

**PENERAPAN TEKNIK HIPNOSIS DENGAN PENGGUNAAN MUSIK**

**KLASIK UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN**

**BERBICARA SISWA DI DEPAN KELAS**

**DI SMA NEGERI 1 BANTAENG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar

Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

Strata Satu Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Makassar

**INCHE HAIRUL**

**114 404 0042**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2015**

**PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

Skripsi diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar dengan SK Dekan Nomor 1314/UN36.4/PP/2015 tanggal 16 Februari 2015 untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan/ Prodi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan/ Bimbingan dan Konseling pada hari Jumat, tanggal 20 Februari 2015.

Disahkan oleh:

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan UNM

**Dr. Abdullah Sinring, M.Pd**

**NIP. 19620303 198803 1 003**

**Panitia Ujian:**

Ketua : Drs. Andi Mappincara, M.Pd ( ………………………. )

Sekretaris : Dr. Farida Aryani, S.Pd, M.Pd ( ………………………. )

Pembimbing I : Dr. Abdul Saman, S.Pd, M.Si, Kons ( ………………………. )

Pembimbing II : Drs. H. Muhammad Anas, M.Si ( ………………………. )

Penguji I : Sahril Buchori, S.Pd, M.Pd ( ………………………. )

Penguji II : Dra. Hj. Bulkis Said, M.Si ( ………………………. )

**MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

**“**Bahtera langit kan terbuka laksana jejak-jejak melangkah bersama doa dimana Tuhan menuntun, dan pada setiap tetes keringat ada kesyukuran yang menengadah ke langit selaksa Airmata atau Senyum buah daripada-Nya”

“Kegagalan adalah bagian dari kesuksesan dan usaha terbaik adalah usaha yang didewasakan oleh kegagalan”

(Oleh: Inche Hairul)

**Sujud syukur kepada Allah SWT dan dengan segenap kerendahan hati kupersembahkan karya ini kepada:**

Kedua orangtuaku Tercinta, Bapak dan Ibu sebagai kado terindah telah banyak berkorban demi kesuksesanku. Semoga kalian bangga dengan anakmu dan semoga Allah SWT memberikan umur panjang agar aku bisa membalas jasa-jasa Bapak dan Ibu

Saudara kandungku yang selalu sabar dalam suka dan duka serta menjadi penyemangatku

Kekasihku yang selalu meluangkan waktu mendengar keluh kesahku dan memberikan semangat tanpa henti

**Kalian adalah anugerah terindah dari Allah SWT**

**Tanpa kalian aku bukanlah siapa-siapa**

**Semoga Rahmat dan Karunia-Nya selalu menyertai keseharian kita.**

**Amin.**

**PERNYATAAN KEASLIAN**

**Saya yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama : INCHE HAIRUL

Nomor Stambuk : 114 404 0042

Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : Penerapan Teknik Hipnosis dengan Penggunaan Musik Klasik Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Kelas di SMA Negeri 1 Bantaeng

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 atau mengandung unsur plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Makassar, 20 Februari 2015

Yang Membuat Pernyataan

INCHE HAIRUL

**ABSTRAK**

**INCHE HAIRUL.** 2015.Penerapan Teknik Hipnosis dengan Penggunaan Musik Klasik Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Kelas di SMA Negeri 1 Bantaeng. Skripsi. Pembimbing: (I) Dr. Abdul Saman, M.Si Kons, (II) Drs. H. Muhammad Anas, M.Si. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah penerapan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas di SMA Negeri 1 Bantaeng, Kabupaten Bantaeng. Permasalahan yang dikaji yaitu: (1) Bagaimana gambaran pelaksanaan penerapan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik di SMA Negeri 1 Bantaeng. (2) Bagaimana gambaran tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas sebelum dan sesudah diberikan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik di SMA Negeri 1 Bantaeng. (3) Apakah penerapan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik dapat mengurangi tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas di SMA Negeri 1 Bantaeng. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui: (1) Gambaran pelaksanaan penerapan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik di SMA Negeri 1 Bantaeng. (2) Gambaran tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas sebelum dan sesudah diberikan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik di SMA Negeri 1 Bantaeng. (3) Penerapan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik dapat mengurangi tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas di SMA Negeri 1 Bantaeng. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre-Eksperimental Design*. Desain penelitian yakni *One-Group Pretest-Posttest Design.* Subyek penelitian ini 12 orang yakni siswa kelas X IIS 1, X IIS 2, X IIS 3 dan X IIS 4 yang ditentukan dengan teknik *Simple Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen observasi dan angket. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif, analisis *non-parametrik*, yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menggunakan *SPSS 16,0 for windows.* Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Pelaksanaan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik dilakukan dengan 5 kali pertemuan sesuai skenario yaitu tes *suggesttibilitas,* konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik sesi 1, konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik sesi 2, konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik sesi 3 dan konseling hipnosis dengan penggunaan musik klasik sesi 4. (2) Tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas, kelas X IIS di SMA Negeri 1 Bantaeng sebelum pemberian perlakuan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik berada dalam kategori tinggi, dan setelah pemberian perlakuan berada pada kategori rendah. (3) Penerapan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik memiliki pengaruh positif dan signifikan untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas di SMA Negeri 1 Bantaeng, Kabupaten Bantaeng.

**PRAKATA**

Tiada untaian kata yang lebih indah untuk peneliti ucapkan selain puji syukur kehadirat Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini berjudul penerapan teknik hipnosis dengan penggunaan musik klasik untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas di SMA Negeri 1 Bantaeng. Penulisan skripsi ini dimaksudkan sebagai persyaratan dalam penyelesaian studi pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar.

Selama penulisan skripsi ini, peneliti menghadapi berbagai hambatan dan permasalahan, dikarenakan waktu, biaya, tenaga serta kemampuan penulis yang terbatas. Namun berkat bimbingan, motivasi, bantuan dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, segala hambatan dan tantangan yang dihadapi peneliti dapat teratasi. Oleh karena itu, dengan penuh hormat penulis menghanturkan terima kasih kepada Dr. Abdul Saman, M.Si Kons dan Drs. H. Muhammad Anas Malik, M.Si masing-masing selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan arahan, petunjuk dan motivasi kepada peneliti mulai dari penyusunan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini.

Selanjutnya ucapan yang sama dihaturkan kepada:

1. Prof. Dr. H. Arismundar, M.Pd sebagai Rektor UNM atas segala kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Makassar.
2. Dr. Abdullah Sinring, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar. Drs. M. Ali Latif Amri, M.Pd sebagai Pembantu Dekan I dan Drs. Andi Mappincara, M.Pd sebagai Pembantu Dekan II dan Drs. Muh. Faisal, M.Pd sebagai Pembantu Dekan III.
3. Drs. Muhammad Anas, M.Si, dan Dr. Abdul Saman, M.Si, Kons. Masing-masing sebagai Ketua dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan serta semua dosen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan atas segala bantuannya dalam administrasi maupun dalam perkuliahan.
4. Drs. H. M. Alam Nur, M.H sebagai kepala sekolah SMA Negeri 1 Bantaeng, Kabupaten Bantaeng atas izin mengadakan penelitian pada sekolah yang dipimpinnya.
5. Bakhrawi Zakaria, S.Pd selaku guru pembimbing di SMA Negeri 1 Bantaeng, Kabupaten Bantaeng yang telah membantu peneliti selama melakukan penelitian.
6. Guru-guru dan Staf Tata Usaha di SMA Negeri 1 Bantaeng, atas bantuan pada proses adminitrasi dan persuratan.
7. Adik-adik SMA Negeri 1 Bantaeng khususnya responden dari kelas X IIS 1, X IIS 2, X IIS 3 dan X IIS 4 yang telah berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan peneliti.
8. Teman-teman Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Angkatan 2011 khususnya kelas A terima kasih atas kebersamaan dan motivasinya.
9. Awaluddin, S.Pd yang telah membantu peneliti dalam penyusunan skripsi.
10. Kepada semua pihak yang tidak sempat saya sebutkan namanya satu-persatu, namun telah membantu penulis dalam penyelesaian studi. Terima kasih.

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, 20 Februari 2015

INCHE HAIRUL

**DAFTAR ISI**

**Halaman**

HALAMAN JUDUL i

PERSETUJUAN PEMBIMBING ii

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI iii

MOTTO DAN PERSEMBAHAN iv

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI v

ABSTRAK vi

PRAKATA vii

DAFTAR ISI x

DAFTAR TABEL xiii

DAFTAR GAMBAR xiv

DAFTAR LAMPIRAN xv

BAB I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah 1
2. Rumusan Masalah 8
3. Tujuan Penelitian 9
4. Manfaat Hasil Penelitian 9

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

1. Tinjauan Pustaka
2. Konsep Dasar Hipnosis 11
3. Pengertian Hipnosis 11
4. Tujuan Hipnosis 13
5. Kelebihan dan Kekurangan Hipnosis 15
6. Langkah-langkah Melakukan Hipnosis 16
7. Konsep Dasar Musik 19
8. Pengertian Musik 19
9. Musik Klasik 21
10. Manfaat Musik Klasik 23
11. Kecemasan Berbicara di Depan Kelas 25
12. Konsep Dasar Kecemasan 25
13. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Kelas 26
14. Definisi Kecemasan Berbicara 26
15. Gejala-gejala Kecemasan Berbicara 29
16. Komponen Kecemasan Berbicara 30
17. Faktor-faktor Kecemasan Berbicara 32
18. Teknik Hipnosis dengan Penggunaan Musik Klasik 33
19. Hipnosis dengan Penggunaan Musik Klasik dan

Kecemasan Berbicara di Depan Kelas 36

1. Kerangka Pikir 37
2. Hipotesis 42

BAB III. METODE PENELITIAN

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 43
2. Variabel dan Desain Penelitian 43
3. Definisi Operasional 45
4. Populasi dan Sampel 46
5. Teknik Pengumpulan Data 49
6. Teknik Analisis Data 53

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian 56
2. Deskripsi Pelaksanaan Konseling Hipnosis dengan

Penggunaan Musik Klasik 56

1. Gambaran Tingkat Kecemasan Berbicara Siswa

di Depan Kelas 80

1. Pengaruh Teknik Hipnosis dengan Penggunaan Musik

Klasik Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Berbicara

Siswa di Depan Kelas di SMA Negeri 1 Bantaeng 82

1. Pembahasan 84

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan 93
2. Saran 94

DAFTAR PUSTAKA 95

LAMPIRAN 98

RIWAYAT HIDUP 164

**DAFTAR TABEL**

**Nomor Nama Tabel Halaman**

Tabel 3.1 Penyebaran Siswa yang Menjadi Populasi Penelitian 47

Tabel 3.2 Penyebaran Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian 48

Tabel 3.3 Pembobotan Item Angket Penelitian 50

Table 3.4 Kriteria Penentuan Hasil Observasi 53

Tabel 3.5 Kategorisasi Tingkat Kecemasan Berbicara Siswa 55

Tabel 4.1 Data Hasil Persentase Observasi Saat Pelaksanaan Teknik

Hipnosis dengan Penggunaan Musik Klasik 78

Tabel 4.2 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tingkat Kecemasan

Berbicara Siswa di Depan Kelas di SMA Negeri 1 Bantaeng 80

Tabel 4.3 Hasil Analisis Statistik Deskriptif 81

Tabel 4.4 Hasil Analisis Hipotesis Melalui Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* 83

**DAFTAR GAMBAR**

**Nomor Nama Gambar Halaman**

Gambar 2.1 Kerangka Pikir 42

Gambar 3.1 Desain Penelitian 43

**DAFTAR LAMPIRAN**

**Nomor Halaman**

1. Skenario Pelaksanaan Penerapan Teknik Hipnosis

dengan Penggunaan Musik Klasik 98

1. Kisi-kisi Angket Sebelum Uji Coba 117
2. Angket Penelitian Sebelum Uji Coba 118
3. Kisi-kisi Angket Setelah Uji Coba 123
4. Angket Penelitian Setelah Uji Coba 124
5. Skor Uji Lapangan 129
6. Lembar Validasi Ahli 131
7. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas 133
8. Skor *Pretest* 138
9. Skor *Posttest* 139
10. Pedoman Observasi 140
11. Data Hasil Observasi 141
12. Data Hasil Analisis Persentase Observasi 146
13. Data Hasil Analisis Statistik Deskriptif 147
14. Data Tingkat Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Kelas Sebelum

(*pretest*) dan Setelah (*posttest*) Perlakuan 151

1. Data Hasil Pengujian Hipotesis (Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*) 152
2. Dokumentasi Hasil Penelitian 153
3. Pengajuan Judul 157
4. Pengesahan Judul 158
5. Surat Permohonan Penunjukan Pembimbing Skripsi 159
6. Surat Permohonan Melakukan Penelitian 160
7. Surat Rekomendasi Penelitian dari P2T-BKPMD 161
8. Surat Rekomendasi Penelitian dari Pemerintah Kabupaten Bantaeng 162
9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian 163
10. Riwayat Hidup 164