daradjat (1994:19) mengemukakan:

Rasa rendah diri dan rasa kurang percaya diri sendiri banyak sekali terjadi pada pemuda-pemudi remaja”. Hal ini disebabkan oleh banyaknya problem yang mereka hadapi dan tidak dapat menyelesaikan dan pengertian dari orangtua dan orang dewasa lainnya. Di samping itu, mungkin pula akibat pengaruh pendidikan dan perlakuan yang diterima ketika masih kecil.

Selain faktor pengamatan dan pengalaman serta faktor keluarga, faktor kecatatan turut mempengaruhi rasa percaya diri anak jika yang bersangkutan tidak menerima kecatatan yang dialaminya, seperti yang dikemukakan oleh Soemantri (Asniar,2009) bahwa:

Anak yang cacat sejak kecil akan mengalami perkembangan perasaan atau emosi sebagai anak cacat secara bertahap, sedangkan anak yang mengalami kecacatan setelah besar, mengalami sebagai suatu hal yang mendadak, di samping itu anak yang bersangkutan pernah mengalami sebagai orang yang normal, sehingga keadaan kecatatan yang dialami akan dianggap sebagai suatu kemunduran dan sulit diterima oleh anak yang bersangkutan.

Pendapat di atas menunjukkan bahwa adanya pengaruh faktor kecacatan atau kondisi fisik seseorang terhadap rasa percaya dirinya, baik kecacatan yang dibawa sejak lahir maupun kecacatan kemudian seperti kecelakaan. Dengan kata lain, bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik bersumber dari dalam diri berupa faktor fisiologis dan faktor lingkungan, yaitu lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat.

Sehubungan dengan kompleksitas faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, maka pada hakikatnya terdapat berbagai cara yang dapat ditempuh dalam memperbaiki kepercayaan diri, sebagaimana yang dikemukakan oleh Lauster (1997: 11) yaitu:

1. Carilah sebab-sebab anda merasa rendah diri.
2. Atasi kelemahan anda.
3. Cobalah memperkembangkan bakat dan kemampuan anda lebih jauh.
4. Bahagialah dengan keberhasilan anda dalam suatu bidang tertentu dan janganlah ragu-ragu untuk bangga atasnya.
5. Bebaskan diri anda dari pendapat orang lain.
6. Jika misalnya anda tidak puas dengan pekerjaan anda tapi tidak melihat sesuatu kemungkinanya untuk memperbaiki diri anda maka kembangkanlah bakat anda melalui hobby.
7. Jika anda dimintai untuk melakukan pekerjaan yang sukar, cobalah melakukan pekerjaan anda dengan rasa optimis.
8. Jangan berlaku bercita-cita kelewat batas tidak baik, makin besar cita-cita anda maka akan semakin sulit bagi anda untuk memenuhi tuntutan yang tinggi itu.
9. Jangan sering membangdingkan diri anda dengan orang lain.
10. Jangan mengambil sebagai motto ungkapan ”apapun yang dilakukan dengan baik oleh orang lain, saya harus dapat melakukannya” karena tidak seorangpun dapat mempunyai hasil dalam tiap bidang.

Berdasarkan pendapat di atas, maka berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, akan tetapi faktor yang sangat menentukan kepercayaan diri adalah faktor dari diri seseorang untuk memiliki keteguhan diri untuk melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Orang yang percaya diri tidak harus selalu membangding-bangdingkan dirinya dengan orang lain, tetapi orang lain dapat dijadikan contoh atau panutan untuk berbuat sehingga kemampuannya dapat lebih berkembang dengan tetap mengandalkan kemampuan sendiri atau tidak bergantung kepada orang lain.

* + 1. **Pentingnya Rasa Percaya Diri Bagi Siswa**

Pentingnya percaya diri bagi siswa pertama-tama dapat dilihat dari hakekat hidup siswa itu sendiri sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial, Sumardjono (1982: 4) berpendapat bahwa:

Manusia mempunyai motif dasar minat sosial yang mendorong manusia untuk mengadakan pendekatan dengan orang lain, mengembangkan perasaan dan perhatiannya terhadap orang lain, untuk menghayati perasaan menjadi bagian integral dari suatu kelompok.

Dari pandangan di atas bahwa relasi antar pribadi sangat esensial bagi kelangsungan hidup dan kebahagiaan individu. Seorang baru bisa menemukan kebahagiaan hidup sebagai manusia bila ia berada diantara dan bersama dengan orang lain. Dalam upaya yang menciptakan hubungan yang harmonis dengan orang lain inilah kepercayaan diri mutlak dimiliki oleh siswa. Mereka akan mudah mengadakan pendekatan yang kemudian pada akhirnya melakukan hubungan dengan orang lain, sehingga ia tidak akan canggung dan terisolir dalam pergaulan. Percaya diri seseorang akan mudah menyesuaikan diri terhadap lingkungan, mempunyai pegangan hidup yang kuat dan mampu mengembangkan motivasinya. Sebaliknya bagi orang yang kurang percaya, maka justru akan menunjukkan perilaku yang negatif terhadap lingkungannya.

Menurut Darajat (1994: 19) bahwa “orang yang kurang percaya dirinya akan cenderung pesimis dan apatis menarik dirinya dari pergaulan, takut salah dan takut diterima orang lain”.

Pentingnya percaya diri bagi siswa di sekolah dapat dilihat dari tugas perkembagan siswa sebagai remaja memperoleh hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya merupakan prasyarat untuk memperoleh perasaan berharga, perasaan bahagia, dan rasa dibutuhkan sebagai individu yang mulai berada pada tahap hubungan sosial yang luas. Hal tersebut dapat dilakukan apabila siswa mempunyai kepercayaan diri karena dengan kepercayaan diri yang dimiliki, seorang siswa tidak akan bersikap ragu-ragu dan tidak takut mengalami kegagalan, ia yakin akan kemampuan yang dimiliki dan yakin dapat diterima oleh orang lain.

Kepercayaan diri bagi siswa di sekolah dapat dilihat dalam kaitannya dengan aktivitas dan keberhasilan siswa dalam belajar. Siswa yang memiliki kepercayaan diri akan mampu belajar dan bekarja keras guna mencapai kemajuan, serta penuh keyakinan terhadap peran yang dijalaninya. Jadi siswa yang memiliki kepercayaan diri cenderung lebih mudah berhasil daripada siswa yang kurang percaya diri karena siswa yang kurang kepercayaan diri akan selalu tergantung kepada orang lain, selalu ragu-ragu terhadap kemampuan yang ia miliki dan tidak berani mengemukakan pendapatnya.

Kepercayaan penting dimiliki oleh siswa di sekolah, baik ditinjau dari tugas perkembangan siswa sebagai remaja maupun kaitannya dengan aktivitas dan keberhasilan siswa dalam belajar. Oleh karena itu, siswa diharapkan untuk senantiasa memiliki kepercayaan diri baik di sekolah maupun di luar sekolah.

* + 1. **Memupuk Rasa Percaya Diri**

Hidayat (2013) mengatakan bahwa “Untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional maka individu harus memulainya dari dalam diri sendiri”. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya individu yang bersangkutan yang dapat mengatasi rasa kurang percaya diri yang sedang dialaminya. Beberapa saran yang dapat menjadi bahan pertimbangan jika sedang mengalami krisis kepercayaan diri yaitu:

1. Menilai diri secara obyektif

”Belajar menilai diri secara obyektif dan jujur. Susunlah daftar “kekayaan” pribadi, seperti prestasi yang pernah diraih, sifat-sifat positif, potensi diri baik yang sudah diaktualisasikan maupun yang belum, keahlian yang dimiliki, serta kesempatan atau pun sarana yang mendukung kemajuan diri.  Sadari semua asset-asset berharga Anda dan temukan asset yang belum dikembangkan. Pelajari kendala yang selama ini menghalangi perkembangan diri Anda, seperti : pola berpikir yang keliru, niat dan motivasi yang lemah, kurangnya disiplin diri, kurangnya ketekunan dan kesabaran, tergantung pada bantuan orang lain, atau pun sebab-sebab eksternal lain. Hasil analisa dan pemetaan terhadap SWOT (Strengths, Weaknesses, Obstacles and Threats) diri, kemudian digunakan untuk membuat dan menerapkan strategi pengembangan diri yang lebih realistik.

1. Beri penghargaan yang jujur terhadap diri.

Sadari dan hargailah sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang anda miliki. Ingatlah bahwa semua itu didapat melalui proses belajar, berevolusi dan transformasi diri sejak dahulu hingga kini. Mengabaikan/meremehkan satu saja prestasi yang pernah diraih, berarti mengabaikan atau menghilangkan satu jejak yang membantu Anda menemukan jalan yang tepat menuju masa depan. Ketidakmampuan menghargai diri sendiri, mendorong munculnya keinginan yang tidak realistik dan berlebihan; contoh: ingin cepat kaya, ingin cantik, populer, mendapat jabatan penting dengan segala cara. Jika ditelaah lebih lanjut semua itu sebenarnya bersumber dari rasa rendah diri yang kronis, penolakan terhadap diri sendiri, ketidakmampuan menghargai diri sendiri – hingga berusaha mati-matian menutupi keaslian diri.

1. *Positive Thinking*

Cobalah memerangi setiap asumsi, prasangka atau persepsi negatif yang muncul dalam benak Anda. Anda bisa katakan pada diri sendiri, bahwa *nobody’s perfect* dan *it’s okay if I made a mistake*. Jangan biarkan pikiran negatif berlarut-larut karena tanpa sadar pikiran itu akan terus berakar, bercabang dan berdaun. Semakin besar dan menyebar, makin sulit dikendalikan dan dipotong. Jangan biarkan pikiran negatif menguasai pikiran dan perasaan Anda. Hati-hatilah agar masa depan Anda tidak rusak karena keputusan keliru yang dihasilkan oleh pikiran keliru. Jika pikiran itu muncul, cobalah menuliskannya untuk kemudian di re-view kembali secara logis dan rasional.

1. Berani mengambil resiko

Berdasarkan pemahaman diri yang obyektif, Anda bisa memprediksi resiko setiap tantangan yang dihadapi. Dengan demikian, Anda tidak perlu menghindari setiap resiko, melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari, mencegah atau pun mengatasi resikonya. Contohnya, Anda tidak perlu menyenangkan orang lain untuk menghindari resiko ditolak. Jika Anda ingin mengembangkan diri sendiri (bukan diri seperti yang diharapkan orang lain), pasti ada resiko dan tantangannya. Namun, lebih buruk berdiam diri dan tidak berbuat apa-apa daripada maju bertumbuh dengan mengambil resiko.

1. Belajar mensyukuri dan menikmati rahmat Tuhan.

Ada pepatah yang mengatakan orang yang paling menderita hidupnya adalah orang yang tidak bisa bersyukur pada Tuhan atas apa yang telah diterimanya dalam hidup. Artinya, individu tersebut tidak pernah berusaha melihat segala sesuatu dari kaca mata positif. Bahkan kehidupan yang dijalaninya selama ini pun tidak dilihat sebagai pemberian dari Tuhan. Akibatnya, ia tidak bisa bersyukur atas semua berkat, kekayaan, kelimpahan, prestasi, pekerjaan, kemampuan, keahlian, uang, keberhasilan, kegagalan, kesulitan serta berbagai pengalaman hidupnya. Ia adalah ibarat orang yang selalu melihat matahari tenggelam, tidak pernah melihat matahari terbit. Hidupnya dipenuhi dengan keluhan, rasa marah, iri hati dan dengki, kecemburuan, kekecewaan, kekesalan, kepahitan dan keputusasaan. Dengan “beban” seperti itu, bagaimana individu itu bisa menikmati hidup dan melihat hal-hal baik yang terjadi dalam hidupnya? Tidak heran jika dirinya dihinggapi rasa kurang percaya diri yang kronis, karena selalu membandingkan dirinya dengan orang-orang yang membuat “cemburu” hatinya. Oleh sebab itu, belajarlah bersyukur atas apapun yang Anda alami dan percayalah bahwa Tuhan pasti menginginkan yang terbaik untuk hidup Anda.

1. **Teknik Desensitisasi Sistematis**
   1. **Pengertian Teknik Disentisisasi Sistematis**

Chaplin (Abimanyu dan Manrihu, 1996: 333) menyatakan bahwa desensitisasi adalah “pengurangan sensitifitas emosional yang berkaitan dengan kelainan pribadi atau masalah sosial setelah melalui prosedur konseling”. Munro, dkk (Abimanyu dan Manrihu, 1996: 333) menyatakan bahwa desensitisasi adalah “pendekatan yang dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik yang terdiri dari memikirkan sesuatu, menenangkan diri, dan membayangkan sesuatu”.

Selanjutnya Brammer dan Shostrom (Abimanyu dan Manrihu, 1996: 333) menyatakan bahwa desensitisasi adalah “proses membukakan klien untuk meningkatkan jumlah ransangan yang bersifat meransang kecemasan sampai klien menghentikan respon-respon kecemasannya”. Disamping itu, mereka juga menyatakan bahwa desensitisasi adalah “metode untuk mengurangi keresponsifan emosional terhadap rangsangan yang menakutkan atau tidak menyenangkan dengan mengenalkan suatu aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu”. Kadang-kadang proses ini dikenal sebagai *“counterconditioning”*. Misalnya takut berbicara di muka kelas dihubungkan dengan suatu kesenangan yang bertentangan dan perasaan relaks. Respon yang tidak menyenangkan (takut) tidak bisa dialami jika ada respon senang (relaksasi).

Dalam kamus psikologi dan bimbingan (Munandir, 2005) mengartikan desensitisasi sebagai suatu teknik yang digunakan untuk mengurangi kepekaan emosi berkenaan dengan gangguan atau masalah kepribadian melalui konseling atau untuk kasus parah psikoterapi. Kemudian menurut Jeffrey, dkk (2003) mengartikan desensitisasi sistematis sebagai suatu proses gradual untuk mengurangi rasa takut, dimana klien belajar untuk secara progresif menghadapi stimuli yang makin mengganggu sementara mereka tetap dalam keadaan rileks.

Menurut Wawanwani (Asniar,2009) mengemukakan bahwa :

Desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks. Esensi teknik ini adalah menghilangkan perilaku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Jadi desensitisasi sistematis hakekatnya merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif biasanya merupakan kecemasan, dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan.

Desensitisasi sistematis adalah suatu teknik yang digunakan untuk menghilangkan tingkah laku melalui tarian yang diperkuat secara negatif, dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu. Desensitisasi diarahkan kepada mengajar klien untuk menampilkan suatu respons yang tidak konsisten dengan kecemasan.

* 1. **Konsep Dasar Teknik Desensitisasi Sistematis**

Wolpe (Sukmawati,2009) mengungkapkan bahwa teknik desensitisasi sitematis merupakan salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari oleh teori atau pendekatan behavioral klasikal. Pendekatan behavioral memandang manusia atau kepribadian manusia pada hakikatnya adalah perilaku yang dibentuk berdasarkan hasil pengalaman dari interaksi individu dengan lingkungannya. Perhatian behavioral adalah pada perilaku yang nampak, sehingga terapi tingkah laku mendasarkan diri pada penerapan teknik dan prosedur yang berakar pada teori belajar yakni menerapkan prinsip-prinsip belajar secara sistematis dalam proses perubahan perilaku menuju kearah yang lebih adaptif. Untuk menghilangkan kesalahan dalam belajar dan berperilaku serta untuk mengganti dengan pola-pola perilaku yang lebih dapat disesuaiakan. Salah satu aspek yang paling penting dalam memodifikasi perilaku adalah penekanannya pada tingkah laku yang didefinisikan secara operasional, teramati dan terukur.

Menurut sejarah teknik desensitisasi sitematis, Corey (2005:254) mengemukakan tentang latar belakang teknik ini melihat bahwa rasa takut dipelajari lewat pengkondisian, demikian juga sebaliknya rasa takut dapat dihilangkan lewat pusat pengkondisiannya. Tahun 1920-an Johannes Schulz, psikolog Jerman, mengembangkan teknik “Autogenic Training” yang mengkombinasikan diagnosis, relaksasi dan autosugesti untuk konseli yang mengalami kecemasan. Tahun 1935 Guthrie mengemukakan beberapa teknik untuk menghapus kebiasaan maladaptive termasuk kecemasan; dengan menghadapkan individu yang mengalami phobia pada stimulus yang tidak dapat menimbulkan kecemasan secara gradual ditingkatkan ke stimulus yang lebih kuat menimbulkan ketakutan.

Desensitisasi sistematis dikembangkan dalam tradisi behavioristik pada awal tahun 1950 oleh Joseph Wolpe. Asumsi dasar teknik ini adalah respon ketakutan merupakan perilaku yang dipelajari dan dapat dicegah dengan menggantikan aktivitas yang berlawanan dengan respon ketakutan tersebut. Respon khusus yang dihambat oleh proses perbaikan *(treatment)* ini adalah kecemasan-kecemasan atau perasaan takut yang kurang beralasan; dan respon yang sering dijadikan pengganti atas kecemasan tersebut adalah relaksasi atau penenangan. Ketidakpekaan dapat dibentuk dengan menunjukkan setiap individu, hal-hal kecil dan bertahap atas situasi ketakutan, saat orang tersebut menunjukkan aktivitasnya yang berlawanan dengan kekhawatirannya

* 1. **Penggunaan Desensitisasi Sistematis**

Umumnya penggunaan desensitisasi dibenarkan jika klien mempunyai kemampuan atau keterampilan menangani situasi atau performansi atau kegiatan tetapi menghindari situasi atau melakukan performansi tetapi kurang memadai karena klien merasa cemas. Misalnya, seorang guru yang telah sukses dalam mengajar tidak mau datang ke sekolah karena merasa cemas ditinggal istrinya kawin dengan pria lain. Contoh lain, seorang siswa SMA prestasinya baik dalam pekerjaan rumah dan tugas-tugas mandiri. Tetapi ketika tes ia gemetar. Ia diselimuti oleh rasa cemas. Ia tidak ingat lagi yang telah ia pelajari. Kedua klien itu mempunyai kemampuan, tetapi kemampuannya itu tidak berfungsi karena terhalang oleh kecemasannya. Lain halnya dengan orang yang menghindari situasi karena tidak mempunyai kemampuan atau keterampilan, maka penggunaan teknik desensitisasi untuk membantunya tidak cocok lagi (Reem dan Master dalam Abimanyu dan Manrihu, 1996).

Menurut Morgan dan Piaget (Abimanyu dan Manrihu, 1996) menyarankan agar “desensitisasi dapat digunakan untuk mengurangi kemarahan, dan untuk menambah rasa toleransi para siswa kulit putih terhadap temannya yang berkulit hitam”. Selanjutnya Deng Rove (Abimanyu dan Manrihu, 1996) melaporkan “pengunaan desensitisasi untuk mengatasi situasi kehilangan dan duka cita, seperti perpisahan dari orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, atau objek yang sangat bahagia”.

Cormier dan Nurius (2003) mengemukakan bahwa desensitisasi telah digunakan untuk menyembuhkan kecemasan berbicara, kasus-kasus phobia ganda pada anak-anak, muntah-muntah yang kronis, takut pada darah, kebiasaan mimpi buruk di malam hari, takut menyetir mobil, dan takut akan air. Desensitisasi juga telah digunakan secara luas dengan penderita phobia pada umumnya seperti takut di tempat yang tinggi, takut di tempat terbuka, dan takut di tempat yang tertutup. Desensitisasi juga digunakan untuk menyembuhkan orang yang takut terbang, takut mati, takut kritik atau penolakan.

Selanjutnya Corey (2005) mengemukakan bahwa desensitisasi sistematis bisa diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal, ketakutan menghadapi ujian, ketakutan-ketakutan yang digeneralisasi, kecemasan-kecemasan neurotik, serta impotensi dan frigiditas seksual.

Menurut Faizmh (www.google.com, diakses tgl 9 November 2013) mengemukakan beberapa penggunaan dari desensitisasi sistematis sebagai berikut:

* 1. Pengkondisian aversi.
  2. Pembentukan tingkah laku model.
  3. Covert sentisization.
  4. Thought stopping.

Pengkondisian aversi yaitu teknik yang dapat digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk. Teknik ini dimaksudkan untuk meningkatkan kepekaan siswa agar mengamati respon pada stimulus yang disenanginya dengan kbalikan stimulus tersebt. Stimulus yang tidak menyenangkan yang disajikan tersebut diberikan secara bersamaan dengan munculnya tingkah laku yang tidak dikehendaki kemunculannya. Pengkondisian ini diharapkan terbentuk asosiasi antara tingkah laku yang tidak dikehendaki dengan stimulus yang tidak menyenangkan.

Pembentukan tingkah laku model yaitu teknik yang digunakan untuk membentuk tingkah laku baru pada klien dan memperkuat tingkah laku yang sudah terbentuk, dalam hal ini konselor menunjukkan kepada klien tentang tingkah laku model dapat menggunakan audio, modil fisik, model hidup, atau lainnya yang teramati dan dipahamijenis tingkah laku yang hendak dicontoh. Tingkah laku yang berhasil dicontoh ,e,peroleh ganjaran konselor. Ganjaran dapat berupa pujian sebagai ganjaran social

Covert sentisization yaitu teknik yang dapat digunakan untuk merawat tingkah laku yang menyenangkan tetapi menyimpang, seperti homo sex, alcholim. Caranya, belajar rileks dan diminta untuk membayangkan rasa muak dan ingin muntah. Hal ini berulangkali dilakukan, hingga hilang tingkah laku peminimnya.

Thought stopping yaitu teknik yang digunakan untuk klien yang sangat cemas. Caranya klien disuruh menutup matanya dan membayangkan dirinya sedang menagatakan yang mengganggu dirinya, misalnya membayangkan dirinya berkata “saya jahat”! jika siswa memberi tanda sedang membayangkan yang dicemaskannya ia berkata pada dirinya “saya jahat”.

* 1. **Komponen Prosedur Desensitisasi Sistematis**

Komponen-komponen dari prosedur pelaksanaan desensitisasi sistematis menurut Cormier dan Nurius (2003: 549) meliputi :

1. Rasional penggunaan treatment desensitisasi sistematis.
2. Pemilihan dan latihan. Counterconditioning atau respon penanggulangan.
3. Penilaian imajinasi (imagery assesment).
4. Penyajian adegan hirarki.
5. Pekerjaan rumah

Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut:

1. Rasional penggunaan treatment desensitisasi sistematis.

Rasional yang berisi tujuan dan prosedur pelaksanaan desensitisasi ini disampaikan kepada klien karena akan mendatangkan beberapa manfaat, antara lain : (a) Rasional dan ringkasan prosedur pelaksanaan itu mengemukakan model tertentu atau cara dimana konselor akan melaksanakan treatment ini, karena itu klien memperoleh informasi tentang prinsip-prinsip desensitisasi; (b) Hasil dari desensitisasi mungkin bisa ditingkatkan karena diberikan instruksi dan harapan yang positif.

1. Pemilihan dan latihan counterconditioning atau respon penanggulangan. Dalam tahap ini konselor melakukan hal-hal berikut :
2. Konselor memilih counterconditioning atau respon penanggulangan yang sesuai untuk melawan atau menanggulangi kecemasan (atau keadaan emosi lainnya) seperti relaksasi otot, imajinasi perasaan, meditasi, dan penanggulangan pikiran atau pernyataan-pernyataan;
3. Konselor menjelaskan tujuan respon yang dipilih dan mendiskusikan peranannya dalam desenstisasi;
4. Konselor melatih klien menggunakan respon counterconditioning atau respon penanggulangan dan menyarankan klien berlatih setiap hari;
5. Konselor menyuruh klien sebelum dan setelah latihan untuk menilai level perasaan kecemasannya;
6. Konselor meneruskan latihan sampai klien dapat membedakan level-level yang berbeda dari kecemasan dan dapat menggunakan respon nonkecemasan untuk mencapai sepuluh atau kurang dalam skala penilaian.
7. Penilaian imajinasi (imagery assessment).

Pelaksanaan yang khas dari desensitisasi dititikberatkan pada imajinasi klien (Belajar kembali counterconditioning) dicapai dalam desensitisasi berlangsung selama visualisasi butir-butir hirarki klien. Ini berasumsi bahwa imajinasi dari suatu situasi adalah sama dengan situasi nyata dan bahwa belajar yang terjadi dalam situasi imajinasi menggeneralisasi pada situasi riil, karena itu tugas konselor dalam tahap ini adalah:

1. Menjelaskan penggunaan imajinasi dalam desensitisasi;
2. Mengukur kapasitas klien untuk menggeneralisasi imajinasi secara hidup dengan: (1) Menyajikan butir-butir kontrol jika klien sedang menggunakan respon relaksasi; (2) Menyajikan butir-butir hirarki jika klien tidak menggunakan respon relaksasi; (3) Meminta klien untuk mendeskripsikan imajinasi yang ditimbulkan dalam a dan b;
3. Dengan bantuan klien, konselor menentukan apakah imajinasi klien memenuhi kriteria berikut: (1) Klien mampu mengimajinasikan adegan secara konkrit dan rinci; (2) Klien mampu mengimajinasikan adegan sebagai partisipan; (3) Klien mampu memulai adegan dan menghentikan jika instruksikan; (4) Klien mampu konsentrasi pada adegan; (5) Klien tidak menunjukkan bukti adanya kesulitan lainnya.
4. Penyajian adegan Hirarki

Adegan-adegan dalam hirarki disajikan setelah klien diberikan latihan dalam counterconditioning atau respon penanggulangan, dan setelah kapasitas imajinasi diukur. Setiap presentasi adegan didampingi dengan counterconditioning atau respon penanggulangan sehingga kecemasan klien (atau emosi lainnya) terkondisikan atau dikurangi. Karena itu yang dilakukan konselor dalam tahap ini adalah:

1. Konselor mengidentifikasikan dan menjelaskan metode penyajian adegan yang akan digunakan, yaitu: (1) Metode R : klien akan diintruksikan untuk berhenti berimajinasi jika merasa cemas dan kemudian diinstruksikan untuk relaks; (2) Metode H : klien akan diinstruksikan untuk tetap berimajinasi jika kecemasan dirasakan dan diinstruksikan relaks untuk menjauhkan tegangan; (3) Metode A : klien akan diinstruksikan untuk menukar imajinasi untuk menguasai imajinasi, jika kecemasan dirasakan;
2. Konselor mengidentifikasi dan menjelasakan metode pemberian signal yang digunakan: (1) Menegakkan jari telunjuk jika imajinasi terlihat jelas atau jika kecemasan dirasakan sewaktu visualisasi; (2) Menegakkan jari-jari untuk memberi signal bahwa kecemasan meningkat, dan menundukkan jari-jari sebagai signal berkurangnya kecemasan; (3) Kata tegang dipakai jika merasa cemas, dan kata kalem jika merasa relaks;
3. Untuk setiap sesion dari penyajian adegan: (1) Konselor mendahului penyajian adegan dengan relaksasi otot atau prosedur lain untuk membentuk klien mencapai relaksasi sebelum adegan-adegan disajikan; (2) Konselor mulai sesion pertama dengan butir hirarki yang paling rendah dalam menimbulkan kecemasan dan untuk sesion-sesion berikutnya dimulai dengan butir terakhir yang diselesaikan secara sukses pada sesion sebelumnya; (3) Konselor mendeskripsikan butir dan menyuruh klien mengimajinasikannya selama 20-40 detik. Jika klien melakukan imajinasi itu dan tidak menunjukkan kecemasan, konselor menginstruksikan klien untuk berhenti berimajinasi dan relaks selama 30-60 detik. Tetapi kalau klien menunjukkan kecemasan selama atau setelah memvisualisasikan adegan, konselor menggunakan metode R, H, atau A; (4) Setelah berhenti sekitar 30-60 detik, konselor menyajikan setiep butir dari hirarki itu pada klien, (5) Setiap butir diselesaikan secara sukses (secara kecemasan) setidaknya dua kali berturut-turut (atau lebih bagi butir-butir pada hirarki atas) sebelum butir-butir baru disajikan; (6) Jika suatu butir menghilangkan kecemasan setelah presentasi tiga kali, maka konselor membuat beberapa penyesuaian dalam hirarki atau dalam proses visualisasi klien; (7) Instruksi terstandar digunakan untuk setiap fase dari presentasi adegan. Penguatan terhadap butir yang hanya sekedar tidak cemas hendaknya dihindarkan; (8) Setiap sesion penyajian adegan berakhir dengan penyelesaian butir secara sukses (tidak ada kecemasan setidak-tidaknya dua presentasi berturut-turut); (9) Setiap sesion diakhiri jika: 3-5 butir diselesaikan, setelah 15-20 menit penyajian adegan, dan setelah adanya tanda-tanda kegelisahan atau kebingungan;
4. Konselor menggunakan metode perekaman tetulis selama penyajian adegan untuk mencatat kemajuan klien dalam setiap penanganan butir-butir hirarki.
5. Pekerjaan rumah.

Dalam bagian akhir dari treatment ini konselor melakukan kegiatan-kegiatan berikut:

1. Konselor memberi tugas pekerjaan rumah yang berhubungan dengan usaha memajukan hasil treatment desensitisasi dengan petunjuk-petunjuk sebagai berikut: (1) Latihan setiap hari tentang pelaksanaan prosedur relaksasi; (2) Latihan pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis secara mandiri; (3) Penerapan pada situasi yang sebenarnya butir-butir yang telah diselesaikan dengan sukses;
2. Konselor menginstruksikan klien untuk mencatat pekerjaan rumah dalam buku catatan;
3. **Tari**
4. **Pengertian tari**

Haukin (Yunus, 2012 ) menyatakan bahwa tari adalah ekspresi jiwa manusia yang diubah oleh imajinasi dan diberi bentuk melalui media gerak sehingga menjadi bentuk gerak yang simbolisasinya sebagai ungkapan si pencipta. Masalah ungkapan tari sebagai ekspresi subjektif juga dikemukakan oleh La Meri (Yunus, 2012), di sini ungkapan yang dimaksud lebih diubah proporsinya menjadi bentuk objektif. Di sisi lain diungkapkan oleh Soedarsono, tari adalah ekspresi jiwa manusia yang diungkapkan melalui gerak ritmis yang indah. Selanjutnya, pola dan strukturnya dari alur dan gerakan lebih berirama. Porsi alur gerak tubuh diselaraskan oleh bunyi musik atau gamelan. Dimana bunyi gamelan diatur oleh irama yang sesuai dengan maksud dan tujuan tari.

Dalam koridor yang berorintasi dengan gerak Curt Sach (1981) menjelaskan bahwa tari merupakan gerak yang ritmis, apabila dikaji secarah menyeluruh dapat disimpulkan bahwa tari adalah gerak ritmis yang indah yang diringi musik dan membentuk kesatuan maksud yang dapat digunakan untuk menjelaskan makna yang menyusunnya.

Elemen dasar tari adalah gerak tubuh manusia. Gerak secara actual tidak dapat dipisahkan dengan unsur, ruang, tenaga dan waktu. Oleh karena itu, tari merupakan bentuk penjabaran dari gerak, ruang, tenaga, dan waktu. Tari secara prinsip banyak diasumsikan oleh banyak kalangan sebagai cabang seni yang memiliki banyak elemen dasar berupa gerak. Endah (2003) Tari secara akumulatif adalah keindahan ekspresi jiwa manusia yang diungkapkan melalui gerak ritmis yang indah dari tubuh manusia, gerak yang distilisasi atau diperhalus dan dibalut oleh estetika keindahan sehingga menjadi bentuk seni.

Tari dapat dinikmati dalam berbagai acara seperti acara televisi, hajatan, maupun berbagai kegiatan lain berfungsi sebagai acara pergelaran tari, paket tontonan, dan kegiatan kenegaraan, maupun acara-acara yang berkaitan dengan keagamaan dan upacara adat.

Tari merupakan salah satu cabang seni, sebagai media ungkap yang digunakan adalah tubuh. Tari mendapat perhatian besar di masyarakat. Tari ibarat alat ekspresi manusia yang digunakan untuk alat media komunikasi dimana secara universal dapat dinikmati oleh siapa saja, dimana saja, dan pada waktu kapan saja.

Sebagai sarana komunikasi tari memiliki peranan penting dalam kehidupan masyarakat. Berbagai even tari dapat berperan fungsi menurut kepentingannya. Masyarakat membutuhkan tari bukan saja sebagai kepuasan estetis, melainkan dibutuhkan juga sebagai sarana upacara yang berhubungan dengan agama dan adat maupun keperluan tertentu lainnya. Apabila disimak secara khusus tari membuat seseorang tergerak untuk mengikuti irama musik dan gerak tari maupun untuk kemampuan dan kemauan kepada umum secara jelas. Tari memberikan penghayatan rasa, empati, dan kepuasaan tersendiri terutama bagi orang yang menyukai tari serta bagi pendukungnya.

Tari pada kenyataan sesungguhnya merupakan penampilan gerak tubuh. Oleh karena itu tubuh sebagai alat ungkap untuk komunikasi verbal dan bahasa tubuh sangat penting perannya bagi manusia. Gerakan tubuh dapat dinikmati sebagai bagian dari komunikasi bahasa tubuh. Dengan itu tubuh memiliki peran dan fungsi menjadi bahasa gerak untuk memperoleh makna gerakan. Tari merupakan salah satu cabang seni yang mendapat perhatian di masyarakat. Tari ibarat alat ekspresi manusia sebagai sarana atau media komunikasi yang universal, tari menempatkan diri pada posisi yang dapat dinikmati oleh siapa saja dan pada waktu kapan saja. Tari memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia. Berbagai acara yang ada dalam kehidupan manusia, tari digunakan untuk keperluan sesuai kepentingannya, masyarakat membutuhkan tari bukan saja sebagai kepuasaan estetis, melainkan juga sebagai upacara keagamaan dan adat istiadat.

Dalam konteksnya tari terdiri dari beberapa unsur meliputi gerak, ritme, tenaga dan musik, serta unsur pendukung lainnya. John Martin (*The modern dance*) menyatakan bahwa tari menjadi bentuk pengalaman gerak yang paling awal bagi kehidupan manusia. Manusia lahir ke dunia yang dilakukan gerak berhubungan dengan jantung, tubuh, dan ruang alam dunia. Gerak tari memiliki makna denyutan tubuh yang memungkinkan manusia hidup, di dalamnya terdapat ekspresi. Gerak tari dimaksud sebagai media ungkap tari sebagi bentuk keinginan/hasrat manusia direfleksikan melalui gerak baik secara spontan, maupun dalam bentuk ungkapan komunikasi kata-kata, gerak-gerak maknawi atau bahasa tubuh/gesture. Secara khusus, tari sebagai ungkapan gerak maknawi hadir dalam wujud gerak dan elemen pendukungnya yang terdiri dari cabang seni lain. Banyak unsur yang menyatu dan secara langsung dapat ditonton ketika menikmati tarian. Tari dapat dinikmati ketika tarian berada di atas pentas. Dengan demikian gambaran tari menurut Soeryobrongto adalah gerak-gerak anggota tubuh yang selaras dengan bunyi musik. Irama musik sebagai iringan tari dapat mengungkapkan maksud dan tujuan yang dapat mengungkapkan maksud dan tujuan yang ingin disampaikan Jazuli (Yunus,2012).

1. **Fungsi tari**

Seni tari adalah alat komunikasi yang halus karena simbolis yang terkandung dalam karya seni yang bersangkutan sehingga dalam seni dituntut lebih banyak persyaratan untuk dapat mengungkapkan misi yang akan disampaikan. Seni tari sangat berhubungan dengan masyarakat dan budaya setempat. Bahkan dalam perkembangannya seni tari dipengaruhi perkembangan masyarakat dan budayanya.

Sebagai suatu kegiatan seni tari memiliki beberapa fungsi yaitu sebagai sarana upacara, seni tari sebagai hiburan, seni tari sebagai media pergaulan, seni tari sebagai penyaluran terapi, seni tari sebagai media pendidikan, seni tari sebagai pertunjukan, dan seni tari sebagai media katarsis. Wardhana (Yunus,2012).

1. Seni tari sebagai sarana upacara

Tari dapat digunakan sebagai sarana upacara. Jenis tari ini banyak macamnya, seperti tari untuk upacara keagamaandan upacara penting dalam kehidupan manusia.

1. Seni tari sebagai hiburan

Tari sebagai hiburan harus bervariasi sehingga tidak menjemuhkan dan menjenuhkan. Oleh karena itu, jenis ini menggunakan tema-tema yang sederhana, tidak muluk-muluk, diiringi lagu-lagu yang enak dan mengasyikkan. Kostum dan tata panggungnya dipersiapkan dengan cara yang tarian.

1. Seni tari sebagi media penyaluran terapi

Jenis tari ini biasa diperuntukkan untuk para penyandang cacat atau cacat mental, penyalurannya dapat dilakukan secara langsung bagi penderita cacat tubuh atau bagi penderita tuna wicara dan tuna rungu, dan secara tidak langsung bagi penderita cacat mental. Bagi masyarakat timur, jenis tarian ini pantangan karena perasaan iba dan tak sampai hati.

1. Seni tari sebagai media pendidikan

Kegiatan tari dapat dijadikan sebagai media pendidikan, seperti mendidik anak untuk bersikap dewasa dan menghindari tingkah laku yang menyimpang. Nilai-nilai keindahan dan keluhuran pada seni tari dapat mengasah perasaan seseorang

1. Seni tari sebagai media pergaulan

Seni tari adalah kolektif, artinya penggarapan tari melibatkan beberapa orang. Oleh karena itu, kegitan tari dapat berfungsi sebagai sarana pergaulan, kegiatan tari, seperti latihan tari yang rutin atau atau pementasan tari bersama adalah sarana pergaulan yang baik.

1. Seni tari sebagai media pertunjukan

Tari bukan hanya sarana upacara atau hiburan, tari juga berfungsi sebagai pertujukan yang sengaja digarap untuk dipertontonkan. Tari ini biasa dipersiapkan dengan baik, mulai dari latihan sampai dengan pementasannya, diteliti dengan penuh perhitungan, tari yang dipentaskan lebih menitikberatkan pada segi artistiknya, penggarapan koreografi yang mantap, mengandung ide-ide, interprestasi, konsepsional serta memiliki tema dan tujuan.

1. Seni tari sebagi katarsis

Katarsis sebagai pembersihan jiwa.seni tari sebagai media katarsis lebih mudah oleh orang yang telah mencapai taraf atas, dalam penghayatan seni

1. **Unsur-unsur dalam Tari**

Ada lima unsur yang menjadi dasar untuk menilai indahnya sebuah pertunjukan tari.

1. Unsur pertama adalah wiraga, yakni kesucian antara jenis tarian dengan umur dan fisik penarinya. Misalnya, tari kelinci lebih cocok dimainkan oleh anak-anak atau tari kendi sangat bagus dimainkan oleh gadis cilik.
2. Unsur kedua adalah wirama, yakni kesesuaian antara irama lagu atau musik pengiring dengan gerak tari. Tari yang sigrak atau yang bersikap aktraktif dan dinamis sangat cocok didringi dengan lagi yang bernuansa gembira dengan tempo yang cepat, sebaliknya tarian yang bernuansa romantis atau melankolis lebih cocok diiringi dengan lagu yang syahdu dan musik bertempo lambat.
3. Unsur ketiga adalah wirasa, yakni penghayatan yang dilakukan oleh penari terhadap materi dan jenis tarian. Tarian bukan hanya sekedar menggerakkan anggota tubuh melainkan mengekspresikan nilai seni atau keindahan melalui bahasa gerak, bahasa tubuh, dan bahasa mimik.
4. Unsur keempat adalah wicitra, yakni bagaimana keseluruhan gambaran yang dapat diperlihatkan sebagai sebuah keutuhan karya seni. Unsur keempat ini dibangun dengan padupadan dari tata rias, kostum, tata lampu, dan tata panggung.
5. Unsur kelima adalah konteks, yakni hubungan pertunjukan dengan momen atau acara tertentu “tari karonsi”, misalnya disuguhkan dalam acara resepsi pernikahan karena tarian ini menggambarkan sepasang kekasih yang sedang bercengkrama dalam percumbuan yang penuh kasih dan romantis.
6. **Tujuan Penerapan Media tari**

Penerapan teknik tari adalah sebuah teknik kesehatan yang dalam konteksnya menggunakan “gerakan” di mana tujuannya adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk tampil di muka umum, dan membangun hubungan dengan orang-orang sekitar.

Gerakan adalah fakta dasar kehidupan, semua perilaku manusia dapat diamati dari setiap gerakan tubuhnya, gerakan memiliki signifikansi intrapsikis, adaptif, dan intrapersonal jadi tujuan dari setiap gerakan dalam penerapan tari adalah sebagai sarana untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk tampil di muka umum, mengatasi kecemasan-kecemasan yang terjadi pada diri siswa dengan lingkungan sekitar, dan serta mengurangi ketegangan-ketegangan otot yang terjadi.

Gerakan juga mempromosikan kesejahteraan fisik, relaksasi dan teknik dalam gerakan tarian dapat mengurangi ketegangan otot dan membawa kesadaran-kesadaran ke daerah yang mematikan, mengurangi perasaan ketidaknyamanan fisik dan meningkatkan vitalitas. Pengembangan kontrol tubuh meningkatkan perasaan berharga dan kompetensi. Dan semua perasaan akan memberikan peningkatan positif tentang diri

Tari adalah gerakan intrinsik menyenangkan bagi kebanyakan orang, terutama ketika tidak ada tekanan dalam melakukannya. Aspek ritmis tari sangat penting. Ritme memfasilitasi interaksi dengan menciptakan rasa persatuan dengan orang-orang. Kecenderungan self-sinkronisasi memungkinkan anggota kelompok untuk saling berhubungan secara tidak langsung namun intim dalam tarian. Alperson(1977) menunjukkan bahwa keuntungan dari pendekatan gerakan tubuh (tari) adalah untuk kesadaran diri. Tari teknik atau teknik gerakan tarian adalah penggunaan psikoteknik gerakan dan tari untuk emosional, kognitif, kondisi sosial, perilaku dan fisik.

Adapun kekurangan atau keterbatasan dalam penerapan teknik tari ini adalah sebagai berikut:

1. Beberapa perasaan malu atau kurangnya rasa percaya diri akan menghambat pelaksanaan teknik tari ini.
2. Teknik tari dianggap sangat mahal dan membutuhkan waktu yang lama karena kurangnya kesadaran diri.
3. **Antara Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Media Tari Untuk Meningkatkan Kepercayaaan Diri Siswa**

Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Media Tari merupakan teknik yang dimana dalam proses penggunaan melalui geraka untuk mengintegrasikan proses emosional, kognitif, social, dan fisik klien. Tari yang paling mendasar dari seni ekkspresif, yang melibatkan ekspresi langsung melalui gerakan fisik tubuh. Berdasarkan asumsi bahwa tubuh dan pikiran saling terkait, teknik ini didefenisikan sebagai suatu proses yang membantu siswa untuk mengurangi stress, menekan emosi, membangun kepercayaan diri, bias bersikap tegas, dan membantu siswa agar dapat mengekspresikan dirinya melalui gerakan tarian dari music, menulis ataupun seni lainnya.

Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Media Tari dapat mengatasi masalah-masalah tertentu. Misalnya untuk membantu klien mengurangi stress, sertta ketegangan-ketegangan dalam dirinya baik secara fisik maupun psikis. Seorang yang melakukan teknik Desensitisasi melalui media tari secara langsung akan mengidentifikasi bagaimana tubuh seseorang bereaksi terhadap stress, dan ketegangan-ketegangan dalam dirinya kemudian mengeksplorasikan teknik gerakan yang spesifik untuk meningkatkan sirkulasi, memperdalam pernapasan, dan mengurangi ketegangan otot. Kemudian bergerak sebagai sebuah kelompok dapat membawa orang keluar dari isolasi, menciptakan ikatan social, dan emosional yang kuat setra menghasilkan perasaaan yang baik. Bergerak dapat memudahkan kekakuan otot-otot (rileks) mengurangi kecemasan, dan meningkatkan energy.

Desensitisasi sistematis melalui media tari ini dibuat dalam beberapa tahap yaitu:

1. Melatih siswa untuk rileks yaitu dengan olah tubuh dimana siswa diarahkan untuk tenang mengatur pernapasan dengan baik kemudian menggerak-gerakkan tubuhnya untuk mengurangi ketegangan otot dimulai dari bagian kepala, tangan, pinggang dan kaki.
2. Menyusun secara berurutan rangsangan yang menyebabkan siswa merasa tidak percaya diri yaitu dimulai dari hal yang tidak menakutkan sampai yang paling menakutkan
3. Konselor memulai memberikan rangsangannya secara berurutan pada siswa.

Hubungannya dengan kepercayaan diri yaitu siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah akan dilatih menari setelah itu siswa menampilkan tariannya dihadapan teman-temannya, dan guru-guru sebagai penonton dan penilai. Tetapi dalam proses penampilannya tidak menghadirkan penonton langsung secara keseluruhan, malainkan penontonnya disusun berdasarkan hirarki yang ada dalam teknik Desensitisasi melalui media tari.

Jadi dimulai dengan rangsangan yang menyebabkan rasa kurang percaya diri dan takut dari yang paling ringan dan berlanjut ke rangsangan yang berikutnya. Rangsangan ini ditingkatkan menurut urutan yang telah disusun sebagai berikut:

1. Tahap pertama siswa menari dihadapan teman-temannya
2. Tahap kedua siswa menari dihadapan teman-teman dan wali kelas
3. Tahap ketiga siswa menari di hadapan teman-teman, wali kelas, dan guru-guru lainnya.
4. **KERANGKA PIKIR**

Kurang percaya diri merupakan suatu kondisi psikologis yang sering dialami oleh siswa dalam melaksanakan aktifitasnya. Hal tersebut disebabkan oleh adanya urusan-urusan yang tak terselesaikan, adanya perasaan-perasaan yang tidak terungkapkan.

Kondisi tersebut dapat berdampak negatif pada prestasi siswa tersebut secara umum karena kurang mampu berinteraksi dengan optimal dalam proses belajar, guru, serta teman-temannya. Hal ini menuntut perlunya perhatian khusus dari guru pembimbing dalam mengupayakan langkah yang efektif untuk mengatasi dan mencegah siswa yang kurang percaya diri tersebut.

Maka perlu dirumuskan suatu langkah yang efektif dan sistematis yang memungkinkan kegiatan pemberian layanan bagi siswa. Teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari hadir sebagai alternatif dalam membantu siswa yang mengalami masalah. Pemberian pelatihan ini diharapkan mampu mengurangi dan mencegah siswa dalam masalah kepercayaan diri. Para siswa yang bermasalah diberikan layanan sehingga siswa tersebut dapat keluar dari masalah dan kepercayaan dirinya meningkat serta siswa tersebut kembali berprestasi. Untuk lebih jelasnya kerangka pikir yang peneliti tawarkan dapat dilihat melalui bagan sebagai berikut:

**Kepercayaan Diri Siswa Sebelum Penerapan Teknik**

1. Merasa tidak berharga
2. Tidak yakin pada diri sendiri
3. Bergantung pada orang lain
4. Menyimpan rasa takut/kekhawatiran
5. Rag-ragu
6. Tidak memiliki keberanian untuk bertindak

**Pemberian Pemberian Perlakuan Berupa Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Media Tari**

Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

1. Melatih siswa menari
2. Siswa nenampilkan tariannya di hadapan teman-temannya
3. Siswa menampilkan tariannya di hadapan teman-teman dan wali kelasnya
4. Siswa menampilkan tariannya di hadapan teman-teman, wali kelas, dan guru-guru lainnya

**Kepercayaan Diri Siswa Meningkat Sesudah Penerapan Teknik**

Skema 2.1 Alur Kerangka Pikir

1. **HIPOTESIS**

Berdasarkan teori yang di bahas dalam tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah di uraikan di atas, maka diajukan hipotesis penelitian ini adalah “Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Media Tari Dapat Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMA Negeri 1 Bulukumba Kabupaten Bulukumba”.

**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis pendekatan kuantitatif yang bersifat eksperimen. Artinya, penelitian ini membandingkan tingkat Kepercayaan diri siswa antara yang diberikan penerapan teknik Desensitisasi Sistematis Melaluin Media Tari dengan yang tidak diberikan di SMA Negeri 1 Bulukumba. Dan dengan demikian, dalam penelitian ini ada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing diberikan *pre test* dan *post test*.

1. **Variabel Dan Desain Penelitian**

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dua variabel, yaitu “penerapan teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Media Tari” sebagai variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (independen), dan Kepercayaan Diri sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (dependen).

Adapun Desain Exsperimen yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group Design* yang dapat digambarkan sebagai berikut :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kelompok** | **Pre Test** | **Perlakuan** | **Post Test** |
| Eksperimen (E) | O1 | X | O3 |
| Kontrol (K) | O2 |  | O4 |

**Gambar 3.1 Model Rancangan Penelitian (Sugiono 2011: 76)**

Keterangan:

E = Kelompok Eksperimen

K = Kelompok Kontrol

O1 =*Pre Test* Kelompok Eksperimen

O2 = Pre Test Kelompok Kontrol

X = Treatmen atau perlakuan (Teknik Desensitisasi Sistematis

Melalui Media Tari)

= Tidak ada perlakuan

O3 = *Post Test* Kelompok Eksperimen

O4 = *Post Test* Kelompok Kontrol

1. **Defenisi Operasional Variabel**

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dua peubah, yaitu penerapan teknik Desensitisasi melalui media tari sebagai peubah bebas (x) atau yang mempengaruhi (dependen), dan kepercayaan diri sebagai peubah terikat (y) atau yang dipengaruhi (independen).

1. Desensitisasi sistematis adalah suatu teknik yang digunakan untuk menghilangkan tingkah laku melalui tarian yang diperkuat secara negatif, dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu. Desensitisasi diarahkan kepada mengajar klien untuk menampilkan suatu respons yang tidak konsisten dengan kecemasan.
2. Kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki untuk melakukan sesuatu dalam meraih kesuksesan, yang merupakan bagian dari kepribadian seseorang, kemudian menimbulkan semangat untuk berbuat dan berperilaku sesuai yang diinginkan. Dimana didalam penelitian ini kepercayaan diri ditandai dengan memiliki harga diri yang tinggi, memiliki keyakinan, mandiri, memiliki ketegasan, dan memiliki keberanian dalam bertindak.
3. **Populasi dan Sampel**
4. Populasi

Populasi penelitian ini adalah semua siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Bulukumba yang teridentifikasi memiliki kepercayaan diri rendah rendah pada tahun ajaran 2013/2014 yang berjumlah 103 orang. Berikut disajikan dalam bentuk tabel penyebaran populasinya di bawah ini :

**Tabel 3.1. Penyebaran Siswa yang Menjadi Populasi Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No.** | **Kelas** | **Jumlah Siswa** |
| 1. | XI IPS 1 | 27 |
| 2. | XI IPS 2 | 25 |
| 3. | XI IPS 3 | 26 |
| 4. | XI IPS 4 | 25 |
|  | **Jumlah** | **103** |

1. Sampel

Menurut Sugiyono (2010) bahwa “sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Penarikan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* di mana subjek penelitian diambil berdasarkan karakteristik kepercayaan diri siswa yang rendah. Menurut Sugiyono (2010), *simple random sampling* adalah penarikan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi. Kemudian ada surat rekomendasi izin penelitian dari kepala sekolah yang ditujukan kepada setiap guru mata pelajaran yang bersangkutan untuk memberikan izin kepada siswa yang menjadi subjek penelitian. Prayitno (1999) mengatakan bahwa “menurut jumlah anggotanya dikenal adanya kelompok besar (16-30)” dan berdasarkan fasilitas yang tersedia di kelas serta untuk mengfisienkan waktu, maka sampel dalam penelitian ini adalah 24 siswa. Untuk itu peneliti melakukan pengundian, siswa yang mendapatka nomor pada undian dikertas 1-24 dijadikan sampel penelitian.

**Tabel. 3.2 Penyebaran siswa yang menjadi sampel penelitian**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kelompok** | **Jumlah** |
| **Eksperimen** | **12 siswa** |
| **Kontrol** | **12 siswa** |
| **Jumlah** | **24 siswa** |

1. **Prosedur Pelaksanaan Eksperimen**

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian mulai dari penentuan kelompok *Pre-test,* perlakuan berupa Penerapan teknik Desensitisasi melalui media tari dan *post test* sebagai berikut:

1. Penentuan kelompok eksperimen dan kelompok control dengan berdasar pada penentuan sampel, yaitu kelas XI IPS 1, XI IPS 2, XI IPS 3, XI IPS 4 yang akan dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan jumlah siswa yang berimbang masing-masing 12 siswa.
2. Pelaksanaan *pretest* terhadap kelompok eksperimen dan kelompok control berupa pemberian angket penelitian.
3. Pelaksanaan *post test* terhadap kelompok eksperimen dan kelompok control berupa pemberian angket penelitian.
4. Untuk kebutuhan analisis data dicari selisih skor *post-pre test* untuk masing-masing subjek, baik kelompok eksperimen maupun kelompok control. Nilai selisih (*gain skor*) inilah yang akan dibandingkan melalui *wilcoxone.*
5. **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuosioner sebagai teknik utama dan observasi sebagai teknik pelengkap.

1. Angket

Angket diberikan pada *pretest* maupun *posttest* yaitu angket tentangKepercayaan Diri yang diberikan kepada subyek eksperimen sebanyak 12 orang, baik sebelum dan sesudah pemberian teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Media Tari untuk meningkatkan Kepercayaan Diri siswa.

Instrumen penelitian berupa angket penelitian terdiri dari beberapa item pertanyaan dan menggunakan skala *semantic defferensial* dengan rentang 1 sampai 5 di mana 1 berarti tidak sesuai dan 5 sangat sesuai.

SS

S

CS

KS

TS

1 -------- 2 -------- 3 -------- 4 -------- 5

Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Gambar 3.2 Skala *semantic defferensial* (Hadi, 2004)

Pilihan jawaban diberikan bobot atau skor yaitu dengan cara pembobotan sebagai berikut:

Keterangan :

TS = Tidak Sesuai S = Sesuai

S = Kurang Sesuai SS = Sangat Sesuai

CS = Cukup Sesuai

**Tabel 3.3. Pembobotan Angket Penelitian**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Sangat Sesuai Tidak Sesuai**    TS  S  KS  CS  SS | | | | |
| **Pernyataan**  ***Favourable*** | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **Pernyataan**  ***Unfavourable*** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1. Uji Validitas

Uji validitas rasional bertujuan mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi bahasa, konstruk dan isi. Penimbangan atau uji validitas rasional ilakukan oleh tiga dosen ahli. Uji validitas rasional dilakukan dengan meminta pendapat dosen ahli untuk memberikan penilaian pada setiap item.

Dari hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan computer program SPSS 16,0 ditemukan bahwa dari 30 item pertanyaan, yang tidak valid sebanyak 5 item disebabkan nilai r yang diperoleh < (lebih kecil atau kurang) dari 0,3 seperti yang dikemukakan oleh Sugiono dan Wibowo dalam (Sujianto, 2009), yaitu item no 12 (0,190), nomor 13 (0,196), nomor 15 (0,196), nomor 19 (-0,201), nomor 21 (0,078) sehingga jumlah item setelah uji validitas sebanyak 25 item pernyataan

1. Uji Reliabilitas

Suatu alat ukur dikatakan memiliki realibilitas yang baik bilamana alat ukur tersebut dapat memberikan skor yang relatif sama pada seorang responden, jika responden tersebut mengisi angket pada waktu yang tidak bersamaan atau pada tempat yang berbeda, walaupun harus memperhatikan adanya aspek persamaan karakteristik. Dalam penentuan tingkat realibilitas suatu instrumen penelitian dapat diterima bila memiliki koefisien alpha lebih besar dari 0,60 sesuai yang dikemukakan oleh Nugroho & Suyuthi (dalam Sujianto, 2009). Sehingga instumen penelitian ini dikatakan reliabel karena memiliki koefisien alpha > 0,60 yaitu 0,937.

1. Observasi

Teknik observasi dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mencatat reaksi-reaksi dan partisipasi siswa selama mengikuti kegiatan pemberian latihan empati melalui pengamatan secara langsung terhadap subjek penelitian. Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah keseriusan, perhatian, toleransi, dan inisiatif. Cara penggunaannya dengan cara memberi tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul yang ada pada pedoman observasi. Dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Analisis individual = Nm x 100 %

N

Analisis kelompok = Nm x 100

P ( Abimanyu, 1983: 26)

Dimana:

Nm : Jumlah item yang tercek dari satu siswa

N : Jumlah item dari seluruh aspek yang diobservasi

Nm : Jumlah cek pada item aspek tertentu yang tercek dari seluruh

siswa

P : Jumlah siswa

Kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis persentase individu dan kelompok yaitu nilai tertinggi 100% dan terendah 0% sehingga diperoleh kriteria sebagai berikut:

**Tabel 3.4 Kriteria Penentuan Hasil Observasi**

|  |  |
| --- | --- |
| **Persentase** | **Kategori** |
| 80%-100% | Sangat tinggi |
| 60%-79% | Tinggi |
| 40%-59% | Sedang |
| 20%-39% | Rendah |
| 0%-19% | Sangat rendah |

Sumber: (Abimanyu, 1983: 26)

1. **Teknik Analisis Data**

Analisis data penlitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil angket penelitian berkaitan dengan kepercayaan diri siswa, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriftif dan analisis *Wilcoxone*

1. **Analisis Statistik Deskriptif**

Analisis statistik *deskriptif* dimaksudkan untuk menggambarkan tingkat kepercayaan diri siswa di SMA Neg.1 Bulukumba sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest)* diberi perlakuan berupa skenario teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari, dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan rumus persentase, yaitu :

P =  (Tiro, 2004: 242)

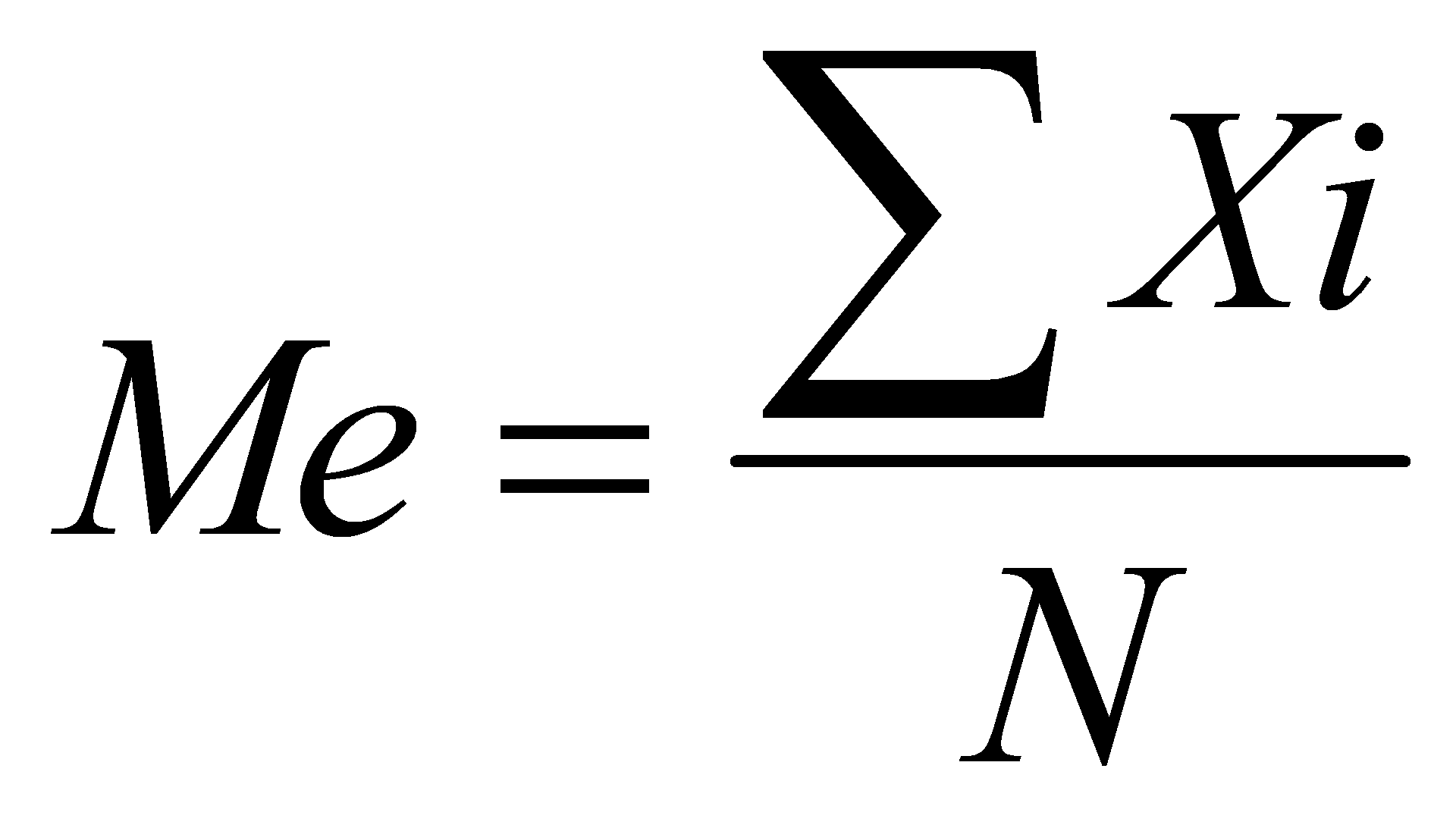
Di mana :

P : Persentase

N : Jumlah subjek (sampel)

f : Frekuensi yang dicari persentase

Guna memperoleh gambaran umum tentang kepercayaan diri siswa di SMA Neg.1 Bulukumba sebelum dan sesudah perlakuan pemberian teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari, maka untuk keperluan tersebut, maka dilakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan rumus:

 (Hadi, 2004: 40)

Di mana:

 : Mean (rata-rata)

X : Nilai X ke i sampai ke n

N : Banyaknya subjek (sampel)

Guna memperoleh gambaran umum tentang kepercayaan dirisiswa di SMA Neg.1 Bulukumba sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari,dilakukan dengan mengetahui skor ideal tertinggi 125 (25 x 5 = 125) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 25 (25 x 1 = 25), selanjutnya dibagi 5 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 20.

Adapun kategorisasi *Self-Efficacy* siswa yaitu:

**Tabel 3. 5. Kategorisasi Kepercayaan diri siswa.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** |
| 109-129 | Sangat Tinggi |
| 88-108 | Tinggi |
| 67-87 | Sedang |
| 46-66 | Rendah |
| 25-45 | Sangat Rendah |

Sumber: Hasil perhitungan skor angket

1. **Ananlisis Statistik Inferensial**

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji non parametrik. Pada dasarnya uji non parametrik memiliki persyaratan yang lebih longgar, dimana data tidak harus terdistribusi normal. Oleh karena itu uji ini sering disebut uji bebas distribusi. Adapun dalam penelitian ini digunakan uji *Wilcoxon* yangdimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian tentang adanya penerapan teknikDesensitisasi sistematis melalui media tari, berdasarkan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa di SMA Neg.1 Bulukumb. Uji *Wilcoxon* menggunakan SPSS 16,00 *.*

Tingkat signifikansi yang digunakan 0,05 dengan kriteria adalah tolak Ho jika nilai *Asymp. Sig* < α dan diterima H0 jika nilai *Asymp. Sig* > α.

#### BAB IV

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. **Hasil Penelitian**

Penelitian dengan menggunakan True-eksperimen yang dilakukan terhadap 24 siswa terhadap kepercayaan diri siswa di SMA Neg.1 Bulukumba, sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa pelaksanaan teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari, dimana datanya diperoleh melalui instrument angket dan hasilnya dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dan uji hipotesis penelitian

* + - 1. **Analisis Statistik Deskriptif**

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kepercayaan diri siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberi perlakuan berupa teknik Desensitisasi sistematis melalui media taria terhadap siswa kelas XI IPS 1, XI IPS 2, XI IPS 3, XI IPS 4 di SMA Neg.1 Bulukumba, maka berikut ini akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang diklasifikasikan diklasifikasikan dalam 5 (lima) kategori, yaitu: tingkat kepercayaan diri sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah dengan hasil sebagai berikut

**Tabel 4.1: Data Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI IPS SMA NEG. 1 Bulukumba Sebelum (*Pretest*) Dan Sesudah (*Posttest*) Diberi Perlakuan Teknik Desetisisasi Sistematis Melalui Media Tari**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** | ***Pretest Ekperimen*** | | ***Posttest Eksperimen*** | |
| F | P (%) | F | P (%) |
| 141 – 167 | Sangat Tinggi | 0 | 0% | 0 | 0 % |
| 109 – 129 | Tinggi | 1 | 8,33% | 9 | 75 % |
| 67 – 87 | Sedang | 11 | 91,67% | 3 | 23% |
| 46 – 66 | Rendah | 0 | 0% | 0 | 0% |
| 25 – 45 | Sangat Rendah | 0 | 0% | 0 | 0% |
| **Jumlah** | | **12** | **100** | **12** | **100** |

Sumber: Hasil Angket Penelitian Kelompok Eksperimen

Tabel menunjukan bahwa tigkat kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 1 Bulukumba sebelum diberi teknik Desensitisasi sistematis, tingkat kepercayaan diri berada pada kategori sangat tinggi 0 responden (0%), kemudian kategori tinggi 1 rsponden (8,33%), kemudian kategori sedang sebanyak 11 responden (91,67%), kemudian kategori rendah 0 responden (0%), kemudian kategori sangat rendah 0 responden (0%).

Setelah diberikan teknik perlakuan teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari, tingkat kepercayaan diri siswa di SMA Neg. 1 Bulukumba menunjukan perubahan positif yakni mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat dari tingkat kepercayaan diri siswa berada dalam kategori tinggi sebanyak 9 responden (75%), kemudian kategori sedang 3 responden (23%), kemudian untuk kategori sangat tinggi,rendah, dan sangat rendah tidak ada responen (0%).

**Tabel 4.2: Data Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI IPS SMA NEG. 1 Bulukumba Sebelum (*Pretest*) Dan Sesudah (*Posttest*) Diberi Perlakuan Teknik Desetisisasi Sistematis Melalui Media Tari**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** | ***Pretest Kontrol*** | | ***Posttest Kontrol*** | |
| F | P (%) | F | P (%) |
| 141 – 167 | Sangat Tinggi | 0 | 0% | 0 | 0% |
| 109 – 129 | Tinggi | 1 | 8,33% | 5 | 41,67% |
| 67 – 87 | Sedang | 11 | 91,67% | 7 | 58,33% |
| 46 – 66 | Rendah | 0 | 0% | 0 | 0% |
| 25 – 45 | Sangat Rendah | 0 | 0% | 0 | 0% |
| **Jumlah** | | **12** | **100** | **12** | **100** |

Sumber:Hasil Angket Penelitian Kelompok Kontrol

Tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberi teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari pada kelompok kontrol dalam kategori sedang sebanyak 11 responden (91,67%), kategori tinggi 1 responden (1,833). Namun setelah diberikan perlakuan berupa teknik maka maka tingkat kepercayaan diri menunjukan peningkatan dimana pada kategori tinngi 5 responden (41,67%) kategori sedang 7 responden (58,33%), dan tidak ada responden yang berada di kategori sangat tinggi, rendah, dan sangat rendah. Kemudian tingkat kepercayaan diri pada kelompok konrol, maka tingkat kepercayaan diri siswa tidak menunjukan peningkatan.

**Tabel 4.3: Kecenderungan umum penelitian berdasarkan pedoman interpretasi kepercayaan diri siswa**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kelompok** | **Jenis Data** | **Mean** | **Interval** | **Klasifikasi** |
| Eksperimen | *Pretest* | 81,25 | 67-87 | Sedang |
| *Posttest* | 92,5 | 88-108 | Tinggi |
| Kontrol | *Pretest* | 83,25 | 67-87 | Sedang |
| *Posttest* | 85,66 | 67-87 | Sedang |

**Sumber: Hasil *Pretest* dan *Posttest* kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol**

Selama pemberian perlakuan peneliti melakukan observasi terhadap responden. Adapun hasil observasi yang dilakukan dapat dilihat dari tabel berikut:

**Tabel 4.4: Data hasil persentasi observasi Hasil pelaksanaan teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Media Tari**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Persentase** | **Kriteria** | **Pertemuan** | | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V VI VII** |
| 80% - 100% | Sangat Tinggi | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 3 6 |
| 60% - 79% | Tinggi | 0 | 0 | 5 | 6 | 6 8 6 |
| 40% - 59% | Sedang | 1 | 1 | 7 | 6 | 6 1 0 |
| 20% - 39% | Rendah | 9 | 9 | 0 | 0 | 0 0 0 |
| 0% - 19% | Sangat Rendah | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 0 0 |
| Jumlah | | 12 | 12 | 12 | 12 12 | 12 12 12 |

Sumber: Hasil Observasi

Berdasarkan hasil pengamatan perubahan prilaku siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah pada pertemuan pertama terdapat 1 orang siswa yang berada pada kategori sedang, 9 orang siswa brada pada kategori rendah, 2 orang siswa berada pada kategori sangat rendah. Pertemuan kedua terdapat 1 orang siswa yang beradapada kategori sedang, 9 orang berada pada kaegori rendah dan 2 orang berada pada kategori sangat rendah, dan tidak ada pada kategori tinngi dan sangat tinggi. Pada pertemuan ketiga 5 orang pada kategori tinggi, 7 orang pada kategori sedang, dan tidak terdapat siswa pada kategori tinggi,rendah, dan sangat rendah. Pertemuan keempat tedapat 6 orang pada kategori tinngi, 6 orang pada kategori sedang, dan tidak ada pada kategori tinggi, rendah,dan sangat rendah. Pertemuan kelima terdapat 6 orang pada kategori tinggi, 6 orang pada kategori sedang, dan tidak ada pada kategoro tinggi,rendah,dan sangat rendah. Pertemuan keenam terdapat 3 orang pada kategori sangat tinngi, 8 orang pada kategori tinggi, 1 orang pada kategori sedang, dan tidak ada pada ketegorirendah dan sangat rendah. Pada pertemuan ketujuh terdapat 6 orang siswa yang berada pada kategori sangat tinggi, 6 orang siswa berada pada kategori tinggi, dan tidak terdapar siswa pada kategori sedang, rendah, dan sangat rendah. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka partisipasi siswa dalam pertemuan mengalami peningkatan dan memberikan bukti bahwa kegiatan yang dilaksanakan dapat diikuti dengan baik oleh para siswa.

* 1. **Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Media Tari Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa**

Untuk mengetahui signifikasi perbedaan tingkat kepercayaan diri seelum dan sesudah teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari digunakan berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS 16 *for windows* melalui uji statistik nonparametik *Wilcoxon Match Pair test. Uji Wilcoxon (Z)* ini merupakan uji beda parameter rata-rata untuk dua sampel berpasangan.

Hipotesis penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh penerapan teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa di SMA Neg.1 Bulukumba”

Berdasarkan penghitungan dengan menggunakan SPSS 16 *for windows* melalui *two related samples test* terdapat perbedaan signifikasi rata-rata setelah perlakuan yaitu lebih tinggi dari sebelum diberikan pada kelompok eksperimen, hal ini dipertegas dari nilau *gain skor* pada kelompok eksperimen yaitu 12,75, kemudian setelah itu data tersebut dianalisis maka diperoleh nilai Z yaitu 3,063 dengan nilai Asymp Sig = 0,02 < 0,05. Hal ini berarti bahwa hipotesis nihil () yang berbunyi “ Teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari tidak dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Neg.1 Bulukumba” dinyatakan ditolak. Sehinnga kipotesis kerja () yaitu “Teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Neg.1 Bulukumba” dinyakan diterima. Hal ini dikarenakan diperolehnya hasil uji beda yaitu nilai Asympt Sig yang lebih kecil dari taraf yang ditetapkan yaitu sebesar 0,05.

**Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kelompok** | **Jenis Data** | **Mean**  **Gain** | **Z** | **Asymp Sig** | **H0** |
| Eksperimen | *Postest* | 12,75 | -3,036 | 0,02 **Ditolak** | |
| *Pretest* |

Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest*

1. **Pembahasan**

Kepercayaan diri merupakan gejala psikologis yang sangat berpengaruh pada diri siswa. Kurangnya percaya diri dapat mengakibatkan berbagai macam gangguan pada diri siswa, menyangkut gangguan fisik dan psikis yang sangat merugikan, selain itu siswa tidak dapat menyesuaikan diri baik terhadap dirinya sendiri, orang lain maupun lingkungannya. . Dengan demikian, Dalam melakukan berbagai aktivitas seharusnya setiap orang menumbuhkan rasa kepercayaan diri dalam dirinya.

Kondisi tersebut dapat berdampak negatif pada prestasi siswa tersebut secara umum karena kurang mampu berinteraksi dengan optimal dalam proses belajar, guru, serta teman-temannya. Hal ini menuntut perlunya perhatian khusus dari guru pembimbing dalam mengupayakan langkah yang efektif untuk mengatasi dan mencegah siswa yang kurang percaya diri tersebut.

Maka perlu dirumuskan suatu langkah yang efektif dan sistematis yang memungkinkan kegiatan pemberian layanan bagi siswa. Teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari hadir sebagai alternatif dalam membantu siswa yang mengalami masalah. Pemberian pelatihan ini diharapkan mampu mengurangi dan mencegah siswa dalam masalah kepercayaan diri. Para siswa yang bermasalah diberikan layanan sehingga siswa tersebut dapat keluar dari masalah dan kepercayaan dirinya meningkat serta siswa tersebut kembali berprestasi.

Hasil penelitian terhadap 24 responden menunjukan bahwa tingkat kepercayaan diri sebelum diberikan teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari rendah. Adapun ciri-ciri dari kepercayaan diri bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah dibuat, mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, pegangan hidup cukup kuat dan mampu mengembangkan motivasi, mau bekerja keras untuk mencapai kemajuan, yakin atas peran yang dihadapinya, berani bertindak dan mengambil setiap kesempatan yang dihadapinya, menerima diri secara positif, yakin atas kemampuanya sendiri dan tidak terpengaruh orang lain, optimis dan tenang atau tidak mudah cemas.

Dalam proses penelitian ini siswa diberikan perlakuan berupa teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari yang terdiri dari beberapa tahap. Yaitu memberikan contoh perlakuan berupa gerakan tari dengan musik selama beberapa tahap sesuai dengan proses yang dilaksanakan pada saat penelitian. Dimulai dengan pemberian angket kepercayaan diri siswa kepada 24 siswa yang teridntifikasi mengalami kepercayaan diri rendah, kemudian memberikan kepada kelompok control berupa teknik perlakuan Desensitisasi melalui media tari dengan memfasilitasi pelaksanaan teknik dengan music berupa meyediakan media penunjang seperti bahan informasi dan mendesainruang eksperimen yaitu ruang kelas untuk mendengarkan music lalu mensetting audio. Kemudian siswa diberikan intruksi oleh konselor untuk melaksanakan tahapan teknik, seperti memberikan intruksi atau arahan tentang gerakan-gerakan yang akan ditampilkan. Dengan demikian diharapkan siswa dapat mengetahui begaimana cara meningkatkan kepercayaan diri melalui teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari. Selain itu dimaksudkan agar siswa memiliki kemampuan untuk mengatasi masalahnya.

Berdasakan pemberian angket yang dilakukan pada subjek, tingkat kepercayaan diri siswa di SMA Neg.1 Bulukumba sebelum diberi perlakuan, tingkat kepecayaan diri berada pada kategori tinngi 1 responden (8,33%), sebanyak 11 responden berada pada keteori tinngi, dan tidak ada responden yang berada pada kategori sangat tinggi, rendah, dan sangat rendah. Namun setelah diberi perlakuan kategori tinngi meningkat sebanyak 9 responden (75%), hanya 3 responden (23%) yang berada pada kategori sedang, dan tidak ada esponden yang berada pada kategori sangat tinggi. Rendah, dan sangat rendah.

Dari hasil yang diperoleh tidak semua siswa menunjukan perubahan yang berarti dalam peningkatam kepercayaan dirinya. Hal ini disebabkan karena individu itu unik, sehinnga butuh waktu dan proses untuk merubahnya. Walaupun tidak semua siswa menunukan perubahan positif sesudah pemberian perlakuan teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari , tetapi berdasarka uji statistik didapatkan adanya perbedaan yang signifikan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik tersebut. Dengan demikian hasil dari penelitian ini menunjukan bahwa ada pengaruh penerapan teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari dalam peningkatan kepercayaan diri siswa di SMA Neg.1 Bulukumba.

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisa data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

* + - 1. 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 dibri teknik dsentisisasi sistematis melalui media tari meningkat atau berada dala kategori ‘tinggi”
      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.
    1. **Saran**

Sehubungan kesimpulan penelitian diatas, maka diajukan saran-saran sebagai berikut:

* 1. Mengingat bahwa teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari dalam bimbingan kelompok masih jarang dilaksanakan di sekolah, sedangkan telah terbukti bahwa teknik ini dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, maka disarankan hendaknya konselor sekolah dapat melaksanakan teknik Desensitisasi sistemati melalui media tari secara terprogram dan bekerjasama dengan pihak-pihak yang terkait.

70

* 1. Bagi siswa, untuk senantiasa secara mandiri melakukan latihan-latihan gerakan berupa teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari yang telah diberikan sebelumnya oleh peneliti, sehingga mampu meningkatkan kepercayaan dirinya, dan dapat memberikan manfaat yang baik untuk diri sendiri.
  2. Kepada rekan-rekan mahasiswa dan peneliti, di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, agar dapat mengembangkan penerapan teknik Desensitisasi sistematis melalui media tari pada permasalahan-permasalahan yang berbeda.