

SKRIPSI



**PENERAPAN TEKNIK *DESENSITISASI SISTEMATIS* UNTUK
MEREDUKSI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA
DI SMP NEGERI 6 SENGGANG**

***THE IMPLEMENTATION OF SYSTEMATIC DESENSITIZATION FOR
REDUCING PUBLIC SPEAKING ANXIETY TO STUDENT AT STATE
JUNIOR HIGH SCHOOL 6 SENGGANG***

**ZAKIAH PRATIWI
1644041009**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

2021



SKRIPSI

PENERAPAN TEKNIK *DESENSITISASI SISTEMATIS* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA DI SMP NEGERI 6 SENGKANG

*Diajukan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan*

**ZAKIAH PRATIWI
1644041009**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

2021



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222
Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457
Laman: <http://fip.unm.ac.id>; E-mail: fip@unm.ac.id

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi diterima oleh panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar dengan SK Dekan No. 2496/UN36.4/PP/2021, Tanggal 20 April 2021 telah di ujikan pada hari Selasa, Tanggal 27 April 2021 sebagai persyaratan memperoleh gelar sajrana pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan serta telah dinyatakan **LULUS**

Makassar, 27 April 2021



Disahkan oleh:
Dekan FIP
Dr. Abdul Saman, S.Pd, M.Si. Kons
NIP. 1972081200212 1 001

Panitia Ujian:

- | | | |
|-----------------|----------------------------------|---------|
| 1. Ketua | : Dr. Pattaufi, M.Si | (.....) |
| 2. Sekretaris | : Drs. Muhanmad Anas, M.Si | (.....) |
| 3. Pembimbing 1 | : Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd | (.....) |
| 4. Pembimbing 2 | : Suciani Latif, S.Pd.,M.Pd | (.....) |
| 5. Penguji I | : Dr. H. Abdullah Sinring, M.Pd | (.....) |
| 6. Penguji II | : Nur Fadhilah Umar, S.Pd., M.Pd | (.....) |



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
Alamat : Jl. Tamalate I Kampus Tidung Fax(0411)883076, (0411)884457 Makassar

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul “Penerapan Teknik Desensitisai Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa di SMP Negeri 6 Sengkang” atas

Nama Zakiah Pratiwi
NIM 1644041009
Jurusan/Prodi PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)/ BK Fakultas
Fakultas Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti serta diadakan ujian skripsi pada hari Selasa, 27 April

2021 dan dinyatakan **LULUS**.

Makassar, 27 April 2021

Pembimbing I

Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd
NIP.196012131 198702 1 005

Pembimbing II

Sueiani Latif, S.Pd, M.Pd
NIP. 198204242 00812 2 002

Disahkan:

Ketua Jurusan

Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Drs. Muhammad Anas, M. Si

NIP. 19601213 198703 1 005

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ZAKIAH PRATIWI
Nomor Stambuk : 1644041009
Jurusan/Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan / Bimbingan dan
Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mereduksi
Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum di SMP Negeri
6 Sengkang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Makassar, Desember 2020

Yang Membuat Pernyataan



Zakiah Pratiwi

1644041009

MOTTO

**Love your self and be your self
Lakukan yang kamu inginkan,
Bersenang-senanglah,
Cari apa yang kamu suka,
apa yang membuatmu bahagia,
dan nikmati setiap momen yang ada.**

(Zakiah Pratiwi)

Karya ini kupersembahkan untuk kedua orang tuaku yang selalu sabar dan mendoakan kesuksesanku, memberi semangat untuk menuntut ilmu agar menjadi orang yang berguna bagi orang lain, kepada keluargaku yang tiada hentinya memberi semangat dan doa. Semoga kalian selalu dalam lindungan

Yang Maha Kuasa

ABSTRAK

Zakiah Pratiwi, 2020. Penerapan Teknik *Desensitisasi Sistematis* untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum di SMP Negeri 6 Sengkang. Skripsi. Dibimbing oleh Dr. Abdullah Pandang, M.Pd dan Suciani Latif, S.Pd, M.Pd. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah penerapan teknik *Desensitisasi Sistematis* untuk mereduksi kecemasan siswa berbicara di depan umum di SMP Negeri 6 Sengkang. Masalah dalam penelitian ini adalah : (1) Bagaimana tingkat kecemasan siswa saat berbicara di depan umum di SMP Negeri 6 Sengkang? (2) Bagaimana gambaran penerapan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan siswa berbicara di depan umum di SMP Negeri 6 Sengkang ? (3) Apakah penerapan teknik *desensitisasi sistematis* dapat mengurangi kecemasan siswa berbicara di depan umum di SMP Negeri 6 Sengkang ? Tujuan penelitian ini adalah : (1) Untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa saat berbicara di depan umum di SMP Negeri 6 Sengkang. (2) Untuk memperoleh gambaran penerapan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan siswa berbicara di depan umum di SMP Negeri 6 Sengkang. (3) Untuk mengetahui apakah penerapan teknik *Desensitisasi sistematis* dapat mengurangi kecemasan siswa berbicara di depan umum di SMP Negeri 6 Sengkang. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Single Subject Research* (SSR) dan menggunakan desain A-B-A. Subjek penelitian ini adalah dua orang siswa kelas VIII 1 SMP Negeri 6 Sengkang yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum. Pengumpulan data dengan menggunakan analisis deskriptif dan analisis visual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Tingkat kecemasan siswa berbicara di depan umum sebelum diberikan perlakuan berupa penerapan teknik *desensitisasi sistematis* berada pada kategori tinggi (2) Pelaksanaan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mereduksi kecemasan siswa berbicara di depan umum di SMP Negeri 6 Sengkang dilaksanakan sebanyak 6 tahap dalam 11 kali pertemuan, meliputi : tahap pertama rasional penggunaan teknik *desensitisasi sistematis*, tahap kedua mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi, tahap ketiga identifikasi konstruksi hirarki, tahap keempat pemilihan dan latihan *counterconditioning* atau respon penanggulangan, tahap kelima penilaian imajinasi, dan keenam penyajian adegan hirarki. (3) Penerapan teknik *desensitisasi sistematis* dapat menurunkan kecemasan siswa berbicara di depan umum.

Kata kunci: Kecemasan berbicara di depan umum dan Teknik *Desensitisasi sistematis*

PRAKATA

Puji Syukur kehadirat Allah SWT, karena Rahmat-Nya Sehingga Skripsi yang berjudul “Penerapan Teknik *Desensitisasi Sistematis* untuk Mereduki Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum di SMP Negeri 6 Sengkang” dapat diselesaikan sesuai waktu yang ditargetkan dalam penulisan ini, baik redaksi kalimatnya maupun sistematika penulisannya. Namun demikian harapan penulis. Skripsi ini dapat memberikan informasi guna mengatasi permasalahan yang terjadi di jenjang sekolah baik SMP maupun SMA.

Penyusunan Skripsi ini, penulis menghadapi kesulitan, baik dalam proses pengumpulan bahan pustaka, pelaksanaan penelitian, maupun dalam penyusunannya. Namun berkat bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, maka kesulitan dapat teratasi. Oleh karena itu, maka penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat Dr. Abdullah Pandang, M.Pd. sebagai pembimbing I dan Suciani Latif, S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing II atas kesempatannya membimbing penulis selama menyusun Skripsi ini.

Selanjutnya ucapan terimakasih pula penulis tujukan kepada:

1. Prof. Dr. Husain Syam, M.TP., Sebagai Rektor Universitas Negeri Makassar, yang telah memberi peluang untuk mengikuti proses perkuliahan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan UNM.
2. Dr. Abdul Saman, M.Si, Kons. Sebagai Dekan FIP UNM; Dr. Mustafa, M.Si sebagai PD.I FIP UNM; Dr. Pattaufi, S.Pd, M.Si sebagai PD.II FIP UNM dan Dr. H. Ansar, M.Si. sebagai PD.III FIP UNM yang telah memberikan layanan

akademik, adminisitrasi, dan kemahasiswaan selama proses pendidikan dan penyelesaian studi.

3. Drs. Muhammad Anas, M.Si dan Suciani Latif, S.Pd, M.Pd. masing sebagai Ketua dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UNM, yang dengan penuh perhatian memberikan bimbingan dan memfasilitasi penulis selama proses perkuliahan.
4. Bapak dan Ibu Dosen serta pegawai/Tata Usaha FIP UNM, atas segala perhatiannya dan layanan akademik, administrasi, dan kemahasiswaan sehingga perkuliahan dan penyusunan Skripsi berjalan lancar.
5. Bapak Kepala Sekolah SMP Negeri 6 Sengkang dan Bapak/Ibu guru, yang telah berkenan menerima dan membantu penulis untuk melakukan penelitian.
6. Teristimewa kepada orang tuaku tercinta, Jupperrri, S.Pd.SD dan Munira yang senantiasa memberikan doa dan kasih sayangnya serta adikku Dewi Nirwana yang selalu memberikan dukungan kepadaku.
7. Sahabat-sahabatku, KAUM REBAHAN (nanda, nilma, fitri, nisa, dan nanni) dan Nurul Rizki Rasti Juanda terima kasih sudah menemani sampai pada tahap ini, memberi semangat, dan membantu proses penulisan baik dalam keadaan senang maupun sedih.
8. Teman-teman RESILIENSI 2016 jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya
9. Kepada semua pihak yang tidak sempat saya sebutkan namanya, namun telah membantu penulis dalam penyelesaian studi.

Kepada semua pihak yang tercantum di atas, semoga mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi 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. Aamiin.

Makassar, April 2021

Penulis



Zakiah Pratiwi

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5

C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Pustaka	7
B. Kerangka Pikir	24
C. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	29
B. Variabel dan Defenisi Operasional	32
C. Subjek Penelitian	33
D. Teknik Pengumpulan Data	34
E. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	40
B. Pembahasan Penelitian	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	91
B. Saran	91
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN	97
RIWAYAT HIDUP	164

DAFTAR TABEL

Nomor	Nama Tabel	Halaman
4.1	Data Hasil Pengukuran Kondisi Baseline A1	42
4.2	Panjang Kondisi Hasil Pengukuran Baseline A1	43
4.3	Estimasi Kecenderungan Arah Baseline A1	46
4.4	Kecenderungan Stabilitas Baseline A1 Subjek ES dan HK	47
4.5	Jejak Data Baseline A1 Subjek ES dan HK	47
4.6	Level Stabilitan dan Rentang Subjek ES dan HK	48
4.7	Perubahan Level Subjek ES dan HK	48
4.8	Data Hasil Pengamatan Kondisi Baseline Intervensi (B)	52
4.9	Panjang Kondisi Baseline Intervensi (B)	54
4.10	Estimasi Kecenderungan Baseline Intervensi (B)	56
4.11	Hasil Perhitungan Kecenderungan Stabilitas Baseline B Subjek ES dan HK	56
4.12	Kecenderungan Stabilitas Subjek ES dan HK	58
4.13	Jejak Data Baseline B Subjek ES dan HK	59
4.14	Level Stabilitas dan Rentang Subjek ES dan HK	59
4.15	Perubahan Level Baseline B Subjek ES dan HK	60
4.16	Data Hasil Pengukuran Kondisi Baseline A2	61
4.17	Panjang Kondisi Baseline A2	62

4.18	Estimasi Kecenderungan Arah Baseline A2	64
4.19	Kecenderungan Stabilitas Baseline A2 Subjek ES dan HK	64
4.20	Jejak Data Baseline A2	66
4.21	Level Stabilitas Baseline A2	66
4.22	Perubahan Level Baseline A2	68
4.23	Data Hasil Pengukuran Subjek ES	68
4.24	Jumlah Variabel yang di Ubah Subjek ES	70
4.25	Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya Subjek ES	70
4.26	Perubahan Kecenderungan Stabilitas Subjek ES	71
4.27	Perubahan Level Subjek ES	71
4.28	Rangkuman Hasil Analisis Visual Antar Kondisi Subjek ES	73
4.29	Data Hasil Pengukuran Subjek HK	75
4.30	Jumlah Variabel yang di Ubah Subjek HK	76
4.31	Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya Subjek HK	77
4.32	Perubahan Kecenderungan Stabilitas Subjek HK	77
4.33	Perubahan Level Subjek HK	78
4.34	Rangkuman Hasil Analisis Visual Antar Kondisi Subjek HK	80

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Nama Tabel	Halaman
2.1	Skema Kerangka Pikir	27
3.1	Desain A-B-A	31
4.1	Nilai Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Baseline A1	43
4.2	Kecenderungan Arah Baseline A1	44
4.3	Kecenderungan Stabilitas Baseline A1	45
4.4	Hasil Pengamatan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Baseline B	53
4.5	Kecenderungan Arah Baseline B	55
4.6	Kecenderungan Stabilitas Baseline B Subjek ES	57
4.7	Kecenderungan Stabilitas Baseline B Subjek HK	58
4.8	Nilai Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Baseline A2	62
4.9	Kecenderungan Arah Baseline A2	63
4.10	Kecenderungan Stabilitas Baseline A2 Subjek ES	65
4.11	Data Hasil Pengukuran Subjek ES	69
4.12	Data Tumpang Tindih Kondisi Baseline A1 ke Baseline B Subjek ES	72
4.13	Data Tumpang Tindih Kondisi Baseline B ke Baseline A2 Subjek ES	73

4.14	Data Hasil Pengukuran Subjek HK	76
4.15	Data Tumpang Tindih Kondisi Baseline A1 ke Baseline B Subjek HK	78
4.16	Data Tumpang Tindih Kondisi Baseline B ke Baseline A2 Subjek HK	79

DAFTAR LAMPIRAN

No. Nama Lampiran	Halaman
1. Skenario Pelaksanaan	98
2. RPBK	105
3. Kisi-Kisi Pedoman Observasi	120
4. Hasil Observasi	121
5. Kartu Komitmen Subjek ES	143
6. Kartu Komitmen Subjek HK	144
7. Lembar Kerja I Subjek ES	145
8. Lembar Kerja II Subjek ES	146
9. Daftar Hirarki Subjek ES	147
10. Lembar Kerja I Subjek HK	148
11. Lembar Kerja II Subjek HK	149
12. Daftar Hirarki Subjek HK	150
13. Pedoman Relaksasi	151
14. Dokumentasi Penelitian	158
15. Surat Pengusulan Judul	159
16. Surat Keterangan Pembimbing Skripsi	160
17. Surat Persetujuan Pembimbing	161
18. Surat Penelitian dari Penanaman Modal dan PTSP	162
19. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian di Sekolah	163
20. Riwayat Hidup	164

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berbicara di depan umum merupakan hal yang mudah bagi sebagian orang namun tidak bagi yang lain. Sebagian orang merasa tidak bisa dan kehabisan kata-kata jika diminta melakukan hal tersebut. Kondisi tersebut merupakan salah satu reaksi dari kecemasan berbicara di depan umum. Dewi dan Andrianto (Bukhori, 2016) menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum biasanya ditandai dengan reaksi fisik fisiologis dan psikologis. Reaksi fisik fisiologi seperti jemari menjadi dingin, jantung berdebar kencang, keringat dingin, pening, nafas tidak teratur atau bahkan sesak nafas, sementara reaksi psikologis seperti ketakutan, gugup, susah berkonsentrasi, pesimis, dan gelisah (Daradjat, 2001).

Menjadi cemas pada tingkat tertentu dapat dianggap sebagai bagian dari respon normal untuk mengatasi masalah sehari-hari. Namun, kecemasan itu dikatakan menyimpang bila individu tidak dapat meredam (merekpresikan) rasa cemas tersebut dalam situasi dimana kebanyakan orang mampu menanganinya tanpa adanya kesulitan yang berarti. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan permasalahan yang sampai saat ini masih menjadi sesuatu yang sangat vital bagi siswa. Kecemasan berbicara secara perlahan menjadi aspek yang dapat membatasi peserta didik untuk mengembangkan potensi serta kualitas diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

Dampak dari kecemasan berbicara di depan umum adalah siswa akan lebih banyak diam saat pelajaran berlangsung, kesulitan untuk menyampaikan pendapat, mengandalkan orang lain saat berdiskusi dalam kelompok, menjadi semakin cemas untuk mempresentasikan tugasnya di depan kelas ataupun orang banyak. Kecemasan muncul karena berbagai macam alasan diantaranya karena gugup, malu ataupun takut jika berhadapan langsung dengan orang banyak. Jika hal ini terus berlanjut maka akan berpengaruh pada prestasi belajar siswa dan perkembangan siswa ke depannya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Louise Katz (Juwita, Agung & Rahmasari, 2011) di University Of Tennessee At Martin yang berjudul Public Speaking Anxiety menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum sangat umum baik di kalangan siswa, mahasiswa dan masyarakat umum. Hasil penelitian ini menunjukkan 20 sampai 85% orang mengalami kecemasan ketika mereka berbicara di depan umum. Permasalahan siswa ini dapat mengakibatkan siswa menghindari mata pelajaran tertentu atau bahkan jurusan yang presentasi lisan diperlukan, tidak pernah berbicara di kelas, atau memutuskan terhadap karier tertentu karena mereka akan memerlukan sesekali berbicara di depan sekelompok. Siswa yang sangat cemas berbicara di depan umum juga menghindari kegiatan sosial.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 19 Februari 2020 menemukan bahwa ditemukan beberapa siswa secara random yang mengalami kesulitan dalam menyampaikan pendapat, ragu dalam mempresentasikan hasil pemikirannya. Hasil penyebaran angket menunjukkan sekitar 27 % dari 96 siswa

mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Ini semua merupakan gambaran dari kecemasan yang dialami oleh siswa.

Tentunya kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh seseorang tidak terjadi begitu saja tetapi melalui proses. Menurut Blackburn dan Davidson (Safaria & Saputra, 2009) kecemasan berbicara di depan umum diawali oleh pertemuan individu dengan stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam membentuk kecemasan atau situasi yang mengancam. Stimulus yang dimaksudkan adalah situasi dimana siswa harus berbicara di depan umum, siswa akan mengalami kecemasan jika dihadapkan dalam situasi itu. Siswa akan terstimuli yang kemudian diolah dalam proses kognitif yang menurutnya mengancam bagi dirinya sehingga membentuk respon negatif yaitu keyakinan dalam dirinya bahwa ia tidak dapat berbicara di depan umum.

Oleh karena itu, maka perlu adanya upaya-upaya yang dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa. Salah satu cara yang dianggap dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa yaitu teknik desensitisasi sistematis. Asumsi digunakannya *desensitisasi sistematis* untuk mengatasi kecemasan adalah bahwa kemampuan stimuli, khususnya yang menimbulkan kecemasan dapat dikurangi dan diperlemah jika terjadi suatu respon yang antagonistik (berlawanan) terhadap kecemasan.

Menurut Joseph (Hartono & Soedarmadi, 2012) teknik *desensitisasi sistematis behavior* adalah peraduan beberapa teknik seperti memikirkan sesuatu, menenangkan diri, (relaksasi) dan membayangkan sesuatu. Dalam pelaksanaannya, konselor

berusaha berusaha untuk mengulangi ketakutan atau kecemasan yang dihadapi oleh konseli. *Desensitisasi sistematis* mempelajari keterampilan untuk mengurangi kecemasan bukan sekedar mengurangi pola rangsangan (stimulus) yang menakutkan. Dengan demikian, teknik *desensitisasi sistematis* bukan hanya mengganti kecemasan siswa dengan hal yang nyaman melainkan siswa dapat menguasai dan mengontrol kecemasannya. Sehingga respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap.

Sejalan dengan penjelasan di atas penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ni Luh Putu Santi Aryani, Ni Ketut Suarni dan Dewi Arum (2014) dimana seluruh subjek penelitian yaitu sepuluh siswa mampu mencapai persentase penurunan kecemasan berkomunikasi di atas 65%. Hasil tersebut membuktikan bahwa layanan konseling behavioral dengan teknik *desensitisasi sistematis* efektif untuk meminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat. ini terbukti dari peningkatan persentase skor kecemasan siswa berdasarkan hasil penyebaran kuesioner kecemasan dalam menyampaikan pendapat. Persentase kecemasan siswa 82,93% menjadi 67,53% pada siklus I dan dari 67,53% menjadi 51,60% pada siklus II. Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan persentase skor sebesar 15,34% dari kondisi awal ke siklus I dan 13,21% dari siklus I ke siklus II. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dinyatakan bahwa perlakuan layanan konseling behavioral dengan teknik *desensitisasi sistematis* dengan baik dapat membantu meminimalisasi kecemasan berpendapat siswa saat mengikuti proses pembelajaran kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. Semakin baik

penerapan model konseling behavioral dengan teknik *desensitisasi sistematis* yang diberikan untuk meminimalisasi tingkat kecemasan siswa dalam proses pembelajaran, maka semakin baik hasil yang didapat.

Berangkat dari permasalahan yang telah di kemukakan diatas, maka penulis tertarik mengkajinya dengan judul : “Penerapan Teknik *Desensitisasi Sistematis* untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa di SMP Negeri 6 Sengkang”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa di SMP Negeri 6 Sengkang?
2. Bagaimana gambaran penerapan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa di SMP Negeri 6 Sengkang ?
3. Apakah penerapan teknik *desensitisasi sistematis* dapat mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa di SMP Negeri 6 Sengkang ?

C. Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini, yaitu :

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa di SMP Negeri 6 Sengkang.
2. Untuk memperoleh gambaran penerapan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa di SMP Negeri 6 Sengkang.

3. Untuk mengetahui apakah penerapan teknik *Desensitisasi sistematis* dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa di SMP Negeri 6 Sengkang.

D. Manfaat

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Bagi akademisi, sebagai bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan dalam upaya meningkatkan mutu mahasiswa dalam jurusan tersebut.
 - b. Bagi peneliti, menjadi masukan dan acuan dalam mengembangkan penelitian dimasa mendatang, serta menjadi referensi yang berharga sebagai calon pembimbing.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi guru pembimbing (konselor sekolah), diharapkan menjadi masukan dalam menghadapi permasalahan siswa, terutama dalam mengubah perilaku siswa kearah yang lebih positif.
 - b. Bagi siswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai latihan untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah yang di hadapi.
 - c. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran atau rujukan kedepannya, jika sudah terjun kelapangan sebagai seorang pembimbing.

BAB II

KAJIAN PUTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Kecemasan berbicara di depan umum

a. Pengertian Kecemasan

Menurut kamus istilah psikologi (Widyatamma, 2010) kecemasan adalah kekhawatiran yang kurang jelas atau tidak berdasar. Kecemasan merupakan hal yang normal terjadi pada setiap individu, reaksi umum terhadap stres kadang disertai dengan kemunculan kecemasan. Namun kecemasan itu dikatakan menyimpang bila individu tidak dapat meredam (merekpresikan) rasa cemas tersebut dalam situasi dimana kebanyakan orang mampu menanganinya tanpa adanya kesulitan yang berarti.

Nevid, Rathus, & Greene (Bukhori, 2016) menyatakan bahwa kecemasan adalah satu kondisi yang disebut *aprehensi* atau keadaan di mana seseorang merasa khawatir dan berpikir bahwa hal buruk mungkin akan terjadi. Begitupun menurut Durand dan Barlow (Mangampang, 2017) kecemasan adalah keadaan suasana hati yang berorientasi pada masa yang akan datang yang ditandai oleh adanya kekhawatiran karena individu tidak dapat memprediksi dan mengontrol kejadian yang akan datang. Frorggatt (Nugraheni, 2017) mengemukakan istilah kecemasan mengacu pada perasaan tidak nyaman atau ketakutan, ditambah dengan beberapa gejala fisik yang tidak menyenangkan.

Menurut Spilberger (dalam Annisa & Ifdil, 2016) menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu.

a) *Trait anxiety*

Trait anxiety, yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggapi diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya.

b) *State anxiety*

State anxiety, merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan khawatir dengan keadaan yang akan datang mengacu pada perasaan tidak nyaman atau ketakutan yang disertai dengan gejala fisik yang tidak menyenangkan.

b. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan perasaan takut ketika berbicara di depan sekelompok orang, dan hal ini merupakan sesuatu yang wajar bagi setiap individu (dalam arti semua orang memilikinya), hanya saja satu permasalahan yang harus diselesaikan yaitu bagaimana cara mengontrol kecemasan tersebut (Lucas dalam Nugraheni, 2010).

Salah satu perwujudan dari kecemasan berbicara di depan umum, yakni suatu keadaan tidak nyaman yang dialami individu pada situasi berbicara di depan orang banyak, yang ditandai oleh reaksi fisik fisiologis dan psikologis (Dewi & Andrianto dalam Kholisin, 2014). Reaksi fisik fisiologis antara lain berupa ujung-ujung jari terasa dingin, detak jantung cepat, keringat bercucuran, kepala pusing, dan nafas sesak, sedangkan reaksi psikologis antara lain: merasa sangat takut, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak berdaya/rendah diri, dan tidak tenang (Daradjat, 2001).

Counseling Center, University of Wisconsin – Stout (Rahmawati, 2014) mendefinisikan kecemasan berbicara di depan umum sebagai bentuk kecemasan yang melibatkan rasa takut untuk dinilai atau dievaluasi oleh orang lain. Ketakutan ini sering disertai dengan berbagai reaksi dan emosional yang signifikan dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berhasil memberikan pidato atau presentasi. Reaksi tersebut antara lain perasaan gelisah, gugup, khawatir, gemetar, berkeringat, dan pusing. Perasaan cemas saat mulai berbicara di depan umum adalah hal yang hampir pasti dialami oleh semua orang. Bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini. Banyak istilah yang digunakan untuk menamai gejala kecemasan berbicara di muka umum seperti demam panggung (*stage fright*), atau kecemasan berbicara (*speech anxiety*).

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah perasaan takut dan tidak nyaman saat berbicara di depan orang banyak yang disertai dengan reaksi fisik fisiologis dan psikologis. Reaksi tersebut antara lain perasaan gelisah, gugup, khawatir, gemetar, berkeringat, dan pusing.

c. Aspek-Aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Calhoun dan Acocella (Safaria dan Saputra, 2009) mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu reaksi emosional, reaksi kognitif, dan reaksi fisiologis. Yang akan dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
- 2) Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
- 3) Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.

Menurut Nevid, dkk. (2005) ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum terbagi menjadi tiga bagian, yaitu ciri-ciri fisik, ciri-ciri behavioral, dan ciri-ciri kognitif. Berikut penjelasannya:

1. Ciri-ciri fisik, yaitu : kegelisahan, kegugupan, kaki gemetar, tangan gemetar, dan banyak berkeringat.
2. Ciri-ciri behavioral, yaitu : perilaku menolak, berlama-lama di tempat duduk saat dipersilahkan untuk berbicara dan izin ke luar kelas kepada guru saat hampir

ataupun sudah giliran berbicara di depan kelas, sulit berbicara, dan sering menunduk atau menengok ke kanan/kiri.

3. Ciri-ciri kognitif, yaitu : khawatir tentang sesuatu, misalnya takut dipermalukan ketika berada di depan kelas (di depan guru atau teman-teman), ragu-ragu akan kemampuan diri, ketakutan akan kehilangan kontrol saat berbicara di depan umum, misalnya yang diperintahkan berbicara tentang sesuatu tetapi tidak sesuai dengan tema oleh guru.

Jadi aspek-aspek dari kecemasan berbicara di depan umum adalah reaksi emosional, reaksi kognitif dan reaksi fisiologis. Kecemasan berbicara di depan umum muncul tidak dengan sendirinya namun dipengaruhi oleh aspek-aspek tersebut sehingga menimbulkan gejala-gejala kecemasan. Aspek yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah reaksi fisiologis tentang perubahan perilaku yang dialami oleh konseli.

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Geist (Gunarsa, 2000) mengemukakan bahwa kecemasan dapat bersumber dari berbagai hal seperti tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak mau atau tidak mampu dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya, seperti kekurangsiapan untuk menghadapi situasi yang ada, pola berpikir dan persepsi negatif terhadap situasi dan diri sendiri.

Menurut Monarth dan Kase (Haryanthi & Tresniasari, 2012), faktor-faktor yang mempengaruhi individu mengalami kecemasan berbicara di depan umum, adalah sebagai berikut :

1) Faktor biologis

Rasa takut maupun cemas dialami semua orang ketika berhadapan dengan bahaya. Pada saat menghadapi situasi yang membuatnya merasa tidak nyaman, respon fisiologis yang tampak adalah pertama, sistem saraf simpatis memproduksi dan melepaskan adrenalin yaitu suatu hormon *fight* (menghadapi) dan *flight* (menghindari) situasi bahaya. Kedua, detak jantung berdebar dengan kuat, tekanan darah naik, wajah bersemu merah. Ketiga, merasakan adanya sensasi dingin dan gemetar pada tangan dan kaki. Keempat, nafas memburu dengan cepat, sulit mengatur pernapasan dan mengalami sakit kepala ringan. Kelima, berkeringat pada sekujur tubuh.

2) Faktor pikiran negatif

Pikiran akan memicu respon biologis sebaliknya adakalanya respon biologis yang menampakkan kecemasan dan pikiran negatif akan menyertainya. Pikiran negatif yang umumnya timbul, pertama bahwa berbicara di depan umum menakutkan. Kedua pikiran yang terlalu berlebihan terhadap konsekuensi negatif dari suatu situasi sosial. Ketiga, penalaran emosi merupakan suatu pemikiran tentang adanya perasaan cemas misalnya sakit perut akan menyebabkan individu mengungkapkan pendapat dengan buruk. Keempat, adanya perasaan kurang

mampu mengatasi beberapa kesulitan pada situasi sosial. Kelima, fokus terhadap aspek negatif dari suatu situasi dan mengabaikan hal-hal yang positif.

3) Faktor perilaku menghindar

Respon yang alami saat mengalami kecemasan adalah bagaimana agar dapat lepas dari kondisi tersebut dengan strategi menghindar. Kita ingin menghindari situasi yang membuat tegang tersebut secepat mungkin dan tidak ingin kembali pada situasi yang sama.

4) Faktor emosional

Saat kita menunjukkan situasi takut, kita mengalami respon fisiologis, kognitif dan perilaku yang menggambarkan situasi tersebut sehingga kita sendiri yang mengembangkan rasa takut terhadap situasi tertentu. Individu tersebut cenderung merasakan perasaan cemas, takut, khawatir, merasa tidak mudah menghadapi situasi sosial, tegang, panik dan gugup menghadapi situasi berbicara di depan umum. Saat individu menghindari situasi berbicara di depan umum tersebut, mereka menyadari implikasinya terhadap karir dan kehidupan sosial. Hal tersebut menyebabkan perasaan depresi, murung, frustrasi, putus asa dan perasaan takut.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum adalah adanya faktor biologis, pikiran negatif, perilaku menghindar dan emosional yang menyebabkan kecemasan muncul.

2. Teknik *Desensitisasi Sistematis*

a. Konsep Dasar Teknik *Desensitisasi Sistematis*

Dalam konsep behavioral, teknik ini adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Menurut pendekatan konseling behavioral, suatu kecemasan diperoleh seseorang melalui belajar dalam kondisi tertentu. Oleh karena itu, untuk mengurangi atau menurunkan kecemasan harus melalui usaha yang dikondisikan pula sehingga kecemasan itu berakhir yaitu dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Pendekatan konseling behavioral telah memberikan penerapan yang sistematis tentang prinsip-prinsip belajar, modifikasi tingkah laku kearah cara-cara yang lebih adaptif. Berlandaskan teori belajar, modifikasi tingkah laku adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan tingkah laku.

Menurut Corey (2017) “*desensitisasi sistematis* adalah teknik relaksasi yang di gunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif biasanya berupa kecemasan, dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan di hilangkan”. Dengan pengkondisian klasik, respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Cara yang digunakan dalam keadaan santai stimulus yang menimbulkan kecemasan dipasangkan dengan stimulus yang menimbulkan keadaan santai. Di pasangkan secara berulang-ulang sehingga stimulus yang semula menimbulkan kecemasan hilang secara berangsur-angsur.

Desensitisasi sistematis merupakan menggunakan dan melibatkan penggunaan sistematis teknik-teknik relaksasi. Pendapat ini juga didukung oleh Willis (Dalimunthe & Rahmawati, 2019) yang mengemukakan bahwa *desensitisasi sistematis* adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan,

mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu. Lebih lanjut, Wolpe (dalam Corey, 2007) mengungkapkan bahwa teknik *desensitisasi sistematis* merupakan salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari oleh teori atau pendekatan behavioral klasikal dengan tujuan mengajarkan strategi menekan kecemasan dan kemampuan mengontrol diri konseli.

Munro,dkk (Febbyanty, 2013) menyatakan bahwa *desensitisasi* adalah pendekatan yang dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik yang terdiri dari pemikiran sesuatu, menenangkan diri dan membayangkan sesuatu. Asumsi digunakannya *desensitisasi sistematis* untuk mengatasi kecemasan adalah bahwa kemampuan stimuli, khususnya yang menimbulkan kecemasan dapat dikurangi dan diperlemah jika terjadi suatu respon yang antagonistik (berlawanan) terhadap kecemasan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *desensitisasi sistematis* merupakan teknik untuk mengurangi respon yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan dan gejala kecemasan melibatkan teknik relaksasi dengan melatih konseli untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasikan.

b. Tujuan teknik *Desensitisasi Sistematis*

Umumnya penggunaan teknik *desensitisasi sistematis* digunakan jika konseli mengalami suatu kecemasan dan dibenarkan jika konseli mempunyai kemampuan atau keterampilan mengenai situasi. Desensitisasi sistematis adalah suatu teknik yang digunakan untuk menghapus tingkah laku 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 konseli untuk menampilkan suatu respons yang tidak konsisten dengan kecemasan (Corey, 2017).

Cormier dan Nurius (Sukmawati, 2006) 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.

Kemudian menurut Jeffrey, dkk (Sukmawati, 2006) mengartikan desensitisasi sistematis sebagai suatu proses gradual untuk mengurangi rasa takut, dimana konseli belajar untuk secara progresif menghadapi stimuli yang makin mengganggu sementara mereka tetap dalam keadaan rileks. *Desensitisasi sistematis* mempelajari keterampilan untuk mengurangi kecemasan bukan sekedar mengurangi pola rangsangan yang menakutkan. Dengan demikian, teknik *desensitisasi sistematis* bukan hanya mengganti kecemasan siswa dengan hal yang nyaman melainkan siswa dapat menguasai dan mengontrol kecemasannya.

c. Kelebihan teknik *Desensitisasi Sistematis*

Fauzan (2008) menjelaskan kelebihan *teknik desensitisasi sistematis* adalah: (1) mengurangi maladaptasi kecemasan yang dipelajari lewat conditioning (seperti phobia) tapi juga dapat diterapkan pada masalah lain. (2) Dapat melemahkan atau mengurangi perilaku negatifnya. (3) Konseli mampu mengaplikasikan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari tanpa harus ada konselor yang memandu. (4) Menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap.

d. Kekurangan teknik *Desensitisasi Sistematis*

Wolpe (Gantina, 2011) mencatat ada tiga penyebab kegagalan dalam pelaksanaan *desensitisasi sistematis* yaitu : (1) kesulitan-kesulitan dalam relaksasi, yang bisa jadi menunjuk pada kesulitan-kesulitan dalam komunikasi antara konselor dengan klien atau kepada keterhambatan ekstren yang dialami oleh klien.(2) Tingkatan tingkatan yang menyesatkan atau tidak relevan, yang ada kemungkinan melibatkan penanganan tingkatan yang keliru. (3) ketidak memadaian dalam membayangkan.

e. Prosedur pelaksanaan teknik *Desensitisasi Sistematis*

Menurut Wolpe (Corey, 2017) menguraikan secara terperinci mengenai prosedur pelaksanaan *desensitisasi sistematis* yang dapat dijelaskan sebagai berikut.

- 1) *Desensitisasi sistematis* dimulai dengan suatu analisis tingkah laku atas stimulus-stimulus yang bisa memabangkitkan kecemasan dalam suatu wilayah

tertentu. Disediakan waktu untuk menyusun suatu tingkat kecemasan-kecemasan dalam satu wilayah,

- 2) Konselor menyusun suatu daftar yang bertingkat mengenai situasi-situasi yang kemunculannya meningkatkan taraf kecemasan atau penghindaran. Tingkatan direncanakan dalam urutan dari situasi yang membangkitkan kecemasan yang tarafnya paling rendah hingga situasi yang paling buruk yang dapat dibayangkan oleh konseli,
- 3) Konselor melatih konseli untuk mencapai keadaan rileks atau santai. Latihan ini dilakukan melalui suatu prosedur khusus yang disebut relaksasi yang berupaya mengkondisikan konseli dalam keadaan santai penuh. Selama pertemuan-pertemuan terapeutik pertama konseli diberi latihan relaksasi yang diawali dengan latihan pernafasan, konseli diarahkan duduk dalam posisi tegak, punggung tidak membungkuk atau bersadar. Pejamkan mata, kemudian kosongkan pikiran secara perlahan. Fokuskan perhatian pada pernafasan untuk mengalihkan pikiran dari gangguan lainnya. Menarik nafas dalam-dalam dan mengeluarkannya secara perlahan setelah itu dilanjutkan dengan melakukan peregangan dan relaksasi otot. Ini dilakukan untuk melemahkan otot-otot sehingga relaksasi berjalan secara maksimal. Sebelum latihan relaksasi dalam kehidupan sehari-hari, dan cara mengendurkan bagian-bagian tubuh tertentu,
- 4) Konselor melatih konseli untuk membentuk respon-respon antagonistik yang dapat menghambat perasaan cemas. Latihan relaksasi berdasarkan teknik yang digariskan oleh Jacobson dan diuraikan secara rinci oleh Wolpe. Pemikiran dan

pembayangan (imagery) situasi-situasi yang membuat santai seperti duduk dipinggir pantai atau jalan-jalan di taman yang indah sering digunakan. Hal yang penting adalah bahwa konseli mencapai keadaan tenang dan damai. Konseli diminta untuk mempraktekkan relaksasi di luarpertemuan terapeutik, sekitar 30 menit lamanya setiap hari. Apabila konseli telah dapat belajar untuk santai dengan cepat, maka prosedur *desensitisasi sistematis*,

- 5) Proses *desensitisasi sistematis* melibatkan keadaan dimana konseli sepenuhnya santai dengan masa tertutup. Pada tahap ini konselor mula-mula mengarahkan konseli agar mencapai keadaan rileks. Setelah konseli dapat mencapai rileks, konselor memverbalisasikan (menyajikan) secara berurutan dari atas kebawah situasi-situasi yang menimbulkan perasaan cemas sebagaimana tersusun dalam hirarki dan meminta konseli untuk membayangkannya. Konselor menceritakan serangkaian situasi dan meminta untuk membayangkan dirinya berada dalam situasi yang diceritakan oleh konselor tersebut. Situasi yang netral diungkapkan, dan konseli diminta untuk membayangkan dirinya berada dalam situasi didalamnya. Jika konseli mampu tetap santai, maka dia diminta untuk membayangkan situasi yang membangkitkan kecemasan yang tarafnya paling rendah. konselor bergerak mengungkapkan situasi-situasi secara bertingkat sampai konseli menunjukkan bahwa dia mengalami kecemasan, dan pada saat itulah pengungkapan situasi diakhiri. Kemudian relaksasi dimulai lagi, dan konseli kembali membayangkan dirinya berada dalam situasi-situasi yang diungkapkan konselor.

Treatment dianggap selesai apabila konseli mampu untuk tetap santai ketika membayangkan situasi yang sebelumnya paling menggelisahkan dan menghasilkan kecemasan. Jika konseli dapat membayangkan situasi tersebut tanpa mengalami kecemasan, konselor menyajikan situasi berikutnya dan ini terus dilakukan dengan cara yang sama sehingga seluruh situasi dalam hirarki telah disajikan dan kecemasan bisa dihilangkan. Jika dengan sikap santai tidak cukup, maka konselor dapat mengulang dengan cara meminta membayangkan situasi lain yang menyenangkan ketika konselor menyajikan situasi yang menimbulkan perasaan cemas.

f. Tahap-tahap pelaksanaan teknik *Desensitisasi Sistematis*

Adapun tahap-tahap dalam pelaksanaan teknik *desensitisasi sistematis* ini dikemukakan oleh Cormier & Cormier (Abimanyu & Manrihu, 2009) adalah tahap-tahap dalam *teknik desensitisasi sistematis* :

- 1) Rasional penggunaan *treatment* desensitisasi sistematis
- 2) Identifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi
- 3) Identifikasi konstruksi hirarki
- 4) Pemilihan latihan
- 5) Penilaian imajinasi
- 6) Penyajian adegan
- 7) Tindak lanjut

Tahap yang pertama kali digunakan pada teknik *desensitisasi sistematis* adalah:

1. Rasional Penggunaan *Treatment Desensitisasi Sistematis*

Rasional yang berisi tujuan dan prosedur pelaksanaan desensitisasi sistematis disampaikan kepada konseli karena akan mendatangkan manfaat. Antara lain : 1. Rasional dan ringkasan prosedur pelaksanaan itu mengemukakan model tertentu atau cara dimana konselor akan melaksanakan *treatment* ini, 2. Hasil dari desensitisasi mungkin bisa ditingkatkan karena diberikan instruksi dan harapan yang positif.

2. Mengidentifikasi Situasi-Situasi Yang Menimbulkan Emosi

Jika konselor telah menemukan masalah, maka mestinya ada indikasi tentang dimensi atau situasi yang mempengaruhi kecemasan. Untuk itu dalam hal ini konselor hendaknya berinisiatif melakukan identifikasi situasi yang mempengaruhi emosi tersebut dengan menggunakan salah satu prosedur, yaitu : wawancara, monitoring diri sendiri, atau angket. Setelah itu konselor hendaknya terus membantu konseli menilai situasi-situasi yang diperoleh sampai ditemukan beberapa situasi khusus.

3. Identifikasi Konstruksi Hirarki

Hirarki adalah daftar situasi rancangan terhadap konseli bereaksi dengan sejumlah kecemasan yang bertingkat-tingkat. Untuk memperoleh hirarki itu, dalam tahap ini konselor hendaknya membantu konseli :

- a) Memilih tipe hirarki
- b) Mengidentifikasi jumlah hirarki yang dikembangkan
- c) Mengidentifikasi butir-butir hirarki dengan menggunakan metode

- d) Mengeksplorasi butir-butir hirarki sampai diperoleh butir-butir yang memperoleh kriteria
- e) Meminta konseli untuk mengidentifikasi beberapa butir control
- f) Menjelaskan tujuan meranking butir-butir hirarki menurut meningkatnya level yang menimbulkan kecemasan
- g) Meminta konseli untuk mengatur butir hirarki menurut makin meningkatnya pengaruh pada kecemasan
- h) Menambah atau mengurangi butir hirarki agar diperoleh hirarki yang masuk akal.

4 Pemilihan Dan Latihan *Counterconditioning* atau Respon Penanggulangan

Pada tahap ini konselor memilih *counterconditioning* atau respon penanggulangan yang sesuai untuk melawan atau menanggulangi kecemasan. Konselor menjelaskan tujuan respon yang dipilih dan mendiskusikannya. Konselor melatih konseli untuk melakukan penanggulangan dan melakukannya setiap hari. Sebelum melakukan latihan, konseli diminta untuk menilai level perasaan kecemasan. Kemudian konselor meneruskan latihan sampai konseli dapat membedakan level-level yang berbeda dari kecemasan dan dapat menggunakan respon non kecemasan untuk mencapai sepuluh atau kurang dalam skala penilaian 0-100.

5 Penilaian Imajinasi

Pelaksanaan yang khas dari desensitisasi dititik beratkan pada imajinasi konseli. Hal ini berasumsi bahwa imajinasi dari situasi adalah sama dengan situasi nyata dan bahwa belajar yang terjadi dalam situasi imajinasi menggeneralisasi pada

situasi *real*. Karena itu tugas konselor adalah :

- a) Menjelaskan penggunaan imajinasi dalam desensitisasi
- b) Mengukur kapasitas konseli untuk menggeneralisasi imajinasi secara hidup
- c) Dengan bantuan konseli konselor menentukan apakah imajinasi konseli memenuhi kriteria atau tidak.

6 Penyajian adegan hirarki

Adegan dalam hirarki disajikan setelah konseli diberikan latihan dalam *counterconditioning* atau respon penanggulangan setelah kapasitas imajinasi diukur. Setiap presentasi adegan didampingi dengan respon penanggulangan sehingga kecemasan konseli terkondisikan atau berkurang.

7. Tindak Lanjut

Dalam bagian akhir dari *treatment* ini konselor melakukan kegiatan sebagai berikut:

- a) Konselor memberikan tugas atau pekerjaan rumah yang berhubungan dengan usaha memajukan hasil *treatment* desensitisasi dengan petunjuk sebagai berikut:
Latihan setiap hari tentang pelaksanaan relaksasi, visualisasi butirbutir yang diselesaikan secara sukses pada *session* yang mendahuluinya, penerapan pada situasi yang sebenarnya butir-butir yang telah diselesaikan dengan sukses.
- b) Konselor menginstruksikan konseli untuk mencatat pekerjaan rumah dalam buku catatan.

- c) Konselor merencanakan pertemuan tindak lanjut untuk mengecek hasil pekerjaan rumah.

B. KERANGKA PIKIR

Perasaan cemas saat mulai berbicara di depan umum adalah hal yang hampir pasti dialami oleh semua orang. Bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini. Kecemasan berbicara di depan umum juga dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang memicu rasa takut untuk berbicara, pidato, juga sekedar menyampaikan pendapat dimuka umum secara personal atau kelompok, sehingga pesan tidak dapat tersampaikan secara sempurna.

Kecemasan berbicara di depan umum muncul karena adanya stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam membentuk kecemasan atau situasi yang mengancam. Stimulus yang dimaksudkan adalah situasi dimana siswa harus berbicara di depan umum, siswa akan mengalami kecemasan jika dihadapkan dalam situasi itu. Siswa akan terstimuli yang kemudian diolah dalam proses kognitif yang menurutnya mengancam bagi dirinya sehingga membentuk respon negatif yaitu keyakinan dalam dirinya bahwa ia tidak dapat berbicara di depan umum sehingga menyebabkan kecemasan dalam dirinya untuk berbicara di depan umum. Karena adanya situasi yang tidak menyenangkan maka timbullah respon yang negatif menyangkut gangguan fisik dan psikis yang sangat merugikan, sehingga tidak dapat menyesuaikan diri baik terhadap dirinya sendiri, orang lain maupun lingkungannya.

Adapun ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum yaitu adanya reaksi fisiologis dimana timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih cepat, nafas tidak teratur, tekanan darah meningkat. Upaya yang ditawarkan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* yang digunakan untuk mengubah perilakunya atau reaksi negatif yang timbul dari kecemasan berbicara di depan umum.

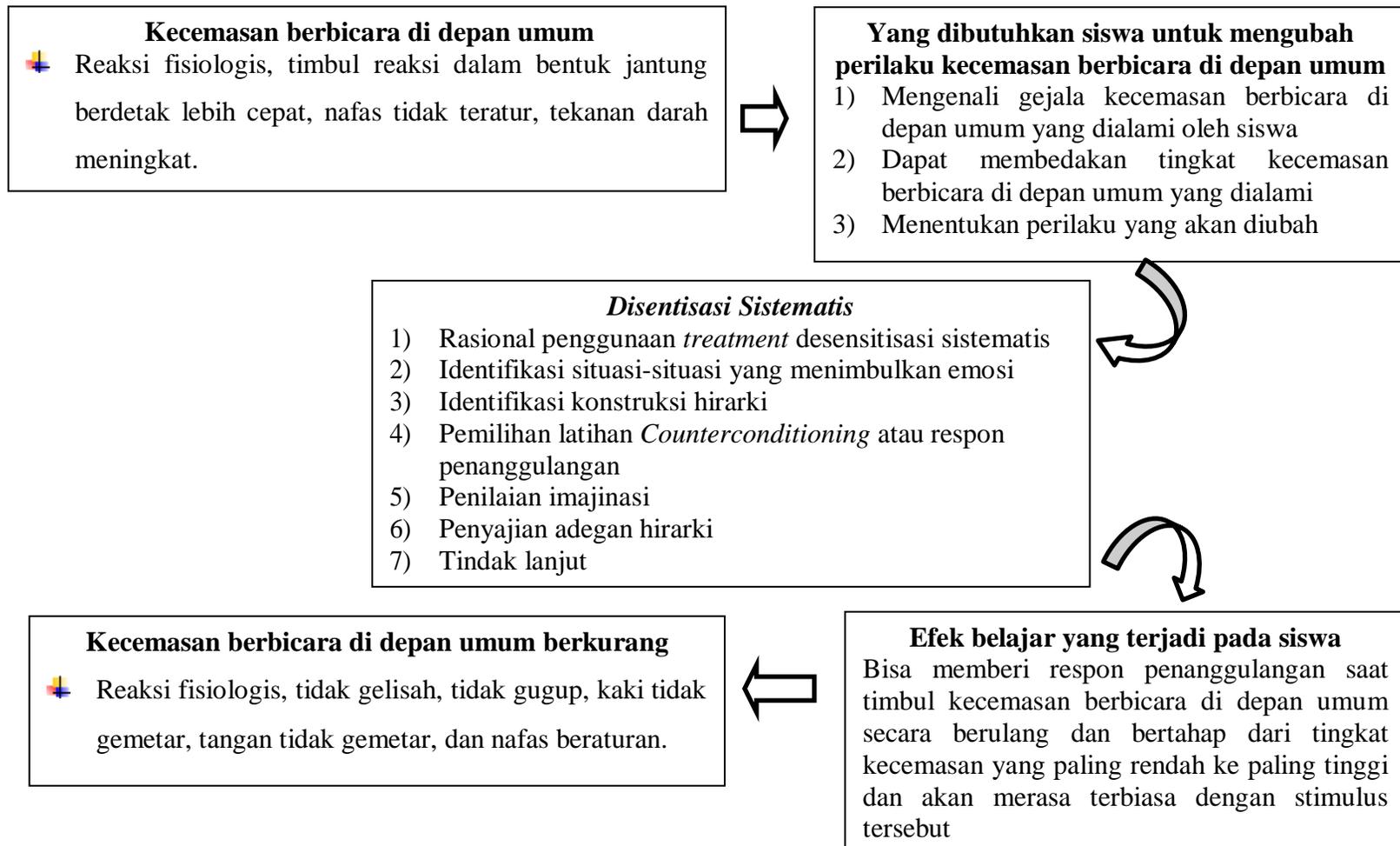
Asumsi digunakannya *desensitisasi sistematis* untuk mengatasi kecemasan adalah bahwa kemampuan stimuli, khususnya yang menimbulkan kecemasan dapat dikurangi dan diperlemah jika terjadi suatu respon yang antagonistik (berlawanan) terhadap kecemasan. Dalam pemberian *teknik desensitisasi sistematis* kepada siswa dilakukan melalui prosedur-prosedur yang sistematis berupa: rasional perlakuan, identifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi, identifikasi konstruksi hirarki, pemilihan dan latihan, penilaian imajinasi (*imagery assesment*), penyajian adegan hirarki, pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

Pelaksanaan teknik utama dari teknik *desensitisasi sistematis* digambarkan : Dengan mata tertutup konseli mulai terlibat dengan teknik ini. Konselor menggambarkan seri-seri adegan atau situasi tersebut, jika konseli tetap rileks maka konseli diminta membayangkan situasi yang dapat menimbulkan kecemasan. Kemudian konselor bergerak secara progresif ke hirarki situasi atau adegan yang lebih membuat konseli merasa cemas sampai konseli memberi tanda bahwa konseli sedang mengalami kecemasan. Kemudian konselor meminta konseli untuk menghentikan imajinasi adegan kepada konseli. Konselor kembali meminta konseli

untuk rileks, diantaranya dengan melemaskan otot-otot tubuh dengan membayangkan situasi yang membuat konseli senang atau situasi yang tidak membuat konseli merasa cemas. Setelah konseli rileks dan tidak merasa ada kecemasan lagi kemudian adegan diteruskan kembali. Dengan adanya penyajian situasi atau stimulus secara berulang maka konseli akan merasa terbiasa dengan stimulus tersebut dan digantikan dengan respon yang berlawanan.

Apabila prosedur pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis dapat dilaksanakan secara berurutan dan tetap sesuai dengan tahap-tahapnya, maka pelaksanaan teknik ini dapat berjalan dengan lancar dan tujuan yang diinginkan dapat tercapai. Sehingga diharapkan melalui teknik *desensitisasi sistematis* dapat mengurangi kecemasan siswa berbicara di depan umum.

Alur Kerangka Pikir



Gambar 2.1: Kerangka Pikir

C. HIPOTESIS

Berdasarkan tinjauan pustaka kerangka pikir yang telah diuraikan diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah ; “Teknik *desensitisasi sistematis* dapat mereduksi kecemasan siswa berbicara di depan umum di SMP Negeri 6 Sengkang”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dimana data penelitiannya berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Dalam bukunya Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa :

Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

2. Jenis Penelitian

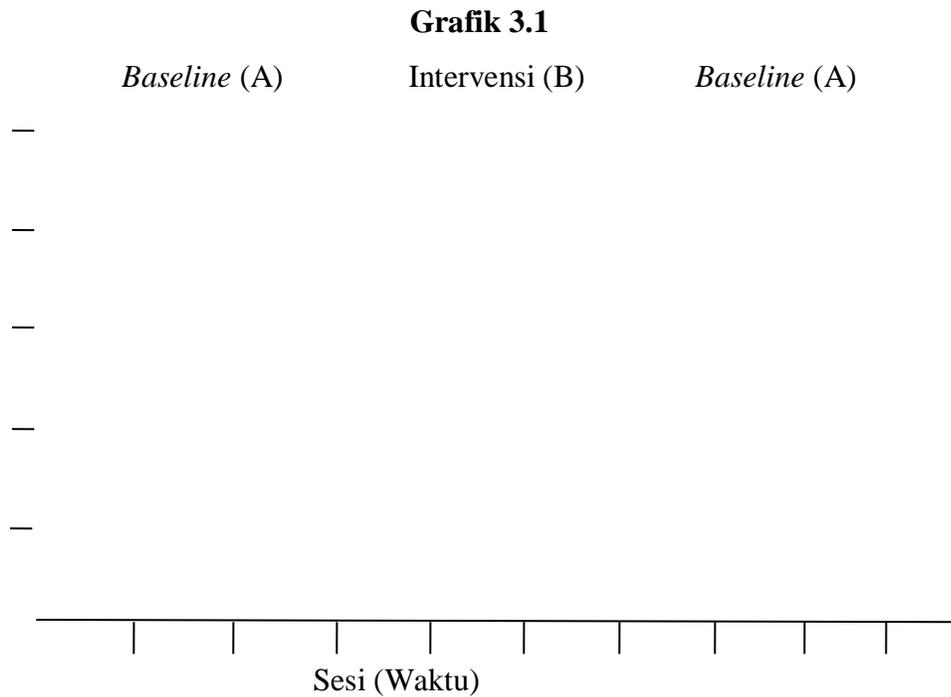
Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A yang memungkinkan peneliti menentukan sampel penelitian sesuai dengan kriteria-kriteria tertentu yang akan diteliti. Pandang & Anas (2019 : 92) menyatakan peneliti SSR berusaha untuk menentukan apakah suatu intervensi berdampak pada perilaku peserta dengan mengamati individu tersebut dalam periode waktu yang lama dan mencatat perilaku tersebut sebelum dan sesudah intervensi. Juang (2006; 11) menjelaskan dalam proses penelitian *single subject* ada empat kegiatan utama yang perlu dilakukan, yaitu mengidentifikasi masalah dan mendefinisikan dalam bentuk perilaku yang akan diubah yang teramati dan terukur, menentukan tingkat perilaku yang akan diubah sebelum memberikan intervensi, dan

menindaklanjuti untuk mengevaluasi apakah perubahan perilaku yang terjadi menetap atau bersifat sementara.

Dalam istilah penelitian *single subject*, perilaku yang akan diubah disebut perilaku sasaran atau target behavior yang dalam penelitian eksperimen pada umumnya disebut variabel terikat.

Desain penelitian yang digunakan adalah menggunakan desain A-B-A dan melibatkan dua peserta. Desain A-B-A merupakan salah satu pengembangan dari desain A-B, desain A-B-A telah menunjukkan adanya hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel terikat.

Prosedur dasar dalam desain A-B-A yaitu mula-mula target behavior diukur secara kontinyu pada kondisi *baseline* (A) sebelum intervensi (B) kondisi ketika diberikan perlakuan intervensi, pengukuran pada *baseline* kedua diberikan (A') hal ini dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase intervensi, sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat. Agar lebih jelas, akan digambarkan dalam tabel dibawah ini :



Sunanto dkk (Pandang & Anas, 2019 : 97)

Keterangan :

A : *Baseline 1* (Kondisi sebelum intervensi diberikan)

B : Intervensi

A : *Baseline 2* (Kondisi setelah intervensi diberikan)

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian mulai dari penentuan objek penelitian, pengukuran kuintinu (A), perlakuan berupa teknik (B), dan pengukuran pada *baseline* kedua (A'') sebagai berikut:

1. Penelitian subjek penelitian, yaitu siswa kelas VIII yang teridentifikasi mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang masing-masing satu orang perkelas.

2. Pelaksanaan pengukuran secara kontinyu pada kondisi *baseline* (A) terhadap subjek penelitian dilakukan untuk mengetahui gambaran awal kecemasan berbicara di depan umum sebelum di berikan *treatment* berupa teknik *desensitisasi sistematis*.
3. Tahap perilaku intervensi (B), yaitu penerapan teknik *desensitisasi sistematis* terhadap subjek penelitian.
4. Pelaksanaan pengukuran pada baseline kedua (A'') diberikan terhadap subjek penelitian pada dasarnya dilakukan setelah diberikan treatment dengan teknik *desensitisasi sistematis*.

Pengukuran pada *baseline* kedua diberikan, hal ini dimaksudkan sebagai untuk fase intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat.

B. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian apa yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian. Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu penerapan teknik *desensitisasi sistematis* sebagai variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (*independent variable*) dan kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel terikat (Y) atau yang di pengaruhi (*dependent variable*).

2. Definisi Operasional

Definisi Operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap variabel yang dikaji. Secara operasional, definisi variabel penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Teknik *Desensitisasi Sistematis*

Desensitisasi sistematis adalah teknik untuk mengurangi respon yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan dan gejala kecemasan melibatkan teknik relaksasi dengan melatih konseli untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasikan. Dalam pemberian *teknik desensitisasi* kepada siswa dilakukan melalui prosedur-prosedur yang sistematis berupa: rasional perlakuan, identifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi, identifikasi konstruksi hirarki, pemilihan dan latihan, penilaian imajinasi (*imagery assesment*), penyajian adegan hirarki, pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

b. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan berbicara di depan umum adalah perasaan takut dan tidak nyaman saat berbicara di depan orang banyak yang disertai dengan reaksi fisik fisiologis dalam bentuk jantung berdetak lebih cepat, nafas tidak teratur, tekanan darah meningkat.

C. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai pengumpul data dan sebagai instrumen aktif dalam upaya mengumpulkan data-data di lapangan, penentuan subjek

penelitian merupakan hasil observasi dan pembagian angket sederhana yang dilakukan oleh peneliti. Dari hasil observasi dan pembagian angket tersebut ditetapkan siswa teridentifikasi mengalami kecemasan berbicara di depan umum dengan 2 orang subjek penelitian.

D. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Observasi

Teknik observasi yang dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mencatat kejadian serta berbagai reaksi-reaksi dan peristiwa siswa baik sebelum, selama, maupun sesudah pemberian layanan konseling dengan *teknik desensitisasi* untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa di SMP Negeri 6 Sengkang melalui pengamatan oleh peneliti melalui aplikasi zoom dan sepupu konseli yang melakukan pengamatan langsung di rumah terhadap subjek penelitian. Ada dua observasi yang dilakukan yaitu observasi pelaksanaan dan observasi perubahan perilaku. Pada observasi terhadap pelaksanaan yang diukur adalah partisipasi dan perhatian siswa saat kegiatan konseling. Sedangkan pada observasi perubahan perilaku adapun aspek-aspek yang diobservasi ialah reaksi fisiologis, dalam bentuk jantung berdetak lebih cepat, nafas tidak teratur, tekanan darah meningkat. Gejala yang muncul diantaranya yaitu gemetar saat berbicara, nafas tidak teratur dan oleng saat berbicara. Cara penggunaan lembar observasi adalah dengan

memberi tanda (√) pada setiap aspek yang muncul dan intensitas kemunculannya dari nilai 1 sampai 5.

Observasi dilakukan sebelum, saat dan setelah diberikan intervensi yaitu pada baseline A1 (sebelum intervensi) sebanyak 3 kali pengukuran, baseline B (intervensi) sebanyak 5 kali pengukuran dan pada baseline A2 (setelah intervensi) sebanyak 3 kali pengukuran. Karena observasi dilakukan oleh peneliti dan sepupu konseli maka sebelum dilakukan pengukuran peneliti menjelaskan terlebih dahulu cara pengisian lembar observasi kepada sepupu konseli, dikarenakan adanya pandemic yang menyebabkan keterbatasan untuk peneliti mengobservasi langsung sehingga membutuhkan bantuan dari orang dekat dari konseli.

2. Wawancara

Dengan proses wawancara yang dilakukan untuk menjalin hubungan secara terbuka, akrab, intensif, dan empati kepada konseli sehingga dapat diperoleh informasi yang akurat mengenai permasalahan yang dialami. Wawancara dilakukan saat sebelum pemberian teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengetahui perubahan apa yang dialami siswa selama pemberian layanan konseling sehingga diperoleh informasi tambahan baik berupa hal positif dan negatif yang dialami siswa dalam proses konseling.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil tes penelitian berkaitan dengan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis visual.

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan kecemasan berbicara di siswa di depan umum di SMP Negeri 6 Sengkang. Diawali dengan target behavior yang diukur secara kontinyu pada kondisi *baseline* (A 1) dengan periode waktu tertentu, kemudian pada kondisi intervensi (B), setelah diberikan pengukuran pada kondisi intervensi (B), pengukuran pada *baseline* kedua diberikan (A 2) hal ini dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat.

2. Analisis Visual

Komponen analisis visual dalam kondisi meliputi enam komponen yaitu :

a. Panjang Kondisi

Panjangnya kondisi dilihat dari banyaknya data poin atau skor pada setiap kondisi. Seberapa banyak data poin yang harus ada pada setiap kondisi tergantung pada masalah penelitian dan intervensi yang diberikan.

b. Perubahan untuk satu variabel

Dalam mengetahui pengaruh variabel bebas (intervensi) terhadap variabel terikat (target behavior) secara jelas, peneliti harus terfokus pada perubahan satu target behavior dua kondisi. Perhatikan dengan skema apakah benar-benar hanya ada satu target behavior yang berubah sepanjang fase intervensi (B) dan bagaimana perubahannya dibandingkan dengan fase *baseline* (A). Jika benar terjadinya perubahan pada fase *baseline* dan fase intervensi benar-benar hanya pada satu

variabel terikat, hal ini mengindikasikan adanya pengaruh intervensi terhadap target behavior.

c. Kecenderungan Stabilitas

Kecenderungan stabilitas menunjukkan tingkat homogenitas data dalam kondisi. Tingkat kestabilan data dapat di tentukan dengan menghitung banyaknya data yang berada didalam rentang 80-90% diatas dan dibawah mean. Jika sebanyak 80% atau lebih data berada pada 80% diatas dan dibawah mean, maka data tersebut dapat dikatakan stabil.

d. Jejak Data

Jejak data yaitu perubahan dari data satu kedata lain dalam satu kondisi. Perubahan data satu kedata berikutnya dapat terjadi tiga kemungkinan yaitu : menaik, menurun, dan mendatar, masing-masing maknanya tergantung pada tujuan intervensinya. Arah data pada suatu grafik sangat penting untuk memberikan gambaran perilaku subjek yang diteliti.

e. Rentang

Rentang, yaitu jarak antara data terkecil dengan data data terbesar dalamsuatu kondisi. Rentang memberikan informasi yang sama seperti tentang tingkat perubahan.

f. Tingkat Perubahan

Tingkat perubahan menunjukkan besarnya perubahan antara dua data. Tingkat perubahan data ini dapat dihitung untuk data dalam kondisi maupun data antar kondisi. Tingkat perubahan data dalam suatu kondisi merupakan selisih antara data terakhir dan data pertama.

Analisis visual untuk antar kondisi ada lima komponen yaitu :

a. Jumlah Variabel Yang Diubah

Dalam analisis data antar kondisi sebaiknya variabel terikat atau perilaku sasaran difokuskan pada suatu perilaku. Analisis ditekankan pada efek atau pengaruh intervensi terhadap perilaku sasaran.

b. Perubahan kecenderungan arah dan efeknya

Dalam analisis data antar kondisi, perubahan kecenderungan arah grafik antara kondisi baseline dan intervensi menunjukkan makna perubahan perilaku sasaran (target behavior) yang disebabkan oleh intervensi. Kemungkinan kecenderungan grafik antar kondisi ialah a) mendatar ke mendatar, b) mendatar ke meningkat, c) mendatar ke menurun, d) meningkat ke meningkat, e) 44 meningkat ke mendatar, f) meningkat ke menurun, g) menurun ke meningkat, h) menurun ke mendatar, i) menurun ke menurun. Sedangkan makna efek tergantung pada tujuan intervensi.

c. Perubahan Kecenderungan Stabilitas dan Efeknya Perubahan

Kecenderungan stabilitas yaitu menunjukkan tingkat stabilitas perubahan dari serentetan data. Data dikatakan stabil apabila data tersebut menunjukkan arah (mendatar, menaik, dan menurun) secara konsisten.

d. Perubahan Level Data

Perubahan level data yaitu menunjukkan seberapa besar data berubah. Tingkat perubahan data antar kondisi ditunjukkan dengan selisih antara data terakhir pada kondisi pertama (baseline) dengan data pertama pada kondisi berikutnya (intervensi).

Nilai selisih menggambarkan seberapa besar terjadi perubahan perilaku akibat pengaruh intervensi.

e. Data Yang Tumpang Tindih

Data yang tumpang tindih berarti terjadi data yang sama pada kedua kondisi (baseline dengan intervensi). Data yang tumpang tindih menunjukkan tidak adanya perubahan pada kedua kondisi. Semakin banyak data tumpang tindih semakin menguatkan dugaan tidak adanya perubahan pada kedua kondisi. Misalnya, jika data pada kondisi baseline lebih dari 90% yang tumpang tindih pada kondisi intervensi. Dengan demikian, diketahui bahwa pengaruh intervensi terhadap perubahan perilaku tidak dapat diyakinkan.

Berikut langkah-langkah yang digunakan untuk menentukan data yang tumpang tindih :

- 1) Lihat kembali batas bawah dan batas atas baseline kondisi pertama.
- 2) Hitung ada berapa data poin pada kondisi intervensi yang berada pada rentang kondisi baseline pertama
- 3) Perolehan pada langkah (b) dibagi dengan banyaknya data point pada kondisi intervensi kemudian dikalikan 100%

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Bab ini berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian. Penelitian ini dilaksanakan terhadap 2 orang subjek yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum di SMP Negeri 6 Sengkang, Kabupaten Wajo pada tanggal 31 Oktober 2020 – 30 November 2020. Penelitian ini menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* yang diberikan kepada siswa untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian *Single Subject Research* (SSR). Desain penelitian yang digunakan adalah A-B-A. Data yang telah terkumpul, dianalisis melalui analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan nilai *mean* dan persentase, dan ditampilkan dalam analisis visual (grafis). Data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah data hasil pengukuran kecemasan siswa berbicara di depan umum yang tinggi pada baseline A1, pada saat intervensi B dan pada saat baseline A2. Target behavioral dalam penelitian ini adalah berkurangnya kecemasan siswa berbicara di depan umum. Subjek penelitian ini berjumlah dua orang yang berinisial ES dan HK.

1. Profil Subjek Penelitian

a. Subjek ES

Nama : ES

Umur : 13 Tahun

Data awal : Subjek ES mengalami kecemasan berbicara di depan umum ditandai dengan gejala-gejala kecemasan yang ditunjukkan seperti gemetar saat berbicara, terlihat khawatir, dan tidak tenang saat berbicara.

b. Subjek HK

Nama : HK

Umur : 14 Tahun

Data awal : Subjek HK mengalami kecemasan berbicara di depan umum ditandai dengan perilaku yang tidak tenang saat berbicara, sering mengulang kata atau kalimatnya dan matanya tidak fokus saat presentasi.

1. Gambaran Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum Sebelum Diberikan Intervensi Berupa Teknik *Desensitisasi Sistematis*

Tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada subjek ES dan HK sebelum pemberian teknik *desensitisasi sistematis* dalam kategori yang tinggi. Berdasarkan pengamatan pada baseline A1, adapun gambaran tingkat kecemasan berbicara di depan yang dialami oleh subjek dengan inisial ES dapat ditandai dengan gejala kecemasan berbicara di depan umum pada saat pembelajaran daring dimana subjek mengikuti kegiatan menggunakan aplikasi zoom, gejala tersebut dapat dilihat dari perilaku ES yang tidak tenang saat berbicara, nafasnya tidak teratur, dan tangannya gemetar. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran yang dilakukan selama 3 kali secara random mulai tanggal 31 Oktober sampai 4 November 2020. Sedangkan pada subjek HK dapat dilihat dari perilakunya yang tidak tenang saat berbicara, tangannya gemetar, dan nafasnya terdengar tidak teratur. Kedua subjek diatas, baik ES dan HK

berada pada kategori tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi. Berdasarkan hasil pengukuran tersebut diperoleh data pada baseline A1.

Berikut penjelasan mengenai analisis data dari subjek ES dan HK pada kondisi baseline A1 :

a. Analisis dalam Kondisi Subjek ES dan HK pada Kondisi Baseline A1

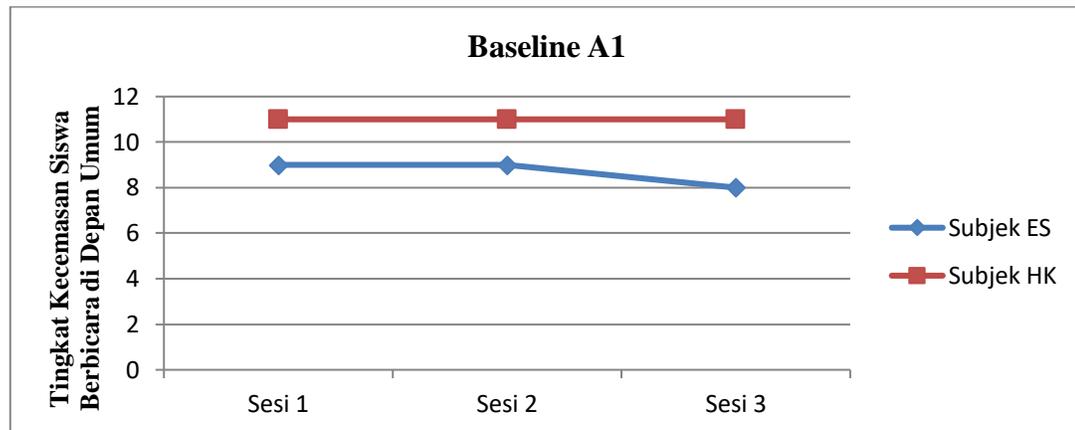
Analisis baseline A1 adalah analisis yang dilakukan untuk perubahan data dari hasil pengukuran yang dilakukan terhadap tingkat kecemasan siswa berbicara di depan umum pada subjek ES dan HK sebelum diberikan perlakuan.

Berikut tabel hasil pengukuran tingkat kecemasan siswa berbicara di depan umum pada subjek ES dan HK pada kondisi sebelum diberikan perlakuan :

Tabel 4.1 Data Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum Subjek ES dan HK pada kondisi baseline A1

Sesi	Nilai maksimal	Nilai Subjek	
		ES	HK
1	15	9	11
2	15	9	11
3	15	8	11

Untuk melihat lebih jelas perubahan yang terjadi maka table 4.1 di atas dibuatkan grafik sebagai berikut :



Grafik 4.1 Nilai Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Subjek ES dan HK Pada Kondisi Baseline A1

Adapun komponen yang akan dianalisis pada kondisi baseline A1 sebagai berikut :

a) Panjang Kondisi

Panjang kondisi, yaitu banyaknya data dalam kondisi (banyaknya sesi yang dilakukan dalam kondisi). Dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti di bawah ini:

Tabel 4.2 Panjang Kondisi Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum.

Subjek	ES	HK
Kondisi	A1	A1
Panjang kondisi	3	3

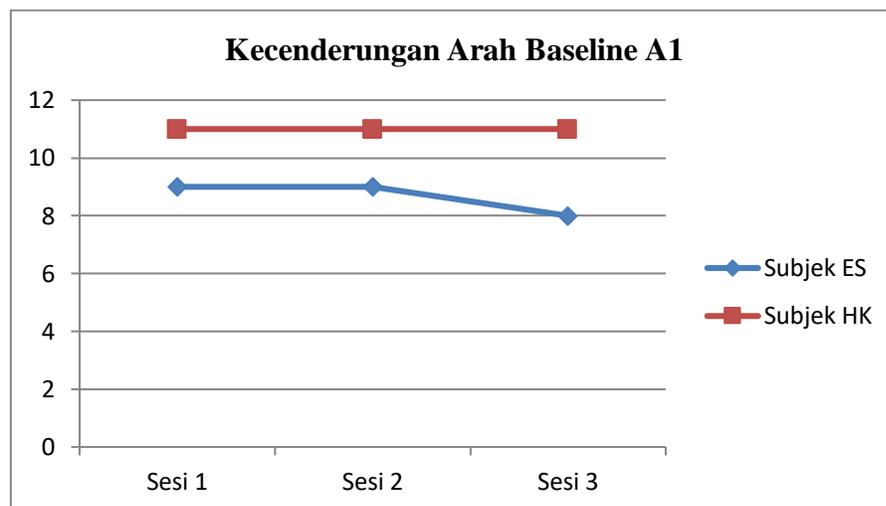
Panjang kondisi merupakan banyaknya sesi atau banyaknya pertemuan yang dilakukan dalam tiap fase. Pada fase *baseline A1* subjek ES dan HK dilakukan sebanyak tiga sesi atau tiga kali pengukuran.

b) Estimasi Kecenderungan Arah

Estimasi kecenderungan arah ialah gambaran perilaku subjek terhadap perubahan setiap data *path* (jejak) dari sesi ke sesi. Dalam mengestimasi kecenderungan arah, peneliti menggunakan metode belah tengah (*split-middle*) dengan menentukan kecenderungan arah grafik berdasarkan median data point nilai ordinatnya.

Langkah-langkah perhitungannya adalah sebagai berikut:

Untuk melihat kecenderungan arah garis apakah naik, turun, atau datar pada *baseline* A1 dapat dilihat tampilan grafik berikut ini:



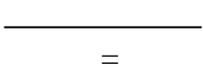
Grafik 4.2 Kecenderungan Arah Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Pada subjek ES *baseline* A1 dari sesi pertama sampai ketiga, hasil pengukuran yang didapatkan yaitu, 9/9 dan 8 dengan menarik garis lurus pada grafik di fase *baseline* A1, diketahui bahwa kecenderungan arahnya cenderung menurun. Sementara subjek HK pada *baseline* A1 dari sesi pertama sampai ketiga, hasil

pengukuran yang didapatkan yaitu 11/11, dan 11. Dengan menarik garis lurus pada grafik di fase *baseline* A1. Diketahui bahwa kecenderungan arahnya cenderung mendatar.

Estimasi kecenderungan arah dimasukkan ke dalam tabel seperti berikut:

Tabel 4.3 Estimasi Kecenderungan Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Kondisi *Baseline* A1 subjek ES dan HK.

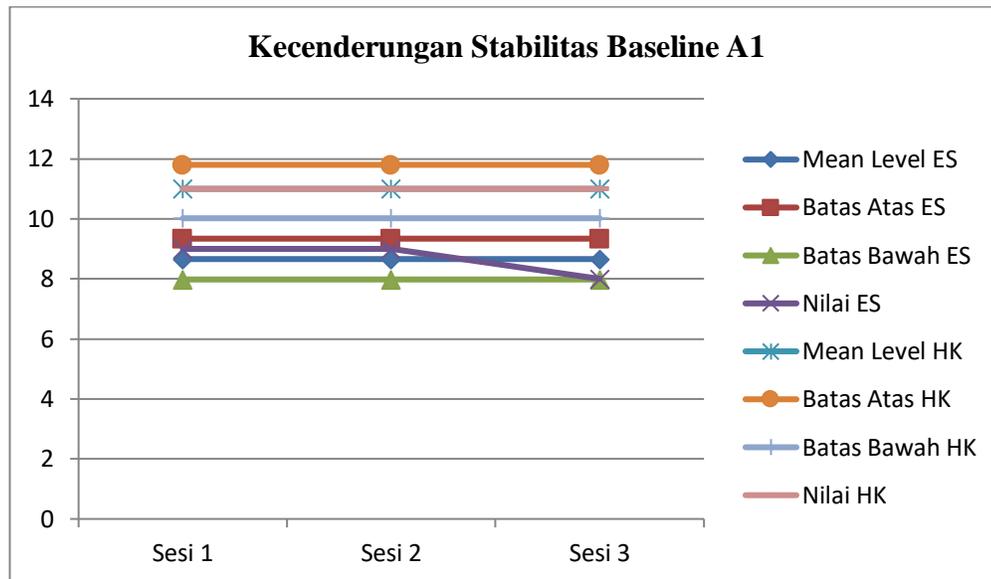
Subjek	ES	HK
Kondisi	A1	A1
Estimasi kecenderungan arah		

c) Kecenderungan Stabilitas

Untuk menentukan kecenderungan stabilitas tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi subjek ES dan HK pada kondisi *Baseline* A1 digunakan kriteria stabilitas 15% atau 0,15. Adapun rinciannya sebagai berikut:

No	Aspek Analisis	Hasil Hitung	
		ES	HK
1.	Rentang Stabilitas	1,35	1,65
2.	Mean Level	8,6	11
3.	Batas Atas	9,34	11,8
4.	Batas Bawah	7,98	10,2

Untuk melihat cenderung stabil atau tidak stabilnya data tingkat kecemasan siswa berbicara di depan umum pada *baseline* A1 maka data diatas dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Grafik 4.3 Kecenderungan Stabilitas Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Subjek ES dan HK

Presentase stabilitas sebesar 85%- 100% dikatakan stabil, sedangkan dibawah dari itu (<85%) dikatakan tidak stabil. Karena hasil perhitungan kecenderungan stabilita kedua subjek untuk mondisi *baseline* A1 adalah 100%, maka data tersebut dikategorikan stabil. Jika kecenderungan stabilitas yang diperoleh berada diatas kriteria stabilitas yang telah ditetapkan, maka proses *intervensi* atau pemberian perlakuan pada siswa dapat dilanjutkan.

Berikut ini penjabaran perhitungan persentase stabilitas pada subjek ES dan HK

Subjek	Banyaknya data poin dalam rentang	: Banyaknya data poin	= Persentase stabilitas (x100%)
ES	3	: 3	= 100 %
HK	3	: 3	= 100 %

Data berdasarkan grafik-grafik kecenderungan stabilitas di atas dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti dibawah ini:

Tabel 4.4. Kecenderungan Stabilitas Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Subjek	ES	HK
Kondisi	A1	A1
Kecenderungan Stabilitas	Stabil 100 %	Stabil 100 %

Kecenderungan stabilitas yang terdapat pada tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa berbicara di depan umum pada kondisi baseline A1 berada pada presentase 100%, artinya masuk pada kategori stabil.

d) Jejak Data

Menentukan jejak data sama dengan estimasi kecenderungan arah seperti di atas. Dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti di bawah ini:

Tabel 4.5 Kecenderungan Jejak Data Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Subjek ES dan HK

Subjek	ES	HK
Kondisi	A1	A1
Jejak Data	 +	 =

e) Level Stabilitas dan Rentang

Menentukan level stabilitas dan rentang sama dengan kecenderungan stabilitas. Sebagaimana sebelumnya dihitung di atas, dimana bahwa subjek ES memperoleh data yang stabil dengan rentang 9-8. Sedangkan pada subjek HK

memperoleh data yang stabil dengan rentang 11-11.

Tabel 4.6 Level Stabilitas dan Rentang Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Subjek ES dan HK.

Subjek	ES	HK
Kondisi	A1	A1
Level Stabilitas dan Rentang	<u>Stabil</u> <u>9-8</u>	<u>Stabil</u> <u>11-11</u>

f) Perubahan Level

Menentukan perubahan level dilakukan dengan menghitung selisih antar data terakhir dan data pertama pada tiap kondisi, kemudian menentukan arah: membaik (+), memburuk (-), atau tidak ada perubahan (=). Data hasil pengukuran tingkat kecemasan berbicara di umum subjek ES pada baseline A1 di hari pertama yaitu 9 dan data hasil pengukuran pada hari terakhir yaitu 8. Hal ini menandakan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Sementara pada subjek HK, data hasil pengukuran tingkat kecemasan berbicara di umum pada *baseline* A1 data hasil pengukuran pada hari pertama yaitu 11 dan hasil pengukuran pada hari terakhir yaitu 1. Hal ini berarti bahwa tidak ada perubahan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti di bawah ini:

Tabel 4.7 Perubahan Level Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Subjek	ES	HK
Kondisi	A1	A1
Perubahan Level	<u>9-8</u> (+1)	<u>11-11</u> (=0)

2. Gambaran Penerapan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Subjek ES dan HK Pada Kondisi Intervensi

Penerapan teknik *desensitisasi sistematis* yang diberikan kepada konseli berlangsung selama 5 kali pertemuan. Adapun hasil dari rincian kegiatannya adalah sebagai berikut:

- a) Sesi pertama : Rasional penggunaan teknik *desensitisasi sistematis* dan identifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 6 November 2020 di aplikasi zoom. Peneliti memulai tahap ini dengan perkenalan dan menanyakan kabar untuk membangun hubungan baik dengan konseli (raport) yang menjadi subjek penelitian. Peneliti memberikan pemahaman masalah yang dialami oleh konseli. Setelah menjelaskan tujuan kegiatan, konselor menjelaskan tentang perilaku kecemasan berbicara di depan umum pada siswa.

Kemudian peneliti menjelaskan tujuan penelitian ini yaitu untuk mereduksi kecemasan siswa berbicara di depan umum. Selanjutnya peneliti menjelaskan asas dan aturan pelaksanaan kegiatan untuk menyakinkan subjek penelitian untuk mengikuti secara sukarela seluruh tahapan kegiatan. Kemudian peneliti memberi gambaran umum mengenai teknik *desensitisasi sistematis* yang nantinya akan digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa berbicara di depan umum. Peneliti juga meminta kesediaan dan komitmen konseli untuk mengikuti kegiatan penelitian

sampai akhir. Akhir dari kegiatan ini yaitu peneliti melakukan kontak waktu dan menentukan jadwal pertemuan selanjutnya dengan konseli.

Selanjutnya yaitu tahap kedua dengan LKPD pertama, konseli diminta untuk menuliskan terkait dengan situasi apa yang memengaruhi konseli sehingga mengalami kecemasan berbicara di depan umum dan gejala kecemasan yang dialami kemudian konselor memberikan LKPD kedua, konseli diminta untuk menuliskan perilaku-perilaku yang akan diubah dan menuliskan target perilaku yang diinginkan. Pada tahapan ini konseli menyadari gejala kecemasan yang dialami dan mengetahui situasi-situasi yang menyebabkan timbulnya kecemasan pada dirinya.

b) Sesi kedua : Identifikasi daftar hirarki dan pemilihan *counterconditioning* atau respon penanggulangan

Kegiatan ini berlangsung pada 9 November 2020. Dengan pemberian lembar daftar hirarki, konseli diminta untuk menuliskan gejala kecemasan yang dialami saat berbicara di depan umum, kemudian konseli diminta untuk menyusun daftar kecemasannya dan menentukan tingkat kecemasannya dari yang rendah ke tinggi. Selanjutnya konselor memilih *counterconditioning* atau respon penanggulangan yang sesuai untuk melawan atau menanggulangi kecemasan.

Hasil yang didapatkan pada pertemuan kali ini adalah konseli dapat membedakan tingkatan kecemasan yang dialaminya. Dari gejala atau perilaku yang kecemasannya rendah ke tinggi. Kemudian memilih respon penanggulangan untuk menanggulangi kecemasan yaitu relaksasi. Pada tahapan ini konseli diberi latihan relaksasi dengan instruksi dari konselor kemudian diberikan lembar panduan untuk

relaksasi agar konseli dapat melakukan relaksasi secara mandiri.

c) Sesi ketiga : Penilaian imajinasi

Penilaian imajinasi, mengukur kapasitas konseli untuk menggeneralisasikan imajinasi secara hidup. Menyajikan butir-butir kontrol jika konseli sedang menggunakan respon relaksasi. Menyajikan butir-butir hirarki jika konseli tidak menggunakan respon relaksasi kemudian konseli mendeskripsikan perbedaan yang dirasakan. Konselor akan menilai imajinasi konseli apakah konseli mampu untuk fokus dan mengimajinasikan adegan secara konkrit dan rinci dan tidak menunjukkan kesulitan.

d) Sesi keempat : Penyajian adegan hirarki

Setelah konseli mampu mengimajinasikan adegan tanpa kesulitan apapun dan mampu konsentrasi, konselor beralih ke tahap selanjutnya yaitu penyajian adegan hirarki. Kegiatan ini berlangsung pada 16 November 2020. Konselor menjelaskan tujuan penyajian adegan butir-butir hirarki menurut makin meningkatnya pengaruh pada kecemasan dengan menggunakan skala 0-10. Konselor mengidentifikasi dan menjelaskan metode pemberian signal yang digunakan, yaitu menyuruh siswa menegakkan jari telunjuk jika imajinasi terlihat jelas atau jika kecemasan dirasakan sewaktu visualisasi dan menundukkan jari telunjuk jika merasa relaks. Untuk setiap penyajian adegan hirarki didahului dengan relaksasi untuk membentuk siswa mencapai relaksasi sebelum adegan-adegan disajikan. Konselor mulai seshon pertama dengan butir hirarki yang paling rendah dalam menimbulkan kecemasan dan untuk seshon-seshon berikutnya dimulai dengan butir terakhir yang diselesaikan secara

sukses pada sesion sebelumnya. 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.

e) Sesi kelima : Tindak lanjut

Kegiatan ini berlangsung pada 18 November 2020. Konselor memberi tugas pekerjaan rumah kepada konseli yaitu latihan setiap hari tentang pelaksanaan prosedur relaksasi, latihan teknik desensitisasi sistematis secara mandiri dan konseli mampu menerapkan pada situasi yang sebenarnya butir-butir yang telah diselesaikan dengan sukses.

Berikut ini merupakan hasil analisis data subjek ES dan HK selama kondisi intervensi (B) :

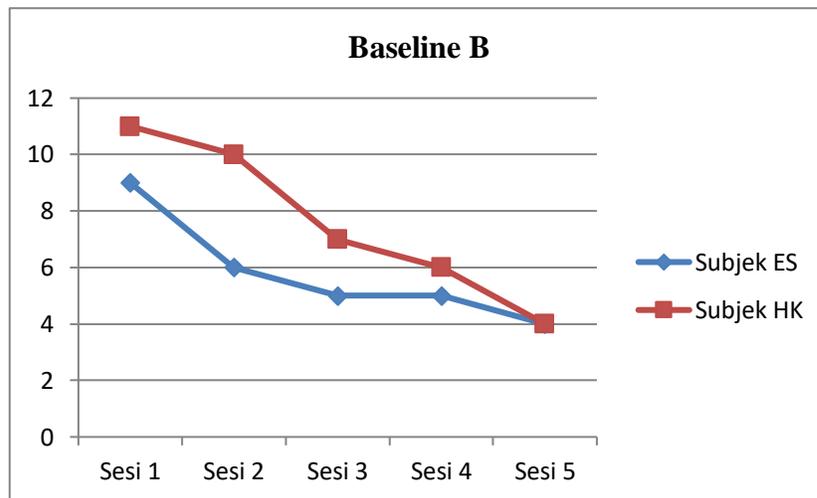
a. Analisis dalam Kondisi Intervensi (B) Subjek ES dan HK

Analisis dalam kondisi intervensi B merupakan analisis yang dilakukan untuk melihat perubahan data dalam satu kondisi yaitu intervensi B. Adapun data hasil intervensi B dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Table 4.8 Data Hasil Pengamatan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Subjek ES dan HK pada Kondisi Intervensi

Sesi	Nilai maksimal	Nilai Subjek	
		ES	HK
1	15	9	11
2	15	6	10
3	15	5	7
4	15	5	6
5	15	4	4

Untuk melihat lebih jelas perubahan yang terjadi terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum subjek ES dan HK pada kondisi intervensi B, maka data diatas dapat dibuatkan grafik. Garafik tersebut adalah sebagai berikut :



Grafik 4.4 Hasil Pengamatan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Subjek ES dan HK pada Kondisi Intervensi (B).

Dari tabel dan grafik di atas dapat dilihat bahwa skor yang didapatkan pada saat diberikan perlakuan dibandingkan saat sebelum diberikan perlakuan memiliki penurunan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti pada pengukuran di baseline B, pengukuran keempat dan kelima pada subjek ES tidak mengalami penurunan yang besar dan gejala kecemasan berbicara di depan umum masih tinggi. Pada pengukuran terlihat penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum adapun indikator yang mengalami penurunan yaitu ada penurunan pada indikator gemetar saat berbicara. Sementara pada subjek HK pada pengukuran keempat dan kelima subjek HK tidak terjadi perubahan yang besar dan gejala kecemasan berbicara di depan

umum masih tinggi. Pada pengukuran keenam ada penurunan gejala kecemasan berbicara di depan umum, hal ini menunjukkan ada penurunan yaitu pada indikator nafas tidak teratur dan gemetar saat berbicara. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum setelah pemberian intervensi kelima pada baseline B. Meskipun gejala kecemasan masih timbul tetapi intensitas munculnya perilaku tersebut berkurang.

Adapun komponen analisis dalam kondisi dijabarkan sebagai berikut :

a) Panjang Kondisi

Panjang kondisi adalah banyaknya data yang menunjukkan sesi dalam kondisi. Secara visual panjang kondisi pada kondisi intervensi B dapat dilihat pada table berikut :

Table 4.9 Data Panjang Kondisi Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum Subjek ES dan HK pada Kondisi Intervensi (B)

Subjek	ES	HK
Kondisi	Intervensi (B)	Intervensi (B)
Panjang kondisi	5	5

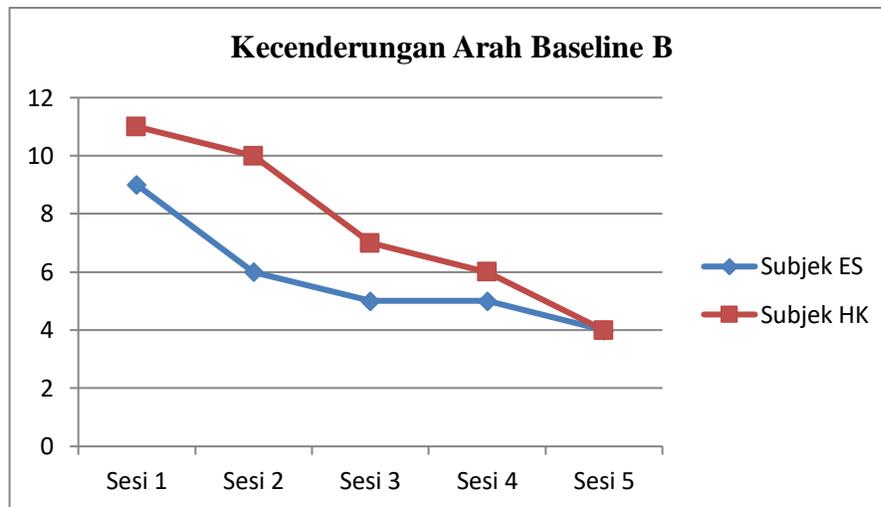
Pada tabel di atas menunjukan banyaknya sesi pada kondisi *intervensi*(B) yaitu 5 sesi. Artinya selama rentang waktu pemberian intervensi, dilakukan sebanyak 5 kali pengukuran.

b) Estimasi Kecenderungan Arah

Estimasi kecenderungan arah adalah gambaran perilaku subjek terhadap perubahan sikap data *path* (jejak) dari sesi ke sesi. Dalam mengestimasi kecenderungan arah, peneliti menggunakan metode belah tengah (*split-middle*).

Langkah-langkah perhitungannya adalah sebagai berikut :

Untuk melihat kecenderungan arah garis apakah naik, turun, atau datar pada baseline intervensi (B) dapat dilihat tampilan grafik berikut ini :

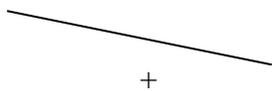
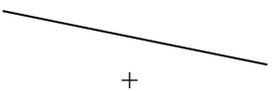


Grafik 4.5 Kecenderungan Arah Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum Subjek ES dan HK

Pada subjek ES kondisi baseline B kecenderungan arahnya menurun, dengan data hasil pengukuran yang didapatkan, 9/6/5/5/4. Sementara subjek HK pada kondisi baseline B, kecenderungan arahnya menurun, dengan data hasil pengukuran didapatkan 11/10/7/6/4. Pada kondisi seperti ini subjek ES dan HK dapat dikatakan tingkat kecemasan berbicara di depan umum berkurang setelah diberikan intervensi.

Estimasi kecenderungan arah dimasukkan ke dalam tabel seperti berikut :

Tabel 4.10 Estimasi Kecenderungan Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum pada Kondisi Baseline B (Intervensi) pada Subjek ES dan HK.

Subjek	ES	HK
Kondisi	B	B
Estimasi Kecenderungan Arah	 +	 +

c) Kecenderungan Stabilitas

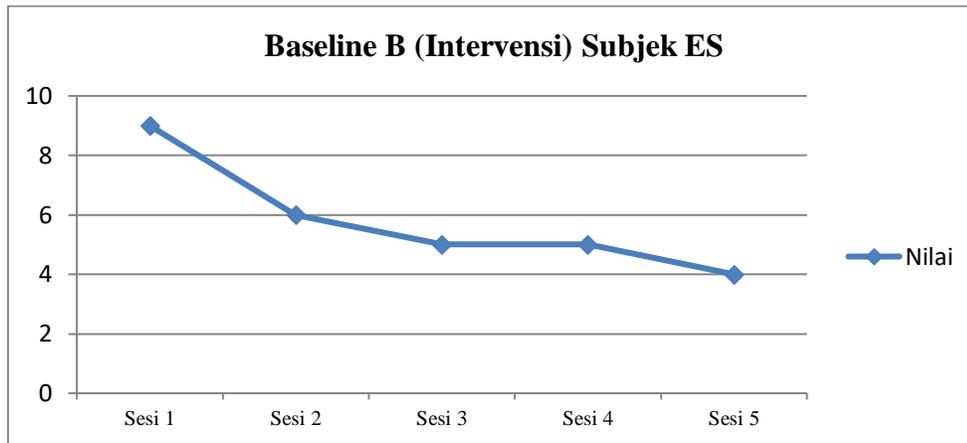
Untuk menentukan kecenderungan stabilitas tingkat pengelolaan emosi marah rendah siswa pada kondisi *intervensi* (B) digunakan kriteria stabilitas 15% atau 0,15. Presentasi stabilitas sebesar 85%-100% dikatakan stabil, sedangkan jika data skor mendapatkan stabilitas di bawah itu maka dikatakan tidak stabil atau variable. (Sunanto, 2005).

Hasil perhitungan kecenderungan stabilitas untuk baseline B sebagai berikut :

Tabel 4.11 Hasil Perhitungan Kecenderungan Stabilitas Untuk Kondisi Baseline B (Intervensi)

No	Aspek Analisis	Subjek	
		ES	HK
1	Rentang Stabilitas	1,35	1,65
2	Mean Level	5,8	7,6
3	Batas Atas	6,48	8,4
4	Batas Bawah	5,12	6,8
5	Persentase Stabilitas	20%	20%

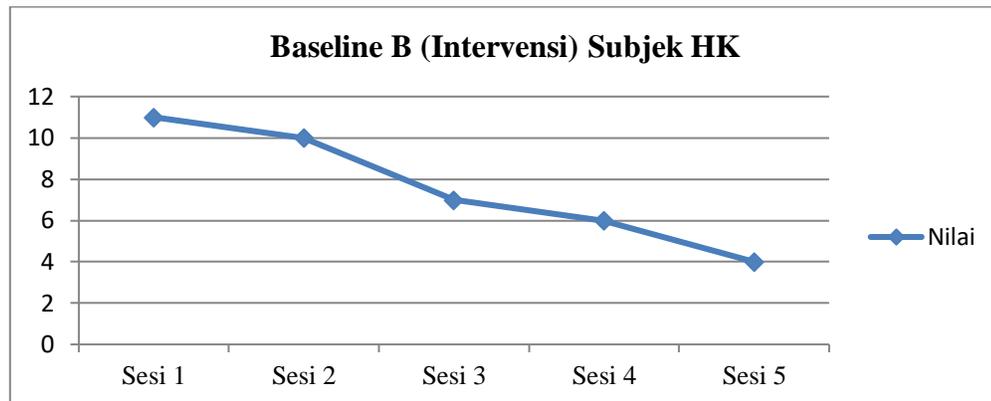
Untuk melihat data cenderung stabil atau tidak stabil (variable) pada baseline B, dapat dilihat dalam tampilan grafik berikut ini :



Grafik 4.6 Kecenderungan Stabilitas Kondisi Intervensi B pada Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum Subjek ES.

Hasil perhitungan pada tingkat kecemasan siswa berbicara di depan umum diperoleh 20 %, artinya data variable atau tidak stabil, namun telah menunjukkan penurunan sehingga kondisi ini telah memungkinkan untuk dilanjutkan pada fasebaseline A2 sebagai fase kontrol.

Sementara untuk melihat data cenderung stabil atau tidak stabil (variabel) pada baseline B subjek HK, dapat dilihat dalam tampilan grafik berikut ini :



Grafik. 4.7. Kecenderungan Stabilitas Kondisi Intervensi B Pada Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum Subjek HK.

Hasil perhitungan pada tingkat kecemasan siswa berbicara di depan umum pada siswa diperoleh 20 %, artinya data variabel atau tidak stabil, namun telah menunjukkan penurunan sehingga kondisi ini telah memungkinkan untuk dilanjutkan pada fase baseline A2 sebagai fase kontrol.

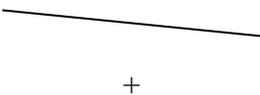
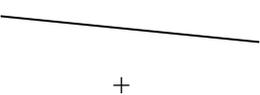
Tabel 4.12 Kecenderungan Stabilitas Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum.

Subjek	ES	HK
Kondisi	B (Intervensi)	B (Intervensi)
Kecenderungan Stabilitas	Variabel	Variabel

d) Jejak Data

Menentukan jejak data sama dengan estimasi kecenderungan arah seperti di atas. Dengan demikian pada table dapat dimasukkan seperti di bawah ini :

Tabel 4.13 Kecenderungan Jejak Data Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum.

Subjek	ES	HK
Kondisi	B	B
Jejak Data	 +	 +

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa kecenderungan jejak data baik subjek ES maupun HK dalam kondisi *intervensi* menurun. Artinya terjadi perubahan data dalam kondisi ini yaitu dari tingkat kecemasan siswa berbicara di depan umum tinggi menjadi tingkat kecemasan siswa berbicara di depan umum menjadi rendah sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian perlakuan berupa teknik *desensitisasi sistematis* berpengaruh positif dalam menurunkan kecemasan siswa berbicara di depan umum.

e) Level Stabilitas dan Rentang

Menentukan level stabilitas dan rentang sama dengan kecenderungan stabilitas. Sebagaimana sebelumnya dihitung di atas bahwa pada kondisi subjek ES baseline B datanya variabel dengan rentang 4-9. Adapun pada subjek HK datanya juga variabel dengan rentang 4-11.

Tabel 4.14 Level Stabilitas dan Rentang Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum pada Subjek ES dan HK.

Subjek	ES	HK
Kondisi	B	B
Level Stabilitas dan Rentang	4-9	4-11

f) Perubahan Level

Menentukan perubahan level yaitu dengan menghitung selisih antar data terakhir dan data pertama pada tiap kondisi, selanjutnya menentukan arah membaik (+), memburuk (-), atau tidak ada perubahan (=). Data hasil pengukuran tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada subjek ES baseline B, hasil pengukuran pertama yakni 44 dan data pengukuran terakhir yaitu 26, hal ini berarti terjadi perubahan dengan arah kecemasan berbicara menurun atau membaik. Sementara pada subjek HK fase baseline B hasil pengukuran pertama yaitu 45 dan data pengukuran terakhir yaitu 30. Hal ini berarti terjadi perubahan dengan arah kecemasan berbicara menurun atau membaik.

Tabel 4.15 Perubahan Level Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Subjek ES dan HK

Subjek	ES	HK
Kondisi	B	B
Perubahan Level	<u>4-9</u> (+5)	<u>4-11</u> (+7)

3. Gambaran Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum pada Subjek ES dan HK Setelah diberikan Perlakuan (Intervensi)

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan sebanyak 3 kali setelah proses intervensi diberikan diketahui bahwa ada penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada baseline A2 meski tidak diberikan intervensi. Subjek ES dan HK

memperoleh data yang stabil dan berada pada tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang rendah sehingga peneliti memutuskan untuk mengakhiri pengukuran pada baseline A2.

Di bawah ini merupakan hasil analisis data subjek ES dan HK pada kondisi baseline A2.

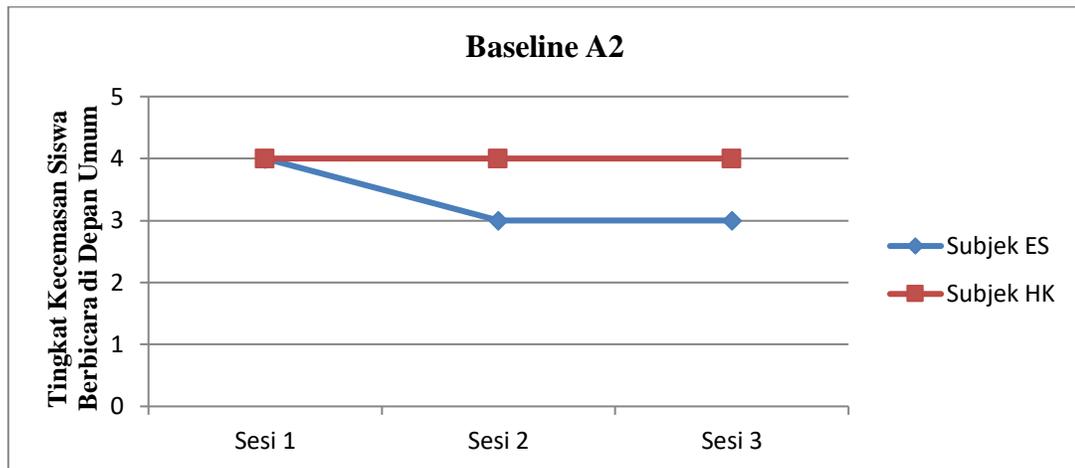
a. Analisis Dalam Kondisi Baseline A2 Subjek ES dan HK

Analisis dalam kondisi baseline A2 merupakan analisis yang dilakukan untuk melihat perubahan data dalam suatu kondisi yaitu baseline A2. Adapun data hasil baselien A2 dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.16 Data Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum Subjek ES dan HK pada kondisi baseline A2

Sesi	Nilai maksimal	Nilai Subjek	
		ES	HK
9	15	4	4
10	15	3	4
11	15	3	4

Untuk melihat lebih jelas perubahan yang terjadi maka tabel 4.16 di atas dibuatkan grafik sebagai berikut :



Grafik 4.8 Nilai Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Subjek ES dan HK Pada Kondisi Baseline A2

1) Panjang Kondisi

Panjang kondisi, yaitu banyaknya data dalam kondisi (banyaknya sesi yang dilakukan dalam kondisi). Dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti di bawah ini:

Tabel. 4.17. Panjang Kondisi Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum.

Subjek	ES	HK
Kondisi	A2	A2
Panjang kondisi	3	3

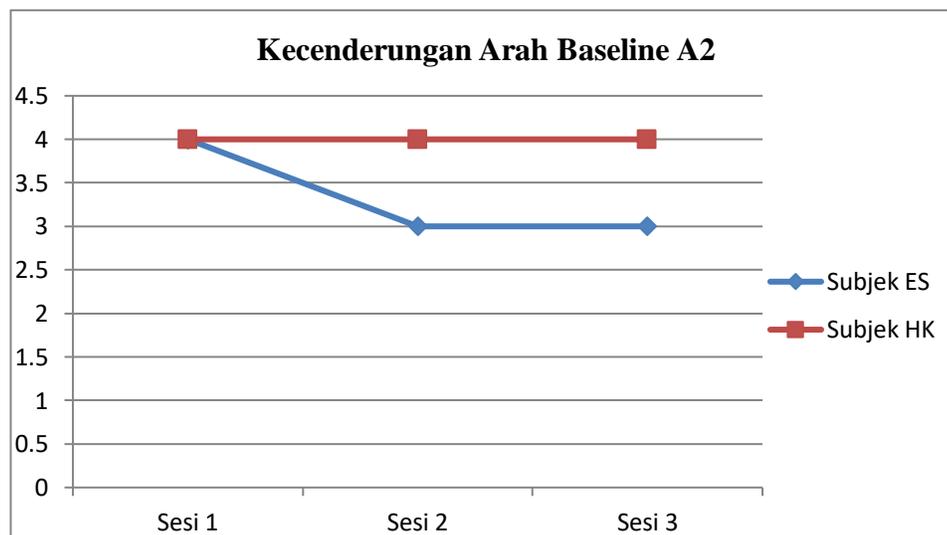
Panjang kondisi merupakan banyaknya sesi atau banyaknya pertemuan yang dilakukan dalam tiap fase. Pada fase *baseline* A2 subjek ES dan HK dilakukan sebanyak tiga sesi atau tiga kali pengukuran.

2) Estimasi Kecenderungan Arah

Estimasi kecenderungan arah ialah gambaran perilaku subjek terhadap perubahan setiap data *path* (jejak) dari sesi ke sesi. Dalam mengestimasi kecenderungan arah, peneliti menggunakan metode belah tengah (*split-middle*) dengan menentukan kecenderungan arah grafik berdasarkan median data point nilai ordinatnya.

Langkah-langkah perhitungannya adalah sebagai berikut:

Untuk melihat kecenderungan arah garis apakah naik, turun, atau datar pada *baseline* A2 dapat dilihat tampilan grafik berikut ini:



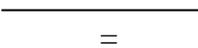
Grafik 4.9 Kecenderungan Arah Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum Subjek ES dan HK pada Kondisi Baseline A2

Pada subjek ES *baseline* A2 dari sesi pertama sampai ketiga, hasil pengukuran yang didapatkan yaitu, 4/3 dan 3 dengan menarik garis lurus pada grafik di fase *baseline* A2, diketahui bahwa kecenderungan arahnya cenderung menurun.

Sementara subjek HK pada *baseline* A2 dari sesi pertama sampai ketiga, hasil pengukuran yang didapatkan yaitu 4/4, dan 4. Dengan menarik garis lurus pada grafik di fase *baseline* A2. Diketahui bahwa kecenderungan arahnya cenderung menurun pada subjek ES dan mendatar pada subjek HK.

Estimasi kecenderungan arah dimasukkan ke dalam tabel seperti berikut:

Tabel 4.18 Estimasi Kecenderungan Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Kondisi *Baseline* A2 subjek ES dan HK.

Subjek	ES	HK
Kondisi	A2	A2
Estimasi kecenderungan arah		

3) Kecenderungan Stabilitas

Untuk menentukan kecenderungan stabilitas tingkat pengelolaan emosi marah rendah siswa pada kondisi *intervensi* (B) digunakan kriteria stabilitas 15% atau 0,15. Presentasi stabilitas sebesar 85%-100% dikatakan stabil, sedangkan jika data skor mendapatkan stabilitas di bawah itu maka dikatakan tidak stabil atau variable. (Sunanto, 2005).

Hasil perhitungan kecenderungan stabilitas untuk baseline A2 sebagai berikut :

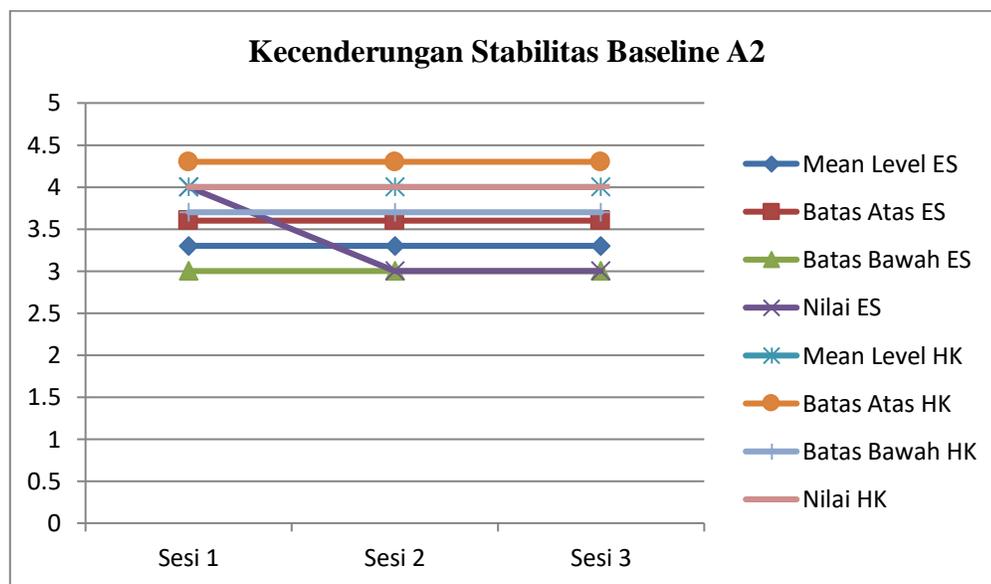
Tabel 4.19 Hasil Perhitungan Kecenderungan Stabilitas Untuk Kondisi Baseline A2

No	Aspek Analisis	Subjek	
		ES	HK
1	Rentang Stabilitas	0,6	0,6
2	Mean Level	3,3	4

3	Batas Atas	3,6	4,3
4	Batas Bawah	3	3,7
5	Persentase Stabilitas	100%	100%

Untuk melihat data cenderung stabil atau tidak stabil (variable) pada baseline

A2, dapat dilihat dalam tampilan grafik berikut ini :



Grafik 4.10 Kecenderungan Stabilitas Kondisi Baseline A2 pada Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Subjek ES.

Presentase stabilitas sebesar 85%- 100% dikatakan stabil, sedangkan dibawah dari itu (<85%) dikatakan tidak stabil. Karena hasil perhitungan kecenderungan stabilita kedua subjek untuk kondisi *baseline A2* adalah 100%, maka data tersebut dikategorikan stabil..

Berikut ini penjabaran perhitungan persentase stabilitas pada subjek ES dan HK

Subjek	Banyaknya data poin dalam rentang	: Banyaknya data poin	= Persentase stabilitas (x100%)
ES	3	: 3	= 100 %
HK	3	: 3	= 100 %

Data berdasarkan grafik-grafik kecenderungan stabilitas di atas dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti dibawah ini:

Tabel 4.20 Kecenderungan Stabilitas Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Subjek	ES	HK
Kondisi	A1	A1
Kecenderungan Stabilitas	Stabil 100 %	Stabil 100 %

Kecenderungan stabilitas yang terdapat pada tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa berbicara di depan umum pada kondisi baseline A2 berada pada presentase 100%, artinya masuk pada kategori stabil.

4) Jejak Data

Menentukan jejak data sama dengan estimasi kecenderungan arah seperti di atas. Dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti di bawah ini:

Tabel 4.21. Kecenderungan Jejak Data Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Subjek ES dan HK

Subjek	ES	HK
Kondisi	A2	A2
Jejak Data	 +	 =

5) Level Stabilitas dan Rentang

Menentukan level stabilitas dan rentang sama dengan kecenderungan stabilitas. Sebagaimana sebelumnya dihitung di atas, dimana bahwa subjek ES memperoleh data yang stabil dengan rentang 20-18. Sedangkan pada subjek HK memperoleh data yang stabil dengan rentang 24-21.

Tabel 4.19 Level Stabilitas dan Rentang Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Subjek ES dan HK.

Subjek	ES	HK
Kondisi	A2	A2
Level Stabilitas dan Rentang	<u>Stabil</u> <u>4-3</u>	<u>Stabil</u> <u>4-4</u>

6) Perubahan Level

Menentukan perubahan level dilakukan dengan menghitung selisih antar data terakhir dan data pertama pada tiap kondisi, kemudian menentukan arah: membaik (+), memburuk (-), atau tidak ada perubahan (=). Data hasil pengukuran tingkat kecemasan berbicara di umum subjek ES pada baseline A2 di hari pertama yaitu 4 dan data hasil pengukuran pada hari terakhir yaitu 3. Hal ini menandakan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Sementara pada subjek HK, data hasil pengukuran tingkat kecemasan berbicara di umum pada *baseline* A2 data hasil pengukuran pada hari pertama yaitu 4 dan hasil pengukuran pada hari terakhir yaitu 4. Hal ini berarti bahwa tidak ada perubahan tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

Dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti di bawah ini:

Tabel 4.22 Perubahan Level Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Subjek	ES	HK
Kondisi	A2	A2
Perubahan Level	$\frac{4-3}{+1}$	$\frac{4-4}{=0}$

4. Gambaran Perbandingan Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi

a. Analisis dalam kondisi

1) Rangkuman analisis dalam kondisi data subjek ES

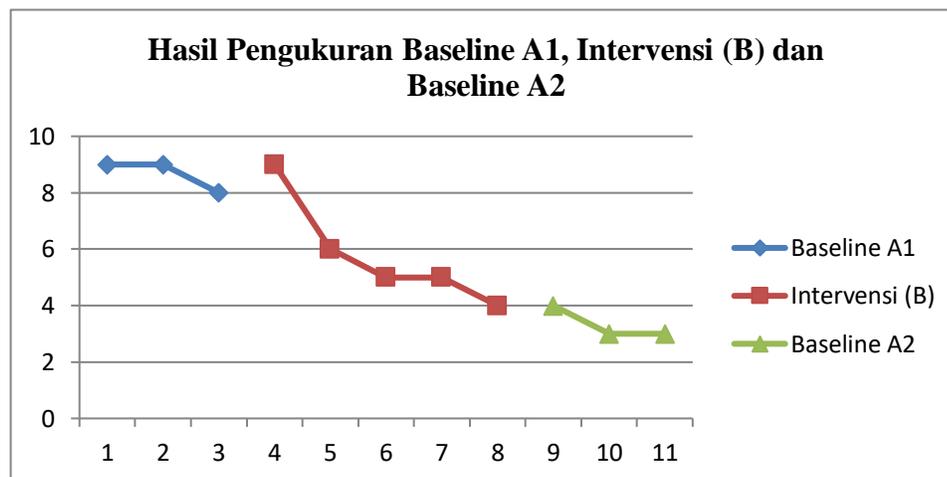
Di bawah ini merupakan rangkuman data subjek ES dari kondisi yaitu kondisi sebelum diberi perlakuan atau *baseline* 1(A1), kondisi saat diberi *intervensi* (B), dan kondisi setelah diberikan perlakuan atau *baseline* 2 (A2).

Tabel 4.23 Data Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum Subjek ES

Sesi	Skor Maksimal	Nilai Subjek ES
Baseline A1		
1	15	9
2	15	9
3	15	8
Baseline B (Intervensi)		
4	15	9
5	15	6

6	15	5
7	15	5
8	15	4
Baseline A2		
9	15	4
10	15	3
11	15	3

Data pada tabel di atas dapat dimasukkan dalam grafik di bawah ini :



Grafik 4.11 Data Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Subjek ES

Pada grafik di atas, dapat dilihat pergerakan data tingkat kecemasan siswa berbicara di depan umum subjek ES pada tiga kondisi yang mana grafik pada kondisi setelah diberikan perlakuan menurun dibandingkan kondisi sebelum diberikan perlakuan.

Komponen-komponen analisis antar kondisi meliputi :

a) Jumlah Variabel

Jumlah variabel yaitu menentukan jumlah variabel yang diubah. Variabel yang diubah. Variabel yang diubah yaitu dari kondisi baseline A ke intervensi (B). Dengan demikian pada table dapat dimasukkan seperti di bawah ini.

Tabel. 4.24 Jumlah Variabel yang di Ubah dari Kondisi Baseline A ke Intervensi B dan Kondisi Intervensi B ke Kondisi A2 Subjek ES

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Jumlah Variabel	1	1

b) Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya

Menentukan perubahan kecenderungan arah dan efeknya yaitu dengan mengambil kecenderungan arah pada analisis dalam kondisi. Dengan demikian, dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel. 4.25 Perubahan Kecenderungan Arahnya dan Efeknya pada Subjek ES

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya		

c) Perubahan Kecenderungan Stabilitas

Perbandingan kondisi antara baseline A1 dengan intervensi B bila dilihat dari perubahan kecenderungan stabilitas (*change in trend stability*) yaitu stabil ke variabel (tidak stabil).

Tabel 4.26 Perubahan Kecenderungan Stabilitas Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum Subjek ES

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Perbandingan Kecenderungan Stabilitas	Stabil ke Variabel	Variabel ke Variabel

d) Perubahan Level

Perubahan level dari kondisi baseline A1 ke intervensi B yaitu stabil pada tingkat kecemasan siswa berbicara di depan umum yang tinggi menjadi menurun. Selanjutnya kondisi intervensi B ke baseline A2 yaitu menurun.

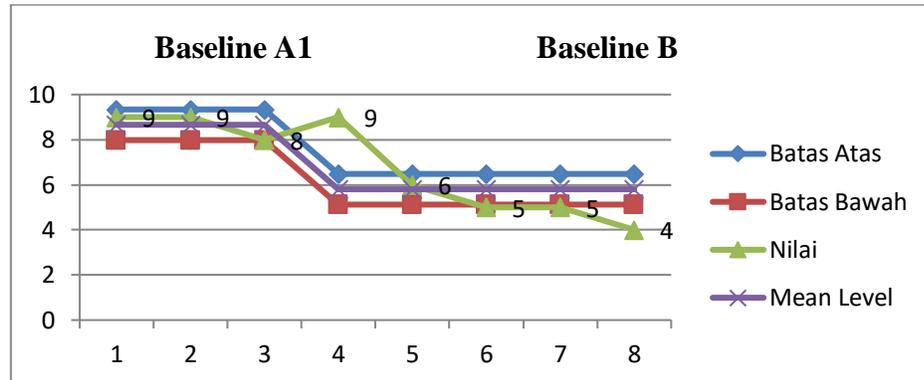
Tabel. 4.27. Perubahan Level Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Perubahan Level	8/9 (-1)	4/4 (=0)

e) Persentase Overlap

- Untuk A1/B

Untuk melihat data yang tumpang tindih kondisi baseline A1 ke intervensi B pada subjek ES, dapat dilihat dalam tampilan grafik berikut ini :



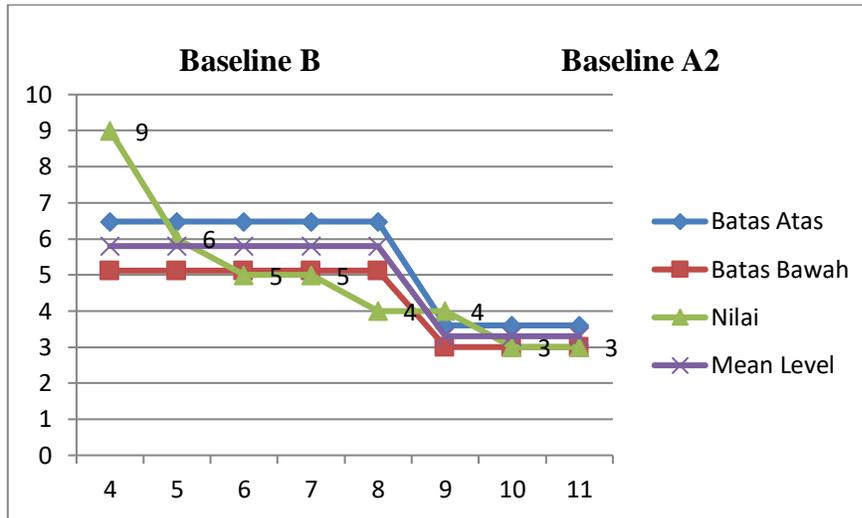
Grafik. 4.12 Data Tumpang Tindih Kondisi Baseline A1 ke Kondisi Baseline B (Intervensi) Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum Subjek ES.

Keterangan : Data yang tumpang tindih = $0/5 \times 100 = 0\%$

Nilai yang tumpang tindih adalah 0%. Dengan demikian diketahui bahwa pemberian intervensi berpengaruh terhadap target behavior (adanya perubahan setelah intervensi). Grafik ini menunjukkan pemberian intervensi (B) yaitu penerapan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mereduksi kecemasan siswa berbicara di depan umum.

- Untuk B/A2

Untuk melihat data overlap kondisi intervensi B ke kondisi A2, dapat dilihat dalam tampilan grafik berikut ini :



Grafik 4.13 Data Tumpang Tindih Kondisi Baseline B ke Kondisi Baseline A2 Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum.

Keterangan : Data tumpang tindih = $\frac{1}{3} \times 100 = 33.33\%$

Dengan demikian, diketahui bahwa pemberian intervensi berpengaruh terhadap target behavior. Untuk lebih jelasnya, dibawah ini disajikan rangkuman analisis visual dalam kondisi data pada table dan grafik di atas :

Tabel 4.28 Rangkuman Hasil Analisis Visual dalam Kondisi Data Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Subjek

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Jumlah variabel	1	1
Perubahan kecenderungan arah dan efeknya		
Perubahan kecenderungan Stabilitas	Stabil ke variabel	Variabel ke variabel

Perubahan level	8-9 -1	4-4 =0
Persentase overlap	0%	33,33%

Penjelasan rangkuman hasil analisis visual antar kondisi adalah sebagai berikut :

1. Jumlah variabel yang diubah adalah satu dari kondisi baseline A ke baseline B (Intervensi).
2. Perubahan kecenderungan arah antar kondisi baseline A1 dengan kondisi baseline B (intervensi) yaitu meningkat. Hal ini berarti kondisi menjadi memburuk atau negatif. Pada kondisi baseline B (intervensi) ke baseline A2, kecenderungan arahnya menurun secara stabil.
3. Perubahan kecenderungan stabilitas antar baseline A1 dengan intervensi B yaitu stabil ke variabel. Sedangkan pada kondisi baseline B (intervensi) dengan kondisi baseline A2 yaitu variable ke stabil.
4. Perubahan level antara kondisi baseline A1 dengan intervensi B adalah 0, sementara kondisi intervensi B dengan kondisi A2 adalah 6.
5. Data yang tumpang tindih dengan kondisi baseline A1 dengan kondisi intervensi B adalah 0%, sedangkan pada kondisi intervensi B dengan kondisi baseline A2 adalah 33,33%. Pemberian intervensi tetap berpengaruh terhadap target behavior.

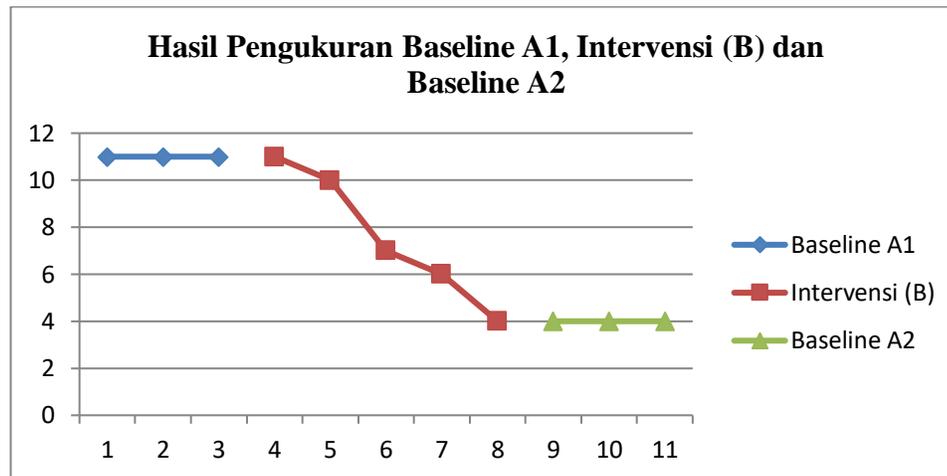
2) Rangkuman Analisis dalam Kondisi Subjek HK

Dibawah ini merupakan rangkuman data subjek HK dari 3 kondisi yaitu kondisi sebelum diberi perlakuan atau baseline A1, kondisi saat diberi intervensi (B), dan kondisi setelah diberikan perlakuan atau baseline A2.

Tabel 4.29 Data Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Subjek HK

Sesi	Skor Maksimal	Nilai Subjek HK
Baseline A1		
1	15	11
2	15	11
3	15	11
Baseline B (Intervensi)		
4	15	11
5	15	10
6	15	7
7	15	6
8	15	4
Baseline A2		
9	15	4
10	15	4
11	15	4

Data pada tabel di atas dapat dimasukkan dalam grafik di bawah ini :



Grafik 4.14 Data Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Subjek HK

Pada grafik di atas, dapat dilihat pergerakan data tingkat kecemasan siswa berbicara di depan umum subjek HK pada tiga kondisi yang mana grafik pada kondisi setelah diberikan perlakuan menurun dibandingkan kondisi sebelum diberikan perlakuan.

a) Jumlah Variabel

Jumlah variabel yaitu menentukan jumlah variabel yang diubah. Variabel yang diubah yaitu dari kondisi baseline A ke intervensi (B). dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti di bawah ini.

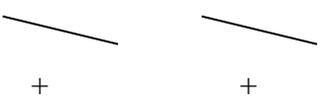
Tabel. 4.30 Jumlah Variabel yang di Ubah dari Kondisi Baseline A ke intervensi B dan Kondisi Intervensi B ke Kondisi A2 Subjek HK.

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Jumlah Variabel	1	1

b) Kecenderungan Arah dan Efeknya

Menentukan perubahan kecenderungan arah dan efeknya yaitu dengan mengambil kecenderungan arah pada analisis dalam kondisi. Dengan demikian, dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel. 4.31 Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya pada Siswa

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya		

c) Kecenderungan Stabilitas

Perbandingan kondisi antara baseline A1 dengan intervensi B bila dilihat dari perubahan kecenderungan stabilitas (*change in trend stability*) yaitu stabil ke variabel (tidak stabil).

Tabel. 4.32 Perubahan Kecenderungan Stabilitas Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Stabilitas ke variabel	Variabel ke stabil

d) Perubahan Level

Perubahan level dari kondisi baseline A1 ke intervensi B yaitu stabil pada tingkat kecemasan siswa berbicara di depan umum mendatar tidak ada perubahan. Selanjutnya kondisi intervensi B ke baseline A2 yaitu mendatar yang berarti tidak ada perubahan dalam kondisi variabel ke kondisi stabil.

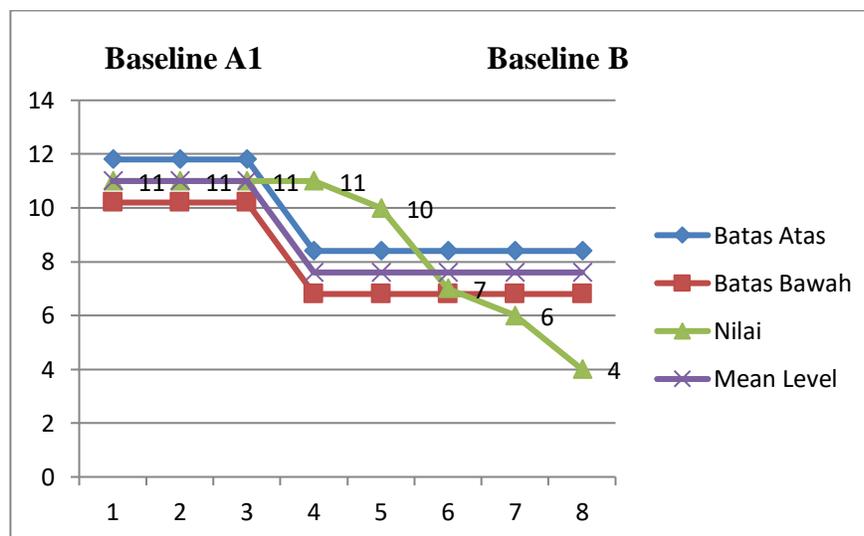
Tabel. 4.33 Perubahan Level Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Subjek HK

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Perubahan level	11/11	4/4
	(=0)	(=0)

e) Persentase Overlap

- Untuk A1/B

Untuk melihat data yang tumpang tindih kondisi baseline A1 ke intervensi B pada subjek HK, dapat dilihat dalam tampilan grafik berikut ini :



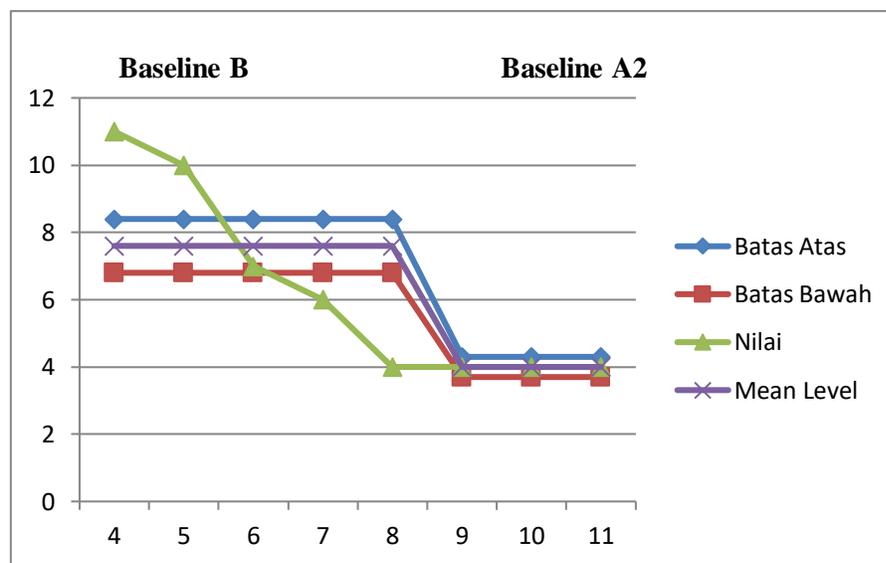
Grafik. 4.15 Daya Tumpang Tindih Kondisi Baseline A1 ke Kondisi Baseline B (Intervensi) Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum Subjek HK.

Keterangan : Data yang tumpang tindih = $\frac{1}{5} \times 100 = 20\%$

Nilai yang tumpang tindih adalah 20%. Dengan demikian diketahui bahwa pemberian intervensi berpengaruh terhadap target behavior (adanya perubahan setelah intervensi). Grafik ini menunjukkan pemberian intervensi (B) yaitu penerapan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mereduksi kecemasan siswa berbicara di depan umum.

- Untuk B/A2

Untuk melihat data overlap kondisi intervensi B ke kondisi A2, dapat dilihat dalam tampilan grafik berikut ini :

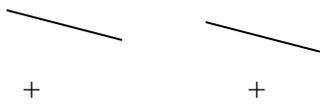


Grafik 4.16 Data Tumpang Tindih Kondisi Intervensi B ke Kondisi Baseline A2 Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum Subjek HK

Keterangan : Data tumpang tindih = $\frac{1}{3} \times 100 = 33,33\%$

Dengan demikian, diketahui bahwa pemberian intervensi berpengaruh terhadap target behavior. Untuk lebih jelasnya, dibawah ini disajikan rangkuman analisis visual dalam kondisi data pada tabel dan grafik di atas :

Tabel 4.34 Rangkuman Hasil Analisis Visual Antar Kondisi Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum Subjek HK.

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Jumlah Variabel	1	1
Perubahan kecenderungan arah dan efeknya		
Perubahan kecenderungan stabilitas	Stabil ke variabel	Variabel ke stabil
Perubahan level	11-11 (=0)	4-4 (=0)
Persentase overlap	20%	20%

Penjelasan rangkuman hasil analisis visual antar kondisi adalah sebagai berikut :

1. Jumlah variabel yang diubah adalah satu dari kondisi baseline A ke baseline B (intervensi).
2. Perubahan kecenderungan arah antar kondisi baseline A1 dengan kondisi baseline B (intervensi) yaitu menurun. Hal ini berarti menjadi baik atau positif

setelah intervensi diberikan. Pada kondisi baseline B (intervensi) ke baseline A2, kecenderungan arahnya mendatar secara stabil.

3. Perubahan kecenderungan arah baseline A1 dengan intervensi B yaitu stabil ke variabel. Sedangkan pada kondisi baseline B (intervensi) dengan kondisi baseline A2, yaitu variabel ke stabil.
4. Perubahan level antara kondisi baseline A1 dengan intervensi B adalah 0, sementara kondisi intervensi B dengan kondisi A2 adalah 0.
5. Data yang tumpang tindih dengan kondisi baseline A1 dengan kondisi intervensi B adalah 20%, sedangkan pada kondisi intervensi B dengan kondisi baseline A2 adalah 33,33%. Pemberian intervensi tetap berpengaruh terhadap target behavior.

B. Pembahasan

Kecemasan berbicara secara perlahan menjadi aspek yang dapat membatasi siswa untuk mengembangkan potensi serta kualitas diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Banyak dampak negatif yang dapat ditimbulkan diantaranya yaitu siswa akan lebih banyak diam saat pelajaran berlangsung, kesulitan untuk menyampaikan pendapat, mengandalkan orang lain saat berdiskusi dalam kelompok, menjadi semakin cemas untuk mempresentasikan tugasnya di depan kelas ataupun orang banyak. Seperti yang terdapat di sekolah SMP Negeri 6 Sengkang, terjadi permasalahan kecemasan berbicara di depan umum yang menghambat perkembangan dan proses belajarnya. Adapun subjek dalam penelitian ini yaitu Subjek ES dan HK.

Kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh subjek dengan inisial ES ditandai dengan gejala perilaku ES yang gemetar saat berbicara tidak tenang saat

berbicara, nafasnya tidak teratur dan tidak stabil atau oleng saat menjelaskan tugasnya. Kondisi inilah yang peneliti temukan di lapangan pada pengukuran pertama di baseline A1 sehingga peneliti mengambil permasalahan kecemasan berbicara di depan umum. Adapun kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh subjek dengan inisial HK dapat diketahui dengan gejala yang muncul yaitu perilakunya yang tidak tenang saat berbicara, tangannya gemetar, nafasnya terdengar tidak teratur dan terlihat oleng atau tidak stabil saat berdiri di depan untuk mempresentasikan tugasnya.

Berdasarkan gejala kecemasan yang timbul pada kedua subjek maka peneliti menggunakan *desensitisasi sistematis* merupakan teknik untuk mengurangi respon yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan dan gejala kecemasan melibatkan teknik relaksasi dengan melatih konseli untuk santai sehingga respon negatif yang dialami oleh kedua subjek dapat diganti atau dihilangkan.

Penerapan teknik *desensitisasi sistematis* didalamnya ada tujuh tahap yang dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum, diantaranya rasional penggunaan teknik *desensitisasi sistematis*, mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi, identifikasi konstruksi hirarki, pemilihan dan latihan *counterconditioning* atau respon penanggulangan, penilaian imajinasi, penyajian adegan hirarki dan tindak lanjut.

Penelitian ini dilakukan dengan *single subject research* melalui desain A-B-A dengan prosedur pada baseline A1. Mula-mula pengukuran kecemasan berbicara di

depan umum dilakukan sebanyak tiga kali pada baseline A1 untuk melihat konsistensi perilaku, kemudian pada kondisi baseline B kembali dilakukan pengukuran sebanyak lima kali dengan adanya intervensi. Setelah itu, peneliti kembali melakukan pengukuran sebanyak tiga kali pada kondisi A2, hal ini dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Pada kondisi baseline A1 peneliti melakukan observasi terhadap subjek dalam penelitian ini, peneliti menemukan tingkat kecemasan berbicara di depan umum berada pada kategori tinggi seperti yang telah disebutkan diatas. Gejala kecemasan yang peneliti sebutkan berada pada kategori tinggi dan ini terjadi pada tiga kali pengukuran perilaku kecemasan berbicara di depan umum dengan pedoman observasi. Gejala kecemasan yang muncul ini, sesuai dengan dasar teori yang peneliti kemukakan pada bab sebelumnya, seperti yang dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella (Safaria dan Saputra, 2009) bahwa aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan ada reaksi fisiologis. Adapun indikatornya disebutkan bahwa reaksi fisiologis yaitu jantung berdetak lebih cepat, nafas tidak teratur, tekanan darah meningkat.

Roger (Setyaningrum & Abimantrana, 2018) juga mengemukakan aspek kecemasan berbicara di depan umum yang diantaranya komponen fisik yaitu reaksi tubuh terhadap adanya kecemasan yang muncul dapat mendorong timbulnya gerakan-gerakan pada bagian tubuh tertentu. Pendapat tersebut sejalan dengan aspek

kecemasan berbicara di depan umum di atas. Pernyataan di atas juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Aryani dkk (2014) mengenai penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk meminimalisasi kecemasan dalam menyampaikan pendapat para siswa kelas VIII 10 SMP Negeri 2 Singaraja siswa mengalami gejala-gejala kecemasan seperti grogi, kurang berani dalam mengajukan pertanyaan, gemetar, dan siswa kurang berani untuk menyampaikan pendapat, adanya perasaan takut dan khawatir yang dialami oleh siswa.

Maka dari itu peneliti kemudian memberikan teknik *desensitisasi sistematis* terhadap kedua subjek tersebut yaitu tahap intervensi (baseline B). Pada tahap ini, peneliti melakukan pengukuran sebanyak lima kali. Adapun tahapan dalam pemberian intervensi yaitu tahap pertama pada sesi 1 intervensi (baseline B) rasional penggunaan teknik. Menurut Wahyuni dan Komalasari (Novitasari, 2019) rasional yang berisi tujuan dan prosedur pelaksanaan desensitisasi sistematis disampaikan kepada konseli karena akan mendatangkan manfaat. Antara lain : 1) Rasional dan ringkasan prosedur pelaksanaan itu mengemukakan model tertentu atau cara dimana konselor akan melaksanakan treatment ini, 2) Hasil dari desensitisasi mungkin bisa ditingkatkan karena diberikan instruksi dan harapan yang positif. Hasil yang didapatkan pada tahapan rasional ini yaitu konseli mengetahui gambaran umum teknik *desensitisasi sistematis* yang akan dilakukan. Setelah mengerti dengan kegiatan yang akan dilakukan kemudian beralih pada tahapan selanjutnya yaitu identifikasi situasi yang menimbulkan emosi konseli diberi lembar LKPD pertama, konseli diminta untuk menuliskan terkait dengan situasi apa yang mempengaruhi

konseli sehingga mengalami kecemasan berbicara di depan umum dan gejala kecemasan yang dialami kemudian konselor memberikan LKPD kedua, konseli diminta untuk menuliskan perilaku-perilaku yang akan diubah dan menuliskan target perilaku yang diinginkan. Menurut Leona, E. Tylor (Aliem, Sugiharto & Awalya, 2020) menyatakan bahwa dalam konseling proses berfikir dan pemecahan ditemukan dan dilakukan oleh konseli sendiri, maka dari itu konselor memberikan LKPD (lembar kerja peserta didik) untuk diisi sendiri oleh konseli agar konseli dapat memahami masalah yang dialami dan menuliskan target perilaku yang diinginkan setelah proses konseling. Pada tahapan ini hasil yang didapatkan adalah konseli mengetahui gejala kecemasan berbicara di depan umum yang dialaminya dan mengetahui perilaku apa yang ingin diubah setelah mengikuti kegiatan konseling.

Sesi kedua yaitu identifikasi konstruksi hirarki dengan pemberian lembar daftar hirarki. Wolpe dan Lazarus (Goldfried, 2002) mencatat bahwa dalam *desensitisasi sistematis* hirarki yang terpisah harus disusun secara teratur. Dan Goldfried (2002) menyarankan dalam pemilihan konstruksi hirarki dimulai dari situasi yang menimbulkan peningkatan jumlah kecemasan. Maka dari itu konseli diminta untuk menuliskan gejala kecemasan yang dialami saat berbicara di depan umum, kemudian konseli diminta untuk menyusun daftar keemasannya dan menentukan tingkat keemasannya dari yang rendah ke tinggi. Konseli diajarkan untuk mengenali dan mengatasi kecemasan serta situasi yang menimbulkan tekanan secara bertahap. Hasil yang didapatkan pada tahapan ini adalah konseli dapat membedakan level kecemasan yang dialaminya dari yang kecemasan paling rendah ke tinggi. Tahap

selanjutnya setelah identifikasi konstruksi hirarki konselor memilih *counterconditioning* atau respon penanggulangan yang sesuai untuk melawan atau menanggulangi kecemasan. Adapun respon penanggulangan yang diberikan yaitu relaksasi. Menurut Majid (2020) relaksasi dapat mengurangi ketegangan, kecemasan, maupun rasa takut yang dapat mempengaruhi pada fisik seseorang, sehingga relaksasi dapat mengatasi keluhan fisik dengan melemaskan otot-otot pada anggota badan tertentu. Keluhan fisik tersebut, yaitu seperti sakit kepala, pusing, badan kaku atau gemetar, dan lain sebagainya akibat fobia. Hasil yang didapatkan pada tahapan ini adalah konseli dapat mempraktikkan langsung relaksasi sehingga bisa lebih rileks.

Pada sesi ketiga yaitu tahapan penilaian imajinasi, mengukur kapasitas konseli untuk menggeneralisasikan imajinasi secara hidup. Menurut Cornier & Cornier (Windriasari, 2018) pelaksanaan yang khas dari teknik desensitisasi sistematis dititik beratkan pada imajinasi klien. Konselor menilai konseli dalam membayangkan situasi dimana konseli berbicara di depan umum seakan-akan itu adalah situasi yang nyata. Dan kemampuan konseli dalam membayangkan situasi yang di instruksikan oleh konselor. Hal ini berasumsi bahwa imajinasi dari situasi adalah sama dengan situasi nyata. Pada tahapan ini konseli sudah bisa melakukan relaksasi secara mandiri, dan konseli dapat mengimajinasikan setiap butir adegan dengan baik. Setelah beberapa kali penyajian adegan hirarki konseli sudah mengerti penggunaan relaksasi saat muncul kecemasan.

Pada sesi keempat tahapan selanjutnya yaitu penyajian adegan hirarki. Adegan dalam hirarki disajikan setelah konseli diberikan latihan dalam

counterconditioning atau respon penanggulangan setelah kapasitas imajinasi diukur. Novitasari (2019) dasar untuk desensitisasi sistematis berasal dari classical conditioning dan khususnya sebuah konsep yang sebelumnya telah ditinjau yang disebut dengan reciprocal inhibition. Yaitu, dua respons yang saling bertentangan tidak mungkin terjadi secara bersamaan. Mustahil untuk takut dan tenang secara bersamaan. Kuncinya adalah memperkuat respons yang diinginkan (tenang) untuk memblokir respons yang tidak diinginkan (takut). Setiap presentasi adegan didampingi dengan respon penanggulangan sehingga kecemasan konseli terkondisikan atau berkurang. Pada tahapan ini konselor mendeskripsikan butir dan menyuruh konseli mengimajinasikannya selama 20-40 detik. Jika siswa melakukan imajinasi itu dan menunjukkan kecemasan, konselor menginstruksikan konseli untuk berhenti berimajinasi dan relaks selama 30-60 detik. 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. Instruksi terstandar digunakan untuk setiap fase dari presentasi adegan. Setiap sesi penyajian adegan berakhir dengan penyelesaian butir secara sukses (tidak ada kecemasan setidaknya dua presentasi berturut-turut). Hasil yang didapatkan adalah konseli bisa memberi respon penanggulangan yaitu relaksasi saat timbul kecemasan berbicara di depan umum secara berulang dari tingkat kecemasan yang paling rendah ke tingkat kecemasan paling tinggi yang dialami oleh konseli secara bertahap.

Pada sesi kelima yaitu tindak lanjut. Konselor memberitahu kepada konseli bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dialami konseli sudah

menurun. Pada subjek ES gejala kecemasan berbicara di depan umum yang dialami sudah berkurang hanya tinggal beberapa gejala yang masih harus dikurangi ataupun dihilangkan. Gejala yang intensitasnya tinggi adalah sering mengulang kata atau kalimat, tidak tahu yang harus diucapkan selanjutnya, raut muka masih terlihat tegang, memainkan tangan dan mata tidak fokus. Sedangkan pada subjek HK sama halnya dengan subjek ES gejala kecemasan berbicara di depan umum sudah berkurang hanya tinggal beberapa yang harus dikurangi atau dihilangkan, subjek HK sudah tidak menunjukkan gejala gemetar saat berbicara dan lebih rileks saat berbicara, raut mukanya juga tidak terlihat tegang. Kemudian konselor memberi tugas pekerjaan rumah kepada konseli yaitu latihan setiap hari tentang pelaksanaan prosedur relaksasi, latihan teknik desensitisasi sistematis secara mandiri dan diterapkan pada situasi yang sebenarnya butir-butir yang telah diselesaikan dengan sukses.

Selama pemberian intervensi kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh subjek ES dan HK mengalami penurunan pada pengukuran ketiga dan pengukuran kelima pada baseline B. Pada pengukuran ketiga subjek ES mengalami penurunan yang signifikan pada indikator gemetar saat berbicara, tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya dan tidak tenang saat berbicara, sedangkan pada subjek HK menunjukkan ada penurunan yaitu pada indikator terlihat khawatir dan tidak tenang saat berbicara. Dan pada pengukuran kelima pada baseline B subjek ES dan HK dari dua belas indikator yang mengalami penurunan. Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan setelah diberikan intervensi menggunakan teknik *desensitisasi*

sistematis karena intensitas munculnya gejala kecemasan berbicara di depan umum menurun atau berkurang.

Kemudian pada fase baseline A2 kembali dilakukan untuk mengukur perilaku kecemasan siswa berbicara di depan umum pada subjek. Dari hasil pengukuran sebanyak tiga kali sebagai fase kontrol, peneliti menemukan data bahwa subjek ES dan HK mampu menurunkan gejala kecemasan berbicara di depan umum dari kategori tinggi ke kategori rendah.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, teknik *desensitisasi sistematis* memberikan pengaruh positif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum oleh subjek ES dan HK di SMP Negeri 6 Sengkang. Didapatkan hasil perbandingan yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dari sebelum dan setelah diberikan perlakuan (intervensi) menggunakan teknik *desensitisasi sistematis*. Ini berarti adanya penurunan kecemasan siswa berbicara di depan umum setelah diberikan perlakuan (intervensi). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian teknik desensitisasi sistematis dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh subjek ES dan HK. Ini terlihat dari perbedaan nilai kecemasan dan perubahan perilaku yang ditunjukkan oleh subjek dari sebelum dan setelah diberikan perlakuan (intervensi). Jadi dapat dikatakan bahwa kecemasan siswa berbicara di depan umum dapat direduksi menggunakan teknik *desensitisasi sistematis*. Willis (Mustika, Yusmansa & Rahmayanthi, 2015) Menurut pendekatan konseling behavioral, suatu kecemasan diperoleh seseorang melalui belajar dalam

kondisi tertentu. Oleh karena itu, untuk mengurangi atau menurunkan kecemasan harus melalui usaha yang dikondisikan pula sehingga kecemasan itu berakhir yaitu dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada subjek ES dan HK pada baseline A1 (sebelum diberikan teknik *desensitisasi sistematis*) berada pada kategori tinggi, namun setelah diberi perlakuan yaitu teknik *desensitisasi sistematis* (baseline A2), tingkat kecemasan berbicara di depan umum berada pada kategori rendah.
2. Pelaksanaan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mereduksi kecemasan siswa berbicara di depan umum ketika diberikan kepada subjek ES dan HK siswa SMP Negeri 6 Sengkang dilaksanakan sebanyak 7 tahap dalam sebelas kali pertemuan dan berjalan sesuai scenario. Selama pelaksanaan intervensi kedua subjek menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi.
3. Ada penurunan skor kecemasan berbicara di depan umum dari baseline A1 ke baseline A2. Dengan demikian, disimpulkan bahwa penggunaan teknik *desensitisasi sistematis* dapat mereduksi kecemasan siswa berbicara di depan umum.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diambil, maka penulis menyarankan :

1. Guru pembimbing (konselor sekolah) hendaknya dapat menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* dalam usaha mengurangi perilaku kecemasan siswa berbicara di depan umum.
2. Siswa SMP Negeri 6 Sengkang agar senantiasa dapat mengurangi perilaku kecemasan berbicara di depan umum dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga aktifitas maupun belajar tidak lagi terganggu baik dalam lingkup sekolah maupun luar sekolah.
3. Peneliti selanjutnya di jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, agar dapat mengembangkan penerapan teknik *desensitisasi sistematis* pada permasalahan-permasalahan yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu, Soli. & Manrihu. 2007. *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Makassar: Badan Penerbit UNM
- Aliem,N. Sugiharto, D.Y. & Awalya. 2020. Group Counseling with Cognitive Restructuring Technique to Improve The Self Efficacy and Assertiveness of Students Who Experienced Advanced Study Anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Volume 9, Nomor 2.
- Armasari, K. D, Dantes. N. & Silastri, M. 2013. Penerapan Model Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*. Volume 1, Nomor 1.
- Aryani, N.L, Suarni, N.K, & Arum, D. 2014. Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa Dalam Menyampaikan Pendapat Kelas Viii 10 Di Smp Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*. Volume 2, Nomor 1.
- Bukhori, B. 2016. Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*. Volume 6, Nomor 1, h158-186. ISSN: 2088-6314.
- Corey, Gerald. 2017. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dalimunthe, R. Z., & Rahmawati. 2019. Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Manajemen Stress Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*. Volume 4, Nomor 1, h40-48. doi: 10.30870/jpbk.v4i1.5232.
- Daradjat, Z. 2001. *Kesehatan Mental*. Jakarta : PT Toko Gunung Agung.
- Fauzan, L. 2008. *Modul Ancangan Konseling Kelompok Behavioral*. Malang: Proyek Operasi dan Perawatan Fasilitas IKIP Malang
- Febbyanti. 2013. Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Siswa pada Saat Presentasi Bagi Siswa Kelas X Di SMK Negeri 1 Metro Tahun Ajaran 2012/2013. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Volume 2, Nomor 2, h1-12.

- Gantina, K. & Wahyuni, E. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : PT Indeks
- Gunarsa, S. D. 2000. *Psikologi Prakti*. Jakarta : BPK Gunung Mulia
- Goldfried, M. 2002. Systematic Desensitization As Training In Self Control. *Jurnal of Counseling and Clinical Psychology*. Volume 37, Nomor 2, h228-234.
- Hartono & Boy Soedarmadi. 2012 *Psikologi Konseling*. Bandung: Kencana Prenada Media Group
- Haryanthi, L.P.S, & Tresniasari, N. 2012. Efektivitas Metode Terapi *Ego State* dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Publik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *INSAN*. Volume 14, Nomor 1, h32-40.
- Irianto, A. 2014. *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Juang, S. 2006. *Penelitian dengan Subjek Tunggal*. Bandung : UPI Press.
- Juwita,S., Agung, I.M., & Rahmasari, R. 2014. Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *Personifikasi*. Volume 2, Nomor 2, h103-109.
- Kadir. 2016. *Statistika Terapan, Konsep, Contoh dan Analisis Data. Menggunakan Program SPSS/Lisrel dalam Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press.
- Kholisin. 2014. Kecemasan Berbicara Ditinjau Dari Konsep Diri Dan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ilmu Dakwah*. Volume 34, Nomor 1, h77-102. ISSN: 16938054.
- Mahmud, Alimuddin. 2005. Penerapan Kelompok Berwawasan Gender untuk Meningkatkan Rasa Keberhasilan dalam Karir (Career Self-Efficacy) Siswa: Studi Pra-Eksperimental Di SMA Negeri 9 Makassar. *Disertasi*. Makassar : Universitas Negeri Makassar.
- Majid, A.N. 2020. Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Sholawat Wahidiyah untuk Mengatasi Fobia Sirene Ambulan pada Seorang Remaja di Desa Kendal Kecamatan Kendal Kabupaten Ngawi. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.

- Mangampang, K. 2017. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum dan Implikasinya Terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Kelas. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Mustika, Yusmansa & Rahmayanthi. 2015. Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Calon Mahasiswa Dalam Menghadapi SBMPTN. *Jurnal B*.
- Nevid, J.S, Rathus. S.A, & Greene. B. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta : Erlangga.
- Novitasari, E. 2019. Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Pengurangan Kecemasan Peserta Didik dalam Menghadapi Ujian Kelas Vii Di Smp Negeri 06 Kotabumi Lampung Utara Tahun Pelajaran 2019/2020. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Nugraheni, A, P. (2010). Hubungan Antara Pola Pikir Negative dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sanata.
- Rahmawati, F, E. 2014. Penerapan Terapi NLP (Neuro Linguistic Programming) untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Pare. *Jurnal BK*. Volume 4, Nomor 3, h675-681.
- Robinson, L., Segal, R. Segal, L.,& Smith, M. 2019. *Relaxation Techniques for Stress Relief*. (Online). <https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm> Diakses pada 17 Juli 2020.
- Safaria, T & Saputra, E.N. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Setyaningrum & Abimantrana, U. 2018. *Hubungan antara Efikasi Diri Akademik dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*. Tesis. Yogyakarta : Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Sukmawati. 2006 . Pengaruh Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di SMA Negeri 1 Makassar. *Skripsi*. Makassar : Universitas Negeri Makassar.

Widyatamma. 2010. *Kamus Psikologi*. Jakarta: Widyatamma.

Windriasari, E. 2018. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Peserta Didik di Sma Negeri 3 Bandar Lampung. *Skripsi*. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

LAMPIRAN

SKENARIO PELAKSANAAN
PENERAPAN TEKNIK *DESENSITISASI SISTEMATIS* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA
DI DEPAN UMUM DI SMP NEGERI 6 SENGKANG

No	Tahapan Utama	Tujuan	Kegiatan	Bahan dan Media	Waktu	Output
	PROTOKOL KESEHATAN	Mencegah penyebaran covid-19	a. Mencuci tangan sebelum masuk ruang BK b. Memakai masker c. Menghindari kontak langsung dengan konselor (bersalaman, cium tangan) d. Menjaga jarak duduk	Masker dan Handsanitizer	5 Menit	Menjaga kesehatan dan terhindar dari penularan covid-19
1.	PENDAHULUAN	Konseli memiliki pemahaman dan kesiapan untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan/layanan.	a. Konselor membuka kegiatan dengan menyambut konseli dengan mengucapkan salam b. Konselor memperkenalkan diri dan mencairkan suasana dengan melakukan perkenalan dengan konseli dengan ice breaking dan membuat agar suasana menjadi rileks dan nyaman. c. Konselor menjelaskan tujuan	Lembar Komitmen dan Pulpen	45 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Konseli mengetahui tujuan dan prosedur kegiatan ➤ Konseli menyatakan komitmen, serta bersedia untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan layanan.

			<p>kegiatan.</p> <p>d. Konselor menyampaikan tahap-tahap yang akan dilakukan dalam kegiatan.</p> <p>e. Konselor mendiskusikan dengan konseli durasi waktu yang akan digunakan selama kegiatan</p>			
SESI INTI						
2.	<p>Sesi Pertama</p> <p>- Rasional Penggunaan Teknik</p> <p>- Mengidentifikasi Situasi-Situasi Yang Menimbulkan Emosi</p>	<p>Tujuan dan prosedur pelaksanaan desensitisasi sistematis disampaikan kepada konseli</p> <p>Mengidentifikasi penyebab dari adanya kecemasan berbicara di depan umum serta mengetahui data dari perilaku konseli yang akan di ubah</p>	<p>Konselor mengemukakan dengan jelas dan ringkas tentang prosedur pelaksanaan konseling</p> <p>Konselor hendaknya berinisiatif melakukan identifikasi situasi yang mempengaruhi emosi tersebut dengan menggunakan salah satu prosedur, yaitu : wawancara, monitoring diri sendiri, atau angket.</p>	<p>LKDP I, LKDP II</p>	<p>15 Menit</p> <p>30 Menit</p>	<p>Konseli mengetahui gambaran tentang kegiatan yang akan dilakukan yaitu konseling dengan teknik desensitisasi sistematis</p> <p>Konseli mampu mengungkapkan penyebab-penyebab dari adanya kecemasan berbicara di depan umum melalui lembar kerja peserta didik.</p>

3	<p>Sesi Kedua</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifikasi - Konstruksi Hirarki - Pemilihan Dan Latihan - <i>Counterconditioning</i> atau Respon Penanggulangan 	<p>Menyusun daftar hirarki yang bertingkat mengenai situasi-situasi yang meningkatkan taraf kecemasan</p> <p>Memilih <i>counterconditioning</i> atau respon penanggulangan kecemasan yang sesuai</p>	<p>Konselor menyusun suatu daftar bertingkat mengenai situasi-situasi yang kemunculannya meningkatkan taraf kecemasan. Tingkatan direncanakan dalam urutan dari situasi yang membangkitkan kecemasan yang tarafnya paling rendah hingga situasi yang paling buruk yang dapat dibayangkan konseli</p> <p>Konselor memilih <i>counterconditioning</i> atau respon penanggulangan yang sesuai untuk melawan atau menanggulangi kecemasan. Konselor menjelaskan tujuan respon yang dipilih dan mendiskusikannya.</p> <p>Konselor melatih konseli untuk melakukan penanggulangan dan melakukannya setiap hari. Sebelum melakukan latihan, konseli diminta untuk menilai level perasaan kecemasan.</p> <p>Kemudian konselor meneruskan latihan sampai konseli dapat membedakan level-level yang berbeda dari kecemasan</p>	<p>Pulpen, Daftar Hirarki</p> <p>Pulpen, Pedoman Pelaksanaan Relaksasi</p>	<p>15 Menit</p> <p>30 Menit</p>	<p>Konseli mampu menyusun daftar kecemasannya dan menentukan tingkat kecemasannya dari yang rendah ke tinggi</p> <p>Konseli mampu membedakan level-level yang berbeda dari kecemasan dan memilih respon penanggulangan yang sesuai untuk menanggulangi kecemasan</p>
4	<p>Sesi Ketiga</p> <p>Penilaian Imajinasi</p>	<p>Konseli dapat memahami penggunaan imajinasi dalam desensitisasi</p>	<p>a) Menjelaskan penggunaan imajinasi dalam desensitisasi</p> <p>b) Mengukur kapasitas konseli untuk</p>	<p>Pulpen LKDP</p>	<p>45 menit</p>	<p>Konseli mampu menggeneralisasi imajinasi secara hidup</p>

			<p>menggeneralisasi imajinasi secara hidup dengan</p> <p>(a) Menyajikan butir-butir kontrol jika siswa sedang menggunakan respon relaksasi.</p> <p>(b) Menyajikan butir-butir hirarki jika siswa tidak menggunakan respon relaksasi.</p> <p>(c) Meminta siswa untuk mendeskripsikan imajinasi yang ditimbulkan dalam a dan b.</p> <p>c) Dengan bantuan konseli konselor menentukan apakah imajinasi konseli memenuhi kriteria atau tidak.</p> <p>(a) Siswa mampu mengimajinasikan adegan secara konkrit dan rinci.</p> <p>(b) Siswa mampu mengimajinasikan adegan sebagai partisipan.</p> <p>(c) Siswa mampu memulai adegan dan menghentikan jika instruksikan.</p> <p>(d) Siswa mampu konsentrasi pada adegan.</p> <p>(e) Siswa tidak menunjukkan bukti adanya kesulitan lainnya.</p>			
--	--	--	--	--	--	--

5	Sesi Keempat Penyajian Adegan Hirarki	Menyajikan adegan hirarki berdasarkan tingkat kecemasan dari yang rendah ke tinggi dan didampingi dengan respon penanggulangan sehingga kecemasan konseli terkondisikan atau berkurang	<p>a) Konselor menjelaskan tujuan penyajian adegan butir-butir hirarki menurut makin meningkatnya pengaruh pada kecemasan dengan menggunakan skala 0-100.</p> <p>b) Konselor mengidentifikasi dan menjelaskan metode penyajian adegan yang akan digunakan, yaitu metode R: siswa akan diinstruksikan untuk berhenti berimajinasi jika merasa cemas dan kemudian diinstruksikan untuk relaks.</p> <p>c) Konselor mengidentifikasi dan menjelaskan metode pemberian signal yang digunakan, yaitu menyuruh siswa menegakkan jari telunjuk jika imajinasi terlihat jelas atau jika kecemasan dirasakan sewaktu visualisasi dan menundukkan jari telunjuk jika merasa relaks.</p> <p>d) Untuk setiap sesion dari penyajian</p>		45 menit	Konseli dapat menyajikan adegan hirarki sesuai dengan instruksi yang diberikan sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dialami konseli
---	---	--	---	--	----------	---

			adegan di damping dengan respon penanggulangan sehingga kecemasan konseli terkondisikan atau berkurang			
5	Sesi Kelima Tindak Lanjut	Konseli melakukan latihan setiap hari secara mandiri	<p>a) Konselor memberikan tugas atau pekerjaan rumah yang berhubungan dengan usaha memajukan hasil <i>treatment</i> desensitisasi dengan petunjuk sebagai berikut: Latihan setiap hari tentang pelaksanaan relaksasi, visualisasi butirbutir yang diselesaikan secara sukses pada <i>session</i> yang mendahuluinya, penerapan pada situasi yang sebenarnya butir-butir yang telah diselesaikan dengan sukses.</p> <p>b) Konselor menginstruksikan konseli untuk mencatat pekerjaan rumah dalam buku catatan.</p> <p>c) Konselor merencanakan pertemuan tindak lanjut untuk mengecek hasil</p>	Pulpen, Buku	45 menit	Konseli mampu mengetahui tahapan dalam teknik desensitisasi sistematis, mampu memperagakana langsung teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum yang dialaminya.

			pekerjaan rumah.			
SESI AKHIR						
6	TERMINASI	Konseli mengetahui pencapaian dari kegiatan yang telah dilakukan	<ol style="list-style-type: none"> a. Memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyimpulkan bagaimana perasaanya setelah melakukan kontrak perilaku serta melakukan evaluasi. b. Memberikan motivasi kepada konseli. c. Mendiskusikan capaian umum layanan dan kepuasan. d. Konselor menyampaikan bahwa kegiatan telah selesai dan merembukkan pertemuan berikutnya. e. Mengucapkan terima kasih dan memberi penghargaan. 	Lembar Penilaian kepuasan.	35 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Konseli menunjukkan kepuasan atas layanan yang diberikan. ➤ Konseli berdiskusi dan menentukan pertemuan berikutnya.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK

Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial

Komponen Pelayanan: Kegiatan Pendahuluan

Kelas/Semester : VIII

Pertemuan Ke- :

Alokasi Waktu : 45 menit

Tata Ruang : Kursi diatur dengan jarak minimal 1 meter

I. Tujuan Pembimbingan : Setelah mendapatkan layanan, siswa dapat:

1. Mengetahui alasan dan tujuan kegiatan konseling.
2. Mengetahui tahapan kegiatan konseling.
3. Mengetahui kode etik dalam kegiatan konseling.

II. Materi :

III. Metode : Konseling individu

IV. Alat/bahan/media : Lembar komitmen, pulpen

V. Langkah Kegiatan :

Pendahuluan	10 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada konseli 2) Konselor meminta konseli untuk berdoa sebelum memulai kegiatan 3) Konselor dan konseli memperkenalkan diri. 4) Mendiskusikan waktu yang akan digunakan untuk tahap awal
-------------	----------	---

Inti Kegiatan	30 menit	<p>5) Konselor menjelaskan alasan dan tujuan layanan.</p> <p>6) Konselor menjelaskan ketentuan dan kode etik dalam kegiatan layanan.</p> <p>7) Konselor memberikan kartu komitmen kepada konseli</p> <p>8) Konseli diminta untuk mengisi kartu komitmen.</p>
Penutup	5 menit	<p>9) Konselor dan konseli mendiskusikan dan menyepakati pertemuan selanjutnya.</p> <p>10) Konselor mengakhiri pertemuan pertama dengan mengucapkan salam.</p>

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK

Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial

Komponen Pelayanan: - Rasional penggunaan teknik

- Identifikasi masalah dan menentukan data awal perilaku yang akan diubah.

Kelas/Semester : VIII

Pertemuan Ke- : Pertama

Alokasi Waktu : 45 menit

Tata Ruang : -

I. Tujuan Pembimbingan : Setelah mendapatkan layanan, siswa dapat:

4. Mengetahui perilakunya yang bermasalah.
5. Mengetahui perilaku-perilaku yang akan diubah untuk menciptakan perilaku baru.

II. Materi :

III. Metode : Konseling individu

IV. Alat/bahan/media : LKPD I, LKPD II, Pulpen.

V. Langkah Kegiatan :

Pendahuluan	10 menit	11) Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada konseli. 12) Berdoa bersama. 13) Konselor dan konseli memperkenalkan diri. 14) Mendiskusikan waktu yang akan digunakan untuk tahap awal 15) Konselor menjelaskan tujuan layanan. 16) Konselor menjelaskan ketentuan dan kode etik
-------------	----------	---

		<p>dalam kegiatan layanan.</p> <p>17) Konselor dan konseli melakukan ikrar bersama-sama</p>
Inti Kegiatan	15 menit	<p>18) Konselor menjelaskan tentang prosedur pelaksanaan konseling dengan jelas dan ringkas</p> <p>19) Dengan LKPD pertama, konseli diminta untuk menuliskan terkait dengan kecemasan berbicara di depan umum dan gejala kecemasan yang dialami.</p> <p>20) Konseli diminta untuk membaca dan memahami apa yang ditulis pada LKPD pertama.</p>
	15 menit	<p>21) Dengan LKPD kedua, konseli diminta untuk menuliskan perilaku-perilaku yang akan diubah dan menuliskan target perilaku yang diinginkan.</p> <p>22) Konseli diminta untuk membaca dan memahami yang ditulis pada LKPD kedua.</p> <p>23) Konselor memberikan kesimpulan.</p>
Penutup	5 menit	<p>24) Konselor dan konseli mendiskusikan dan menyepakati pertemuan selanjutnya.</p> <p>25) Konselor mengakhiri pertemuan dengan mengucapkan salam.</p>

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK

Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial

Komponen Pelayanan: - Identifikasi Konstruksi Hirarki

- Pemilihan Dan Latihan *Counterconditioning* atau
Respon Penanggulangan

Kelas/Semester : VIII

Pertemuan Ke- : Kedua

Alokasi Waktu : 45 menit

Tata Ruang : -

VI. Tujuan Pembimbingan : Setelah mendapatkan layanan, siswa dapat:

6. Menyusun daftar hirarki yang bertingkat mengenai situasi-situasi yang meningkatkan taraf kecemasan
7. Dapat memilih respon penanggulangan untuk menghilangkan kecemasan

VII. Materi :

VIII. Metode : Konseling individu

IX. Alat/bahan/media : Daftar hirarki, Pulpen, Pedoman Pelaksanaan Relaksasi

X. Langkah Kegiatan :

Pendahuluan	5 menit	26) Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada konseli. 27) Berdoa bersama. 28) Konselor memulai tahap konseling
Inti Kegiatan	10 menit	29) Dengan daftar hirarki, konseli diminta untuk menuliskan gejala kecemasan yang dialami saat berbicara di depan umum. 30) Konseli diminta untuk membaca dan memahami

	30 Menit	<p>apa yang ditulis pada LKPD pertama.</p> <p>31) Konseli diminta untuk menyusun daftar kecemasannya dan menentukan tingkat kecemasannya dari yang rendah ke tinggi.</p> <p>32) Konselor memilih <i>counterconditioning</i> atau respon penanggulangan yang sesuai untuk melawan atau menanggulangi kecemasan</p> <p>33) Konselor menjelaskan tujuan respon yang dipilih dan mendiskusikannya.</p> <p>34) Konselor menjelaskan tujuan latihan relaksasi dan peranannya dalam desensitisasi sistematis.</p> <p>35) Konselor membagikan panduan prosedur pelaksanaan latihan relaksasi otot dan memberi kesempatan kepada siswa untuk membacanya.</p> <p>36) Konselor melatih konseli melakukan relaksasi dan menyarankan konseli berlatih setiap hari.</p> <p>37) Konselor menyuruh konseli sebelum dan setelah latihan relaksasi untuk menilai level perasaan kecemasannya.</p> <p>38) Konselor meneruskan latihan relaksasi sampai konseli dapat membedakan level-level yang berbeda dari kecemasan dan dapat menggunakan latihan relaksasi untuk mencapai sepuluh atau kurang dalam skala penilaian 0-100.</p>
Penutup	5 menit	<p>39) Konselor dan konseli mendiskusikan dan menyepakati pertemuan selanjutnya.</p> <p>40) Konselor mengakhiri pertemuan dengan mengucapkan salam.</p>

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK

Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial

Komponen Pelayanan: Penilaian Imajinasi

Kelas/Semester : VIII

Pertemuan Ke- : Ketiga

Alokasi Waktu : 45 menit

Tata Ruang : -

XI. Tujuan Pembimbingan : Setelah mendapatkan layanan, siswa dapat:

8. Mampu menggeneralisasi imajinasi secara hidup

XII. Materi :

XIII. Metode : Konseling individu

XIV. Alat/bahan/media : Pulpen, LKDP

XV. Langkah Kegiatan :

Pendahuluan	5 menit	<p>41) Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada konseli.</p> <p>42) Berdoa bersama.</p> <p>43) Konselor memulai tahap konseling</p>
-------------	---------	---

Inti Kegiatan	35 menit	<p>44) Konselor menjelaskan penggunaan imajinasi dalam desensitisasi sistematis.</p> <p>45) Konselor mengukur kapasitas konseli untuk menggeneralisasi imajinasi secara hidup dengan:</p> <ul style="list-style-type: none"> (a) Menyajikan butir-butir kontrol jika konseli sedang menggunakan respon relaksasi. (b) Menyajikan butir-butir hirarki jika konseli tidak menggunakan respon relaksasi. (c) Meminta konseli untuk mendeskripsikan imajinasi yang ditimbulkan dalam a dan b. <p>46) Dengan bantuan konseli, konselor menentukan apakah imajinasi konseli memenuhi kriteria berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> (a) Konseli mampu mengimajinasikan adegan secara konkrit dan rinci. (b) Konseli mampu mengimajinasikan adegan sebagai partisipan. (c) Konseli mampu memulai adegan dan menghentikan jika instruksikan. (d) Konseli mampu konsentrasi pada adegan. (e) Konseli tidak menunjukkan bukti adanya kesulitan lainnya.
Penutup	5 menit	<p>47) Konselor dan konseli mendiskusikan dan menyepakati pertemuan selanjutnya.</p> <p>48) Konselor mengakhiri pertemuan dengan mengucapkan salam.</p>

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK

Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial

Komponen Pelayanan: Penyajian Adegan Hirarki

Kelas/Semester : VIII

Pertemuan Ke- : Keempat

Alokasi Waktu : 45 menit

Tata Ruang : -

XVI. Tujuan Pembimbingan : Setelah mendapatkan layanan, siswa dapat:

9. Dapat menyajikan adegan hirarki sesuai dengan instruksi yang diberikan sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dialami konseli.

XVII. Materi :

XVIII. Metode : Konseling individu

XIX. Alat/bahan/media :

XX. Langkah Kegiatan :

Pendahuluan	5 menit	49) Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada konseli. 50) Berdoa bersama. 51) Konselor memulai tahap konseling
Inti Kegiatan	35 menit	52) Konselor menjelaskan tujuan penyajian adegan butir-butir hirarki menurut makin meningkatnya pengaruh pada kecemasan dengan menggunakan skala 0-10. 53) Konselor mengidentifikasi dan menjelaskan metode penyajian adegan yang akan digunakan, yaitu metode R: siswa akan diinstruksikan untuk

		<p>berhenti berimajinasi jika merasa cemas dan kemudian diinstruksikan untuk relaks.</p> <p>54) Konselor mengidentifikasi dan menjelaskan metode pemberian signal yang digunakan, yaitu menyuruh siswa menegakkan jari telunjuk jika imajinasi terlihat jelas atau jika kecemasan dirasakan sewaktu visualisasi dan menundukkan jari telunjuk jika merasa relaks.</p> <p>55) Untuk setiap sesion dari penyajian adegan:</p> <ul style="list-style-type: none"> (a) Konselor mendahului penyajian adegan dengan relaksasi untuk membentuk siswa mencapai relaksasi sebelum adegan-adegan disajikan. (b) 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. (c) Konselor mendeskripsikan butir dan menyuruh siswa mengimajinasikannya selama 20-40 detik. Jika siswa melakukan imajinasi itu dan tidak menunjukkan kecemasan, konselor menginstruksikan siswa untuk berhenti berimajinasi dan relaks selama 30-60 detik. Tetapi kalau siswa menunjukkan kecemasan selama atau setelah memvisualisasikan adegan, konselor menggunakan metode R. (d) Setelah berhenti sekitar 30-60 detik, konselor menyajikan setiap butir dari hirarki itu pada konseli. (e) 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. (f) Jika suatu butir menghilangkan kecemasan setelah presentasi tiga kali, maka konselor membuat beberapa penyesuaian dalam hirarki atau dalam proses visualisasi klien. (g) Instruksi terstandar digunakan untuk setiap fase dari presentasi adegan.
--	--	---

		<p>(h) Setiap sesion penyajian adegan berakhir dengan penyelesaian butir secara sukses (tidak ada kecemasan sedikit-tidaknya dua presentasi berturut-turut).</p> <p>(i) Setiap sesion diakhiri jika: 3-5 butir diselesaikan, setelah 15-20 menit penyajian adegan, dan setelah adanya tanda-tanda kegelisahan atau kebingungan.</p> <p>Konselor menggunakan metode perekaman tetulis selama penyajian adegan untuk mencatat kemajuan siswa dalam setiap penanganan butir-butir hirarki.</p>
Penutup	5 menit	<p>56) Konselor dan konseli mendiskusikan dan menyepakati pertemuan selanjutnya.</p> <p>57) Konselor mengakhiri pertemuan dengan mengucapkan salam.</p>

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK

Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial

Komponen Pelayanan : Tindak Lanjut

Kelas/Semester : VIII

Pertemuan Ke- : Kelima

Alokasi Waktu : 45 menit

Tata Ruang : -

XXI. Tujuan Pembimbingan : Setelah mendapatkan layanan, siswa dapat:

10. Mampu mengetahui tahapan dalam teknik desentisasi sistematis
11. Mampu memperagakana langsung teknik desentisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum yang dialaminya.

XXII. Materi :

XXIII. Metode : Konseling individu

XXIV. Alat/bahan/media :

XXV. Langkah Kegiatan :

Pendahuluan	5 menit	58) Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada konseli. 59) Berdoa bersama. 60) Konselor memulai tahap konseling
Inti Kegiatan	35 menit	61) Konselor memberi tugas pekerjaan rumah kepada siswa sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none"> (a) Latihan setiap hari tentang pelaksanaan prosedur relaksasi; (b) Latihan teknik desensitisasi sistematis secara mandiri (c) Penerapan pada situasi yang sebenarnya butir-butir yang telah diselesaikan dengan sukses.

		62) Konselor menginstruksikan siswa untuk mencatat pekerjaan rumah dalam buku catatan.
Penutup	5 menit	63) Konselor dan konseli mendiskusikan dan menyepakati pertemuan selanjutnya. 64) Konselor mengakhiri pertemuan dengan mengucapkan salam.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK

Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial

Komponen Pelayanan : Terminasi

Kelas/Semester : VIII

Pertemuan Ke- : Kelima

Alokasi Waktu : 35 menit

Tata Ruang : Kursi diatur dengan jarak minimal 1 meter

XXVI. Tujuan Pembimbingan : Setelah mendapatkan layanan, siswa dapat:

12. Konseli menunjukkan kepuasan atas layanan yang diberikan.

XXVII. Materi :

XXVIII. Metode : Konseling individu

XXIX. Alat/bahan/media : Kertas dan Pulpen

XXX. Langkah Kegiatan :

Pendahuluan	5 menit	65) Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada konseli. 66) Berdoa bersama. 67) Konselor memulai tahap konseling
Inti Kegiatan	25 menit	68) Konseli diminta untuk menceritakan pengalaman-pengalaman yang dirasakan selama konseling dilakukan. 69) Konselor memberi kesempatan kepada konseli untuk menyimpulkan hasil kegiatan. 70) Konseli diminta untuk menuliskan pesan dan kesan yang dirasakan selama proses konseling
Penutup	5 menit	71) Konselor menyampaikan bahwa kegiatan telah

		<p>selesai dan merembukkan pertemuan selanjutnya.</p> <p>72) Konselor memberikan penghargaan kepada konseli.</p> <p>73) Konselor mengucapkan terimakasih dan mengakhiri kegiatan dengan mengucap salam.</p>
--	--	---

KISI-KISI PEDOMAN OBSERVASI

Variabel	Aspek	Indikator	Item
Kecemasan berbicara di depan umum (Calhoun dan Acocella)	Reaksi fisiologis	Jantung berdetak lebih cepat	1
		Nafas tidak teratur	2
		Tekanan darah meningkat	3

**PEDOMAN OBSERVASI PERILAKU KECEMASAN BERBICARA
DI DEPAN UMUM SMP NEGERI 6 SENGKANG**

1. Subjek yang diobservasi : ES
2. Observasi ke : 1
3. Hari/Tanggal observasi : Sabtu, 31 Oktober 2020

No	Aspek yang di observasi	Intensitas Terjadinya Perilaku					Total
		1	2	3	4	5	
1	Gemetar saat berbicara				✓		4
2	Nafas tidak teratur			✓			3
	Oleng saat berbicara		✓				2
Total Keseluruhan							9

1. Subjek yang diobservasi : HK
2. Observasi ke : 1
3. Hari/Tanggal observasi : Sabtu, 31 Oktober 2020

No	Aspek yang di observasi	Intensitas Terjadinya Perilaku					Total
		1	2	3	4	5	
1	Gemetar saat berbicara					✓	5
2	Nafas tidak teratur				✓		4
3	Oleng saat berbicara		✓				2
Total Keseluruhan							11

LEMBAR OBSERVASI KEAKTIFAN SISWA MENGIKUTI INTERVENSI

Hari/tanggal observasi : Sabtu, 31 Oktober 2020

Tahap Kegiatan : Pengukuran Baseline A1

Observer : Konselor dan Keluarga Konseli

No	Perilaku yang diamati	Subjek	
		ES	HK
A	KEDISIPLINAN		
1	Ketepatan waktu datang	✓	✓
2	Ketepatan waktu pulang	✓	✓
3	Kehadiran selama sesi pertemuan	✓	✓
B	KEAKTIFAN		
1	Keaktifan mencatat	-	-
2	Keaktifan bertanya	-	-
3	Keaktifan berpendapat	-	-
C	PERHATIAN		
1	Minat pada materi / penjelasan	-	-
2	Antusiasme mengikuti sesi	-	-
3	Keseriusan bekerja	-	-
D	RESITASI		
1	Keterbukaan mengungkapkan diri	-	-
2	Mengerjakan semua tugas	-	-
3	Mengerjakan sesuai instruksi	-	-
4	Ketepatan waktu dalam bekerja	-	-

**PEDOMAN OBSERVASI PERILAKU KECEMASAN BERBICARA
DI DEPAN UMUM SMP NEGERI 6 SENGGANG**

1. Subjek yang diobservasi : ES
2. Observasi ke : 2
3. Hari/Tanggal observasi : Selasa, 3 November 2020

No	Aspek yang di observasi	Intensitas Terjadinya Perilaku					Total
		1	2	3	4	5	
1	Gemetar saat berbicara				✓		4
2	Nafas tidak teratur			✓			3
3	Olung saat berbicara		✓				2
Total Keseluruhan							9

1. Subjek yang diobservasi : HK
2. Observasi ke : 2
3. Hari/Tanggal observasi : Selasa, 3 November 2020

No	Aspek yang di observasi	Intensitas Terjadinya Perilaku					Total
		1	2	3	4	5	
1	Gemetar saat berbicara					✓	5
2	Nafas tidak teratur				✓		4
3	Olung saat berbicara		✓				2
Total Keseluruhan							11

LEMBAR OBSERVASI KEAKTIFAN SISWA MENGIKUTI INTERVENSI

Hari/tanggal observasi : Selasa, 3 November 2020

Tahap Kegiatan : Pengukuran Baseline A1

Observer : Konselor dan Keluarga Konseli

No	Perilaku yang diamati	Subjek	
		ES	HK
A	KEDISIPLINAN		
1	Ketepatan waktu datang	✓	✓
2	Ketepatan waktu pulang	✓	✓
3	Kehadiran selama sesi pertemuan	✓	✓
B	KEAKTIFAN		
1	Keaktifan mencatat	-	-
2	Keaktifan bertanya	-	-
3	Keaktifan berpendapat	-	-
C	PERHATIAN		
1	Minat pada materi / penjelasan	-	-
2	Antusiasme mengikuti sesi	-	-
3	Keseriusan bekerja	-	-
D	RESITASI		
1	Keterbukaan mengungkapkan diri	-	-
2	Mengerjakan semua tugas	-	-
3	Mengerjakan sesuai instruksi	-	-
4	Ketepatan waktu dalam bekerja	-	-

PEDOMAN OBSERVASI PERILAKU KECEMASAN BERBICARA
DI DEPAN UMUM SMP NEGERI 6 SENGGANG

1. Subjek yang diobservasi : ES
2. Observasi ke : 3
3. Hari/Tanggal observasi : Rabu, 4 November 2020

No	Aspek yang di observasi	Intensitas Terjadinya Perilaku					Total
		1	2	3	4	5	
1	Gemetar saat berbicara				✓		4
2	Nafas tidak teratur		✓				2
3	Oleng saat berbicara		✓				2
Total Keseluruhan							8

1. Subjek yang diobservasi : HK
2. Observasi ke : 3
3. Hari/Tanggal observasi : Rabu, 4 November 2020

No	Aspek yang di observasi	Intensitas Terjadinya Perilaku					Total
		1	2	3	4	5	
1	Gemetar saat berbicara					✓	5
2	Nafas tidak teratur				✓		4
3	Oleng saat berbicara		✓				2
Total Keseluruhan							11

LEMBAR OBSERVASI KEAKTIFAN SISWA MENGIKUTI INTERVENSI

Hari/tanggal observasi : Rabu, 4 November 2020

Tahap Kegiatan : Pengukuran Baseline A1

Observer : Konselor dan Keluarga Konseli

No	Perilaku yang diamati	Subjek	
		ES	HK
A	KEDISIPLINAN		
1	Ketepatan waktu datang	✓	✓
2	Ketepatan waktu pulang	✓	✓
3	Kehadiran selama sesi pertemuan	✓	✓
B	KEAKTIFAN		
1	Keaktifan mencatat	-	-
2	Keaktifan bertanya	-	-
3	Keaktifan berpendapat	-	-
C	PERHATIAN		
1	Minat pada materi / penjelasan	-	-
2	Antusiasme mengikuti sesi	-	-
3	Keseriusan bekerja	-	-
D	RESITASI		
1	Keterbukaan mengungkapkan diri	-	-
2	Mengerjakan semua tugas	-	-
3	Mengerjakan sesuai instruksi	-	-
4	Ketepatan waktu dalam bekerja	-	-

PEDOMAN OBSERVASI PERILAKU KECEMASAN BERBICARA
DI DEPAN UMUM SMP NEGERI 6 SENGGANG

1. Subjek yang diobservasi : ES
2. Observasi ke : 4
3. Hari/Tanggal observasi : Jumat, 6 November 2020

No	Aspek yang di observasi	Intensitas Terjadinya Perilaku					Total
		1	2	3	4	5	
1	Gemetar saat berbicara				✓		4
2	Nafas tidak teratur			✓			3
3	Olung saat berbicara		✓				2
Total Keseluruhan							9

1. Subjek yang diobservasi : HK
2. Observasi ke : 4
3. Hari/Tanggal observasi : Jumat, 6 November 2020

No	Aspek yang di observasi	Intensitas Terjadinya Perilaku					Total
		1	2	3	4	5	
1	Gemetar saat berbicara					✓	5
2	Nafas tidak teratur				✓		4
3	Olung saat berbicara		✓				2
Total Keseluruhan							11

LEMBAR OBSERVASI KEAKTIFAN SISWA MENGIKUTI INTERVENSI

Hari/tanggal observasi : Jumat, 6 November 2020

Tahap Kegiatan : Pengukuran Baseline B

Observer : Konselor dan Keluarga Konseli

No	Perilaku yang diamati	Subjek	
		ES	HK
A	KEDISIPLINAN		
1	Ketepatan waktu datang	✓	✓
2	Ketepatan waktu pulang	✓	✓
3	Kehadiran selama sesi pertemuan	✓	✓
B	KEAKTIFAN		
1	Keaktifan mencatat	✓	✓
2	Keaktifan bertanya	-	✓
3	Keaktifan berpendapat	-	✓
C	PERHATIAN		
1	Minat pada materi / penjelasan	-	✓
2	Antusiasme mengikuti sesi	-	-
3	Keseriusan bekerja	-	-
D	RESITASI		
1	Keterbukaan mengungkapkan diri	-	✓
2	Mengerjakan semua tugas	✓	✓
3	Mengerjakan sesuai instruksi	✓	✓
4	Ketepatan waktu dalam bekerja	✓	✓

PEDOMAN OBSERVASI PERILAKU KECEMASAN BERBICARA
DI DEPAN UMUM SMP NEGERI 6 SENGGANG

1. Subjek yang diobservasi : ES
2. Observasi ke : 5
3. Hari/Tanggal observasi : Senin, 9 November 2020

No	Aspek yang di observasi	Intensitas Terjadinya Perilaku					Total
		1	2	3	4	5	
1	Gemetar saat berbicara				✓		4
2	Nafas tidak teratur	✓					1
3	Olung saat berbicara	✓					1
Total Keseluruhan							5

1. Subjek yang diobservasi : HK
2. Observasi ke : 5
3. Hari/Tanggal observasi : Senin, 9 November 2020

No	Aspek yang di observasi	Intensitas Terjadinya Perilaku					Total
		1	2	3	4	5	
1	Gemetar saat berbicara					✓	5
2	Nafas tidak teratur			✓			3
3	Olung saat berbicara		✓				2
Total Keseluruhan							10

LEMBAR OBSERVASI KEAKTIFAN SISWA MENGIKUTI INTERVENSI

Hari/tanggal observasi : Senin, 9 November 2020

Tahap Kegiatan : Pengukuran Baseline B

Observer : Konselor dan Keluarga Konseli

No	Perilaku yang diamati	Subjek	
		ES	HK
A	KEDISIPLINAN		
1	Ketepatan waktu datang	✓	✓
2	Ketepatan waktu pulang	✓	✓
3	Kehadiran selama sesi pertemuan	✓	✓
B	KEAKTIFAN		
1	Keaktifan mencatat	✓	✓
2	Keaktifan bertanya	✓	-
3	Keaktifan berpendapat	-	✓
C	PERHATIAN		
1	Minat pada materi / penjelasan	-	✓
2	Antusiasme mengikuti sesi	✓	✓
3	Keseriusan bekerja	-	-
D	RESITASI		
1	Keterbukaan mengungkapkan diri	-	✓
2	Mengerjakan semua tugas	✓	✓
3	Mengerjakan sesuai instruksi	✓	✓
4	Ketepatan waktu dalam bekerja	-	-

PEDOMAN OBSERVASI PERILAKU KECEMASAN BERBICARA
DI DEPAN UMUM SMP NEGERI 6 SENGGANG

1. Subjek yang diobservasi : ES
2. Observasi ke : 6
3. Hari/Tanggal observasi : Kamis, 12 November 2020

No	Aspek yang di observasi	Intensitas Terjadinya Perilaku					Total
		1	2	3	4	5	
1	Gemetar saat berbicara			✓			3
2	Nafas tidak teratur	✓					1
3	Olung saat berbicara	✓					1
Total Keseluruhan							5

1. Subjek yang diobservasi : HK
2. Observasi ke : 6
3. Hari/Tanggal observasi : Kamis, 12 November 2020

No	Aspek yang di observasi	Intensitas Terjadinya Perilaku					Total
		1	2	3	4	5	
1	Gemetar saat berbicara			✓			3
2	Nafas tidak teratur		✓				2
3	Olung saat berbicara		✓				2
Total Keseluruhan							7

LEMBAR OBSERVASI KEAKTIFAN SISWA MENGIKUTI INTERVENSI

Hari/tanggal observasi : Kamis, 12 November 2020

Tahap Kegiatan : Pengukuran Baseline B

Observer : Konselor dan Keluarga Konseli

No	Perilaku yang diamati	Subjek	
		ES	HK
A	KEDISIPLINAN		
1	Ketepatan waktu datang	✓	✓
2	Ketepatan waktu pulang	✓	✓
3	Kehadiran selama sesi pertemuan	✓	✓
B	KEAKTIFAN		
1	Keaktifan mencatat	✓	✓
2	Keaktifan bertanya	✓	-
3	Keaktifan berpendapat	-	✓
C	PERHATIAN		
1	Minat pada materi / penjelasan	-	✓
2	Antusiasme mengikuti sesi	✓	✓
3	Keseriusan bekerja	-	-
D	RESITASI		
1	Keterbukaan mengungkapkan diri	-	✓
2	Mengerjakan semua tugas	✓	✓
3	Mengerjakan sesuai instruksi	✓	✓
4	Ketepatan waktu dalam bekerja	-	✓

**PEDOMAN OBSERVASI PERILAKU KECEMASAN BERBICARA
DI DEPAN UMUM SMP NEGERI 6 SENGKANG**

1. Subjek yang diobservasi : ES
2. Observasi ke : 7
3. Hari/Tanggal observasi : Senin, 16 November 2020

No	Aspek yang di observasi	Intensitas Terjadinya Perilaku					Total
		1	2	3	4	5	
1	Gemetar saat berbicara			✓			3
2	Nafas tidak teratur	✓					1
3	Olung saat berbicara	✓					1
Total Keseluruhan							5

1. Subjek yang diobservasi : HK
2. Observasi ke : 7
3. Hari/Tanggal observasi : Senin, 16 November 2020

No	Aspek yang di observasi	Intensitas Terjadinya Perilaku					Total
		1	2	3	4	5	
1	Gemetar saat berbicara			✓			3
2	Nafas tidak teratur		✓				2
3	Olung saat berbicara	✓					1
Total Keseluruhan							6

LEMBAR OBSERVASI KEAKTIFAN SISWA MENGIKUTI INTERVENSI

Hari/tanggal observasi : Senin, 16 November 2020

Tahap Kegiatan : Pengukuran Baseline B

Observer : Konselor dan Keluarga Konseli

No	Perilaku yang diamati	Subjek	
		ES	HK
A	KEDISIPLINAN		
1	Ketepatan waktu datang	-	-
2	Ketepatan waktu pulang	✓	✓
3	Kehadiran selama sesi pertemuan	✓	✓
B	KEAKTIFAN		
1	Keaktifan mencatat	✓	✓
2	Keaktifan bertanya	✓	✓
3	Keaktifan berpendapat	✓	✓
C	PERHATIAN		
1	Minat pada materi / penjelasan	✓	✓
2	Antusiasme mengikuti sesi	✓	✓
3	Keseriusan bekerja	-	-
D	RESITASI		
1	Keterbukaan mengungkapkan diri	✓	✓
2	Mengerjakan semua tugas	✓	✓
3	Mengerjakan sesuai instruksi	✓	✓
4	Ketepatan waktu dalam bekerja	-	✓

**PEDOMAN OBSERVASI PERILAKU KECEMASAN BERBICARA
DI DEPAN UMUM SMP NEGERI 6 SENGGKANG**

1. Subjek yang diobservasi : ES
2. Observasi ke : 8
3. Hari/Tanggal observasi : Rabu, 18 November 2020

No	Aspek yang di observasi	Intensitas Terjadinya Perilaku					Total
		1	2	3	4	5	
1	Gemetar saat berbicara		✓				2
2	Nafas tidak teratur	✓					1
9	Olung saat berbicara	✓					1
Total Keseluruhan							4

1. Subjek yang diobservasi : HK
2. Observasi ke : 8
3. Hari/Tanggal observasi : Rabu, 18 November 2020

No	Aspek yang di observasi	Intensitas Terjadinya Perilaku					Total
		1	2	3	4	5	
1	Gemetar saat berbicara		✓				2
2	Nafas tidak teratur	✓					1
3	Olung saat berbicara	✓					1
Total Keseluruhan							4

LEMBAR OBSERVASI KEAKTIFAN SISWA MENGIKUTI INTERVENSI

Hari/tanggal observasi : Rabu, 18 November 2020

Tahap Kegiatan : Pengukuran Baseline B

Observer : Konselor dan Keluarga Konseli

No	Perilaku yang diamati	Subjek	
		ES	HK
A	KEDISIPLINAN		
1	Ketepatan waktu datang	-	-
2	Ketepatan waktu pulang	✓	✓
3	Kehadiran selama sesi pertemuan	✓	✓
B	KEAKTIFAN		
1	Keaktifan mencatat	✓	✓
2	Keaktifan bertanya	✓	✓
3	Keaktifan berpendapat	✓	✓
C	PERHATIAN		
1	Minat pada materi / penjelasan	✓	✓
2	Antusiasme mengikuti sesi	✓	✓
3	Keseriusan bekerja	-	-
D	RESITASI		
1	Keterbukaan mengungkapkan diri	✓	✓
2	Mengerjakan semua tugas	✓	✓
3	Mengerjakan sesuai instruksi	✓	✓
4	Ketepatan waktu dalam bekerja	✓	✓

PEDOMAN OBSERVASI PERILAKU KECEMASAN BERBICARA
DI DEPAN UMUM SMP NEGERI 6 SENGGKANG

1. Subjek yang diobservasi : ES
2. Observasi ke : 9
3. Hari/Tanggal observasi : Senin, 23 November 2020

No	Aspek yang di observasi	Intensitas Terjadinya Perilaku					Total
		1	2	3	4	5	
1	Gemetar saat berbicara		✓				2
2	Nafas tidak teratur	✓					1
3	Olung saat berbicara	✓					1
Total Keseluruhan							4

1. Subjek yang diobservasi : HK
2. Observasi ke : 9
3. Hari/Tanggal observasi : Senin, 23 November 2020

No	Aspek yang di observasi	Intensitas Terjadinya Perilaku					Total
		1	2	3	4	5	
1	Gemetar saat berbicara		✓				2
2	Nafas tidak teratur	✓					1
3	Olung saat berbicara	✓					1
Total Keseluruhan							4

LEMBAR OBSERVASI KEAKTIFAN SISWA MENGIKUTI INTERVENSI

Hari/tanggal observasi : Senin, 23 November 2020

Tahap Kegiatan : Pengukuran Baseline A2

Observer : Konselor dan Keluarga Konseli

No	Perilaku yang diamati	Subjek	
		ES	HK
A	KEDISIPLINAN		
1	Ketepatan waktu datang	-	-
2	Ketepatan waktu pulang	✓	✓
3	Kehadiran selama sesi pertemuan	✓	✓
B	KEAKTIFAN		
1	Keaktifan mencatat	✓	✓
2	Keaktifan bertanya	✓	✓
3	Keaktifan berpendapat	✓	✓
C	PERHATIAN		
1	Minat pada materi / penjelasan	✓	✓
2	Antusiasme mengikuti sesi	✓	✓
3	Keseriusan bekerja	-	-
D	RESITASI		
1	Keterbukaan mengungkapkan diri	✓	✓
2	Mengerjakan semua tugas	✓	✓
3	Mengerjakan sesuai instruksi	✓	✓
4	Ketepatan waktu dalam bekerja	✓	✓

PEDOMAN OBSERVASI PERILAKU KECEMASAN BERBICARA
DI DEPAN UMUM SMP NEGERI 6 SENGKANG

1. Subjek yang diobservasi : ES
2. Observasi ke : 10
3. Hari/Tanggal observasi : Kamis, 25 November 2020

No	Aspek yang di observasi	Intensitas Terjadinya Perilaku					Total
		1	2	3	4	5	
1	Gemetar saat berbicara	✓					1
2	Nafas tidak teratur	✓					1
3	Oleng saat berbicara	✓					1
Total Keseluruhan							3

1. Subjek yang diobservasi : HK
2. Observasi ke : 10
3. Hari/Tanggal observasi : Kamis, 25 November 2020

No	Aspek yang di observasi	Intensitas Terjadinya Perilaku					Total
		1	2	3	4	5	
1	Gemetar saat berbicara		✓				2
2	Nafas tidak teratur	✓					1
3	Oleng saat berbicara	✓					1
Total Keseluruhan							4

LEMBAR OBSERVASI KEAKTIFAN SISWA MENGIKUTI INTERVENSI

Hari/tanggal observasi : Senin, 25 November 2020

Tahap Kegiatan : Pengukuran Baseline A2

Observer : Konselor dan Keluarga Konseli

No	Perilaku yang diamati	Subjek	
		ES	HK
A	KEDISIPLINAN		
1	Ketepatan waktu datang	-	-
2	Ketepatan waktu pulang	✓	✓
3	Kehadiran selama sesi pertemuan	-	✓
B	KEAKTIFAN		
1	Keaktifan mencatat	✓	✓
2	Keaktifan bertanya	✓	✓
3	Keaktifan berpendapat	✓	✓
C	PERHATIAN		
1	Minat pada materi / penjelasan	✓	✓
2	Antusiasme mengikuti sesi	✓	✓
3	Keseriusan bekerja	-	-
D	RESITASI		
1	Keterbukaan mengungkapkan diri	✓	✓
2	Mengerjakan semua tugas	✓	✓
3	Mengerjakan sesuai instruksi	✓	✓
4	Ketepatan waktu dalam bekerja	✓	✓

**PEDOMAN OBSERVASI PERILAKU KECEMASAN BERBICARA
DI DEPAN UMUM SMP NEGERI 6 SENGKANG**

1. Subjek yang diobservasi : ES
2. Observasi ke : 11
3. Hari/Tanggal observasi : Senin, 30 November 2020

No	Aspek yang di observasi	Intensitas Terjadinya Perilaku					Total
		1	2	3	4	5	
1	Gemetar saat berbicara	✓					1
2	Nafas tidak teratur	✓					1
9	Oleng saat berbicara	✓					1
Total Keseluruhan							3

1. Subjek yang diobservasi : HK
2. Observasi ke : 11
3. Hari/Tanggal observasi : Senin, 30 November 2020

No	Aspek yang di observasi	Intensitas Terjadinya Perilaku					Total
		1	2	3	4	5	
1	Gemetar saat berbicara		✓				2
2	Nafas tidak teratur	✓					1
9	Oleng saat berbicara	✓					1
Total Keseluruhan							4

LEMBAR OBSERVASI KEAKTIFAN SISWA MENGIKUTI INTERVENSI

Hari/tanggal observasi : Senin, 30 November 2020

Tahap Kegiatan : Pengukuran Baseline A2

Observer : Konselor dan Keluarga Konseli

No	Perilaku yang diamati	Subjek	
		ES	HK
A	KEDISIPLINAN		
1	Ketepatan waktu datang	✓	✓
2	Ketepatan waktu pulang	✓	✓
3	Kehadiran selama sesi pertemuan	✓	✓
B	KEAKTIFAN		
1	Keaktifan mencatat	✓	✓
2	Keaktifan bertanya	✓	✓
3	Keaktifan berpendapat	✓	✓
C	PERHATIAN		
1	Minat pada materi / penjelasan	✓	✓
2	Antusiasme mengikuti sesi	✓	✓
3	Keseriusan bekerja	-	✓
D	RESITASI		
1	Keterbukaan mengungkapkan diri	✓	✓
2	Mengerjakan semua tugas	✓	✓
3	Mengerjakan sesuai instruksi	✓	✓
4	Ketepatan waktu dalam bekerja	✓	✓

SURAT KOMITMEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Henry

NIS :

Sekolah/Kelas : SMPN 6 SENKANG / VIII EXC 1

Dengan ini menyatakan :

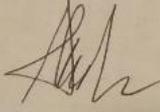
1. Memahami semua rangkaian kegiatan yang perlu saya ikuti selama pelaksanaan penelitian yang berjudul Penerapan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum.
2. Bersedia menjadi subjek dalam tersebut dan bersedia membagi informasi penting tentang diri dan situasi permasalahan saya jika itu memang diperlukan dalam rangka mendalami situasi kasus yang saya hadapi.
3. Bersedia mengikuti tahapan bantuan bimbingan konseling yang diperlukan dalam rangka penuntasan problem yang kini saya hadapi.
4. Akan bertanggung jawab untuk menyelesaikan semua pekerjaan kelas dan tugas belajar yang mungkin saya lewatkan saat mengikutui sesi layanan yang diberikan dalam penelitian ini.

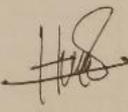
Demikian ini pertanyaan ini saya buat dengan penuh kesadaran diri dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Sengkang, Oktober 2020

Siswa yang bersangkutan

Konselor,





Zakiah Pratiwi

SURAT KOMITMEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : EMI SILVA VANI
NIS :
Sekolah/Kelas : SMPN 6 SENGKANG / VIII EXC 3

Dengan ini menyatakan :

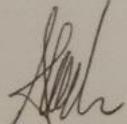
1. Memahami semua rangkaian kegiatan yang perlu saya ikuti selama pelaksanaan penelitian yang berjudul Penerapan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum.
2. Bersedia menjadi subjek dalam tersebut dan bersedia membagi informasi penting tentang diri dan situasi permasalahan saya jika itu memang diperlukan dalam rangka mendalami situasi kasus yang saya hadapi.
3. Bersedia mengikuti tahapan bantuan bimbingan konseling yang diperlukan dalam rangka penuntasan problem yang kini saya hadapi.
4. Akan bertanggung jawab untuk menyelesaikan semua pekerjaan kelas dan tugas belajar yang mungkin saya lewatkan saat mengikuti sesi layanan yang diberikan dalam penelitian ini.

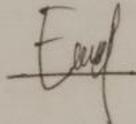
Demikian ini pertanyaan ini saya buat dengan penuh kesadaran diri dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Sengkang, Oktober 2020

Konselor,

Siswa yang bersangkutan


Zakiah Pratiwi


EMI SILVA VANI

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 1 (LKPD 1)

Nama : Emi Silva Yani

Kelas : 8 exc 3

Tuliskan gejala kecemasan yang anda alami saat berbicara di depan umum pada tabel dibawah ini !

No.	Situasi Yang Mempengaruhi	Gejala
1.	Takut ditertawakan saat presentasi	Gugup
2.	Takut ditertawakan saat maju kedepan	Tangan tidak bisa diam
3.	Takut dimarahi guru saat salah	Mengulang-ulang kata
4.	Takut dimarahi guru saat salah	Keringat dingin
5.	Takut ditertawakan teman	Tidak bisa tenang
6.	Takut dimarahi guru jika salah	Tidak bisa menatap mata orang lain yang ada di depan
7.	Takut ditertawakan orang banyak	Tidak fokus dengan materi presentasi

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 2 (LKPD)
MENENTUKAN TARGET PERILAKU SASARAN

Isilah tabel dibawah ini untuk menentukan target perilaku sasaran.

Perilaku yang ingin diubah	Target keberhasilan perilaku yang diinginkan
Tidak percaya diri	Percaya diri
Takut ditertawakan	Tidak malu saat dipanggil ke depan
Takut dimarahi saat maju kedepan	Tidak takut ditertawai saat salah
Takut salah	Tidak takut dilihat orang banyak
Gugup saat baca presentasi	Tidak takut saat dimarahi guru

DAFTAR HIRARKI
KONSTRUKSI HIRARKI

No	Gejala Kecemasan	Tingkat Kecemasan (1 – 5)
1	Tidak fokus	4
2	Mengulang-ulang kata	5
3	Memainkan tangan	5
4	Tegang	4
5	Tidak tenang	5
6	Keringat dingin	3

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 1 (LKPD 1)

Nama : Hengky

Kelas : 8 exc 1

Tuliskan gejala kecemasan yang anda alami saat berbicara di depan umum pada tabel dibawah ini !

No.	Situasi Yang Mempengaruhi	Gejala
1.	Takut ditertawakan teman-teman	Gugup
2.	Takut di suruh menjelaskan	Tangan gemetar
3.	Takut dimarahi guru saat salah	Mengulang-ulang kata
4.	Takut salah jika presentasi	Tidak tenang dan tidak bisa fokus
5.		
6.		
7.		

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 2 (LKPD)
MENENTUKAN TARGET PERILAKU SASARAN

Isilah tabel dibawah ini untuk menentukan target perilaku sasaran.

Perilaku yang ingin diubah	Target keberhasilan perilaku yang diinginkan
Rasa malu	Percaya diri dan tidak malu lagi
Takut ditertawakan	Percaya diri
Tidak percaya diri	Percaya diri
Takut salah	Bisa berani berbicara
Gemetar	Tidak gemetar

DAFTAR HIRARKI
KONSTRUKSI HIRARKI

No	Gejala Kecemasan	Tingkat Kecemasan (1 – 5)
1	Gemetar	5
2	Tidak tenang dan tidak fokus	5
3	Gugup	5
4	Mengulang kata saat berbicara	4
5	Keringat dingin	5
6		

PETUNJUK GERAKAN RELAKSASI

Petunjuk teknik relaksasi ini berupa panduan antara teknik relaksasi otot yang dikembangkan oleh Cormier & Cormier, 1985 yang terdapat pada buku panduan Teknik dan Laboratorium Konseling (1996) karangan Prof. Dr. Soli Abimanyu M.Sc dan Prof. Dr. M. Thayeb Manrihu, (Dosen PPB FIP UNM) dan teknik relaksasi otot yang dikembangkan oleh Prof. Dr. Alimuddin Mahmud M.Pd, (Dosen PPB FIP UNM) pada disertasinya (2005).

1. Pertama-tama bagian tangan. Luruskan tangan kanan, lalu kepalkan tinju kananmu. Kepalkan dengan kuat dan raba tegangan ditangan itu dan dilengan bawah. Pelajari rasa tegang itu (Berhenti sejenak) sekarang buka. Kendorkan tangan kananmu dan biarkan tangan jatuh di kursi (Berhenti sebentar), dan perhatikan perbedaan antara perasaan tegang tadi dan kendor atau rileks sekarang. (Berhenti 10 detik).
2. Sekarang kita akan melakukan hal yang sama dengan tangan kirimu. Kepalkan tinju kirimu perhatikan rasa tegangnya (5 detik istirahat), dan sekarang kendorkan, rasakan perbedaan antara perasaan tegang tadi dan rileks sekarang. (Berhenti 10 detik).
3. Luruskan kedua tanganmu kedepan, lalu tarik jari-jari ke belakang hingga menghadap kelangit, rasakan tegangnya dan sekarang kendorkan. (istirahat sebentar), rasakan perbedaan antara perasaan tegang tadi dan rileks sekarang. (Istirahat 10 detik).
4. Sekarang, kepalkan tanganmu dan bawa kearah bahu, keraska otot-otot besepmu yaitu otot-otot pada bagian atas tanganmu, rasakan ketegangannya

- (istirahat), sekarang kendorkan biarkan tanganmu jatuh ke bawah, rasakan perbedaan antara perasaan tegang tadi dan rileks sekarang. (10 detik istirahat).
5. Sekarang kita pindah ke arah bahu, angkat bahu sampai ketelinga, rasakan dan tahan tegangan dalam bahu itu. Sekarang biarkan bahu mengendor, rasakan perbedaan antara perasaan tegang tadi dan rileks sekarang (Istirahat 10 detik). Apakah bahu serileks tanganmu?
 6. Sekarang kita akan mengendorkan berbagai otot bagian muka. Pertama, kerutkan dahi dan alismu. Lakukan ini sampai kamu merasa alismu beralur (Istirahat sebentar). Sekarang kendorkan, biarkan dahi dan alismu terasa seperti semula (10 detik istirahat).
 7. Sekarang pejamkan matamu kuat-kuat. Dapatkah kamu merasakan tegangan di sekeliling matamu? (5 detik istirahat). Sekarang kendorkan otot-otot itu. Rasakan perbedaan antara perasaan tegang tadi dan rileks sekarang (Istirahat 10 detik).
 8. Sekarang rapatkan rahang atas dan bawah dengan menggigitkan gigimu sama-sama. Tarik sudut mulutmu kebelakang. Rasakan tegangan di rahangmu (5 detik istirahat). Kendorkan rahangmu sekarang. Dapatkah kamu mengatakan perbedaan antara tegangan dan relaksasi di daerah rahangmu? (Istirahat 10 detik).
 9. Sekarang rapatkan kedua bibirmu kuat-kuat ketika kamu lakukan ini perhatikan ketegangan disekitar mulutmu (istirahat sebentar). Sekarang kendorkan otot-otot sekitar mulutmu. Rasakan sekarang kerilesan didaerah mulut dan seluruh mukamu. (Istirahat 10 detik).

10. Sekarang kita akan pindah ke otot-otot leher. Tekan kepalamu ke belakang. Dapatkah kamu merasakan ketegangan di belakang lehermu dan punggung atas? Sekarang biarkan kepalamu rileks sama sekali. Perhatikan perbedaannya. (Istirahat 10 detik).
11. Sekarang teruskan konsentrasi pada daerah leher. Lihat apakah kamu dapat membenamkan dagumu ke dalam dadamu. Perhatikan tegangan di leher depanmu. (Istirahat 5 detik). Sekarang kendorkan. (Istirahat 10 detik).
12. Sekarang arahkan perhatianmu ke daerah punggung atas. Bungkukkan punggungmu seperti kamu membusungkan dadamu dan perutmu. Dapatkah kamu merasakan ketegangan di punggungmu? Rasakan ketegangan itu (Istirahat). Sekarang kendorkan. Perhatikan perbedaan antara tegang tadi dan rileks sekarang. (Istirahat 10 detik).
13. Sekarang ambil napas dalam-dalam isi paru-parumu, dan tahan napasmu. Rasakan ketegangan diseluruh dadamu dan dalam daerah perutmu. Tahan ketegangan itu (Istirahat). Sekarang rileks dan lepaskan. Biarkan napasmu keluar dengan sendirinya. Rasakan kenyamanan perasaanmu. Apakah dadamu serileks punggungmu dan bahu? (Istirahat 10 detik).
14. Sekarang pikirkan tentang perutmu. Kencangkan otot perutmu. tahan ketegangannya. Buat perutmu seperti kejang. Sekarang kendorkan. (Istirahat 10 detik).
15. Sekarang tegangkan otot-otot pantatmu dengan menarik duburmu ke dalam, rasakan ketegangannya, kemudian kendorkan dan rasakan perbedaan antara tegang tadi dan kendor sekarang. (Istirahat 10 detik).

16. Sekarang kamu pusatkan pada kakimu. Rentangkan kedua kakimu rasakan ketegangan pada bagian yang keras. (Istirahat 5 detik). Sekarang kendorkan. Rasakan perbedaan antara ketegangan di bagian yang keras dengan rileks yang kamu rasakan sekarang. (Istirahat 10 detik).
17. Sekarang pusatkan perhatian pada kaki bawah. Keraskan otot betis dengan menegakkan jari-jari kakimu ke atas. Umpamakan seutas atali menarik jari-jarimu keatas. Dapatkah kamu merasakan tarikan dan tegangannya? Rasakan tegangan itu (istirahat). Sekarang kendorkan. Biarkan kakimu rileks sama sekali. Rasakan perbedaan antara tegang dan rileks. (Istirahat 10 detik).
18. Sekarang kita akan memeriksa apakah masih ada ketegangan pada otot-otot yang telah kita tegangkan tadi kemudian kita rilekskan. Coba rasakan, jika masih ada otot-otot yang tegang, coba pusatkan perhatianmu pada otot itu dan katakan pada otot itu untuk rileks. Pikirkan untuk menuntaskan sisa-sisa ketegangan keluar dari tubuhmu. Kendorkan otot-otot di kakimu, pergelangan kaki, dan betis (istirahat). Terus kelututmu dan keraskan otot-ototnya (istirahat). Kendorkan pantatmu. (Istirahat). Kendorkan otot-otot bawah badanmu (istirahat). Kendorkan semua otot-otot perutmu, pinggang, dan punggung bawah (istirahat). Hilangkan semua ketegangan otot punggungmu, dada dan bahu (istirahat). Kendorkan lengan atasmu, tangan belakang dan telapak tangan (istirahat). Kendorkan otot-otot tenggorokan dan lehermu (istirahat). Kendorkan otot mukamu (istirahat). Kendorkan semua otot badanmu. Hilangkan semua tegangan dari badanmu (istirahat). Sekarang duduklah dengan tenang dan pejamkan matamu.

PEDOMAN RELAKSASI

DEEP BREATHING PROCEDURE

1. Duduk dengan nyaman dengan punggung lurus. Letakkan satu tangan di dada dan tangan lainnya di perut anda.
2. Tarik napas melalui hidung anda. Tangan di perut anda harus naik. Tangan di dada anda harus bergerak sangat sedikit. Tahan sekitar 5-7 hitungan.
3. Buang napas melalui mulut anda, dorong udara sebanyak yang anda bisa sambil mengencangkan otot perut anda. Tangan di perut anda harus bergerak ketika anda mengeluarkan napas, tetapi tangan anda yang lain harus bergerak sangat sedikit.
4. Teruslah bernapas melalui hidung dan keluarkan melalui mulut. Cobalah menghirup cukup banyak sehingga perut bagian bawah anda naik dan turun. Hiting perlahan saat anda mengeluarkan napas.

VISUALIZATION (GUIDED IMAGERY)

Visualisasi, atau pencitraan dengan bimbingan, merupakan variasi meditasi tradisional yang mengharuskan Anda untuk menggunakan tidak hanya indera visual Anda, tapi juga indera pengecap, perasa, pembau, dan pendengaran. Jika digunakan sebagai tehnik relaksasi, visualisasi melibatkan membayangkan sebuah pemandangan dimana Anda merasa damai, dan bebas untuk melepaskan semua ketegangan dan kecemasan Anda.

1. Ambil posisi paling nyaman untuk anda
2. Sekarang cobalah untuk rileks hilangkan kecemasan yang anda rasakan dan fokus pada instruksi saya
3. Tutup mata anda dan bayangkan tempat anda yang tenang.
4. Bayangkan itu sejelas mungkin, semua yang anda lihat, dengar, cium, cicipi dan rasakan.
5. Bayangkan tempat itu seakan-akan anda berada di sana
6. Sekarang perlahan-lahan anda berjalan menyusuri tempat itu.
7. Anda merasakan pasir yang hangat di kaki anda
8. Kemudian anda mengambil segenggam pasir di tangan anda, anda dapat melihat jelas warna pasir yang anda pegang, anda merasakan halusnya pasir yang ada ditangan anda, kemudian lepaskan pasir tersebut hingga semuanya jatuh
9. Pasir yang jatuh diterbangkan oleh angin, anda merasakan angin yang sepoi-sepoi yang menerpa tubuh anda
10. Kemudian secara perlahan anda semakin mendekati laut. Dengan suara ombak yang menenangkan hati anda. Perlahan anda merasakan dinginnya air

yang menyentuh kaki anda. Sensasi dingin ini, sejuknya angin yang bertiup, halusny pasir yang anda tapaki membuat anda merasa berada di tempat yang paling nyaman dan tenang.

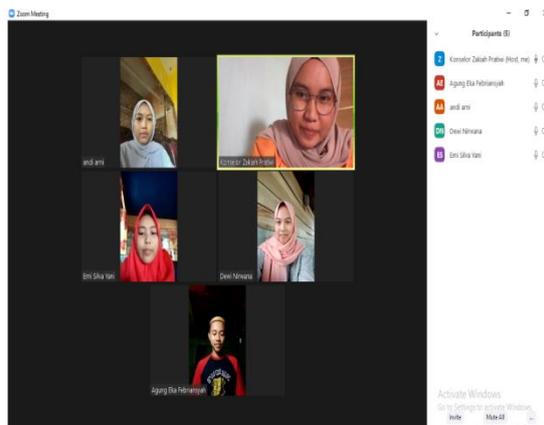
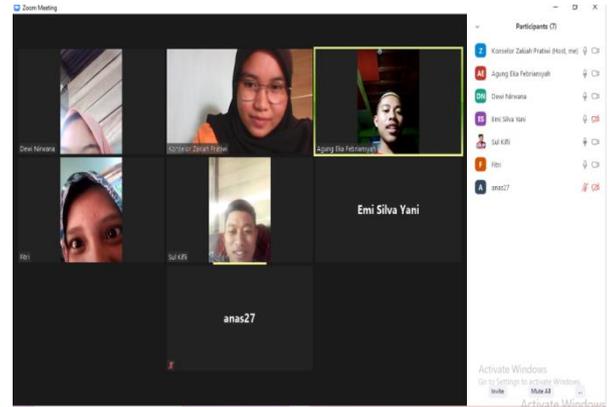
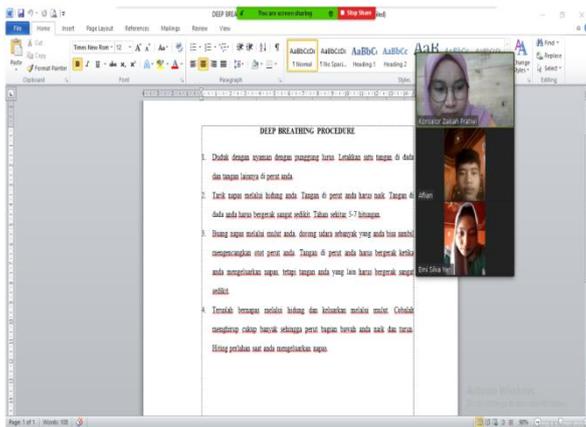
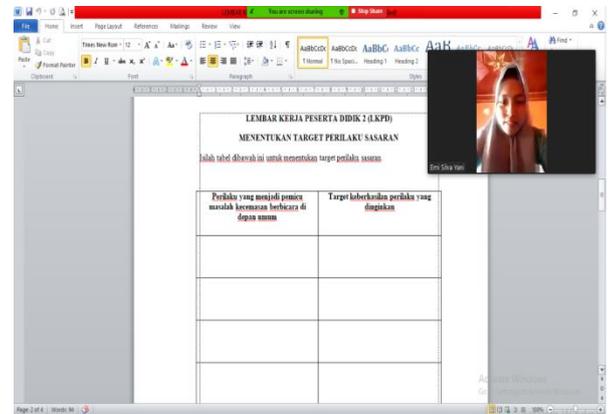
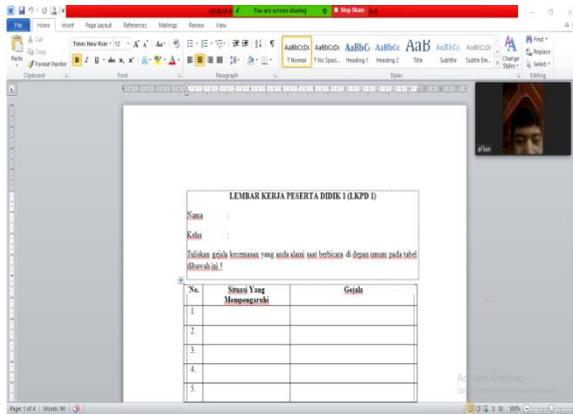
11. Anda melihat ke hamparan laut yang luas, dan inilah saat matahari terbenam, warna jingga matahari yang lembut, warna langit yang sangat cantik membuat anda semakin rileks.

Nikmati perasaan relaksasi mendalam yang meliputi Anda ketika Anda dengan perlahan menjelajahi tempat kedamaian Anda. Ketika Anda sudah siap, bukalah mata Anda secara perlahan dan kembalilah ke masa sekarang.

Jangan khawatir apabila Anda terkadang keluar zona atau kehilangan arah ketika Anda berada di sesi visualisasi ini karena hal itu adalah normal. Anda juga dapat merasakan ketegangan atau terasa berat pada tungkai Anda, atau pergerakan otot ringan tanpa bisa Anda kendalikan, atau Anda bahkan batuk atau menguap. Kembali lagi, ini adalah respon yang normal.

Catatan : dibantu dengan audio (suara ombak di pantai)

DOKUMENTASI





KEMENTERIAN RISET DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
 JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
 Kampus FIP UNM, Jl. Tamalate 1, Makassar Tlp (0411)8844457, 863076

PENGUSULAN JUDUL

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Zakiah Pratiwi
 Nim : 1644041009
 Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling (S1)

Mengajukan judul penelitian yang rencananya akan dijadikan judul skripsi. Adapun judul yang saya ajukan adalah:

1. Penerapan Teknik *Desensitisasi Sistematis* untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum di SMP Negeri 6 Sengkang
2. Penerapan Teknik *Behavioral Contract* untuk mereduksi Perilaku Halu (*Maladaptive Daydreaming*) Siswa di SMP Negeri 6 Sengkang
3. Penerapan Teknik *Self Manajemen* Untuk Menurunkan *Academic Dishonesty* Siswa di SMP Negeri 1 Gilireng

Makassar, 6 Februari 2020

Penasehat Akademik

Dr. Abdullah Pandang, M.Pd
 NIP. 19601231 198701 1 005

Mahasiswa

Zakiah Pratiwi
 NIM. 1644041009



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
 Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222
 Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457
 Laman: <http://fip.unm.ac.id>; E-mail: fip@unm.ac.id

Nomor : 1132/UN36.4/LT/2020 02 Maret 2020
 Hal : Penunjukan Pembimbing Skripsi

Yth :1. Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd
 2. Suciani Latif, S.Pd., M.Pd

Berdasarkan surat usulan Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling, Nomor : No. 244/UN36.4.4/KM/2020, tanggal 25 Februari 2020, tentang pembimbingan penulisan skripsi mahasiswa Program Sarjana (S1), kami menugaskan Bapak/ Ibu untuk membimbing mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama	NIM	Jur/ Prodi	Judul Skripsi
Zakiah Pratiwi	1644041009	Bimbingan dan Konseling	<i>PENERAPAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEM UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA BERBICARA DI DEPAN UMUM DI SMP NEGERI 6 SENKANG</i>

Harapan kami semoga pembimbingan ini dapat terlaksana dengan baik dan selesai pada waktu yang telah ditentukan.





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
 JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
 Alamat : Jl. Tamalate 1 Kampus Tidung Fax (0411) 883076, (0411) 884457 Makassar

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Usulan Penelitian/Skripsi dengan Judul "Penerapan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum di SMP Negeri 6 Sengkang"

atas nama :

Nama : Zakiah Pratiwi
 NIM : 1644041009
 Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)/BK
 Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah usulan penelitian ini telah memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Makassar, 1 September 2020

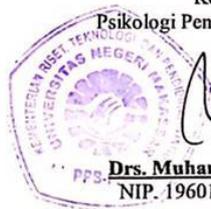
Pembimbing I

Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd
 NIP. 196012131 198702 1 005

Pembimbing II

Suciani Latif, S.Pd, M.Pd
 NIP. 198204242 00812 2 002

Disahkan:
 Ketua Jurusan
 Psikologi Pendidikan dan Bimbingan



Drs. Muhammad Anas, M. Si
 NIP. 19601213 198703 1 005



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN

Nomor : 7373/S.01/PTSP/2020
 Lampiran : -
 Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
 Bupati Wajo

di-
Tempat

Berdasarkan surat Wakil Dekan Bid. Akademik FIP UNM Makassar Nomor : 3524/JN36.4/LT/2020 tanggal 12 Oktober 2020 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

Nama : ZAKIAH PRATIWI
 Nomor Pokok : 1644041009
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)
 Alamat : Jl. Tamalate I Tidung, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :

" PENERAPAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SISWA BERBICARA DI DEPAN UMUM DI SMP NEGERI 6 SENGGANG "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **13 Oktober s/d 13 Desember 2020**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami *menyetujui* kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Dokumen ini ditandatangani secara elektronik dan Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan **barcode**,

Demikian surat izin penelitian ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
 Pada tanggal : 13 Oktober 2020

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU
SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN
 Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu

Dr. JAYADINAS, S.Sos., M.Si
 Pangkat : Pembina Tk.I
 Nip : 19710501 199803 1 004

Tembusan Yth
 1. Wakil Dekan Bid. Akademik FIP UNM Makassar di Makassar;
 2. Peringkat.

SIMAP PTSP 13-10-2020



Jl. Bougainville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
 Website : <http://simap.sulselprov.go.id> Email : ptsp@sulselprov.go.id
 Makassar 90231





PEMERINTAH KABUPATEN WAJO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 6 SENGGANG KABUPATEN WAJO
Jalan Jambu No. 36 Telp. (0485) 323670 Sengkang 90915

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

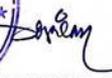
Nomor: 421.3/193/SMPN6-SKG/XI/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMP Negeri 6 Sengkang Kabupaten Wajo Provinsi Sulawesi Selatan menerangkan bahwa :

Nama	: ZAKIAH PRATIWI
NIM	: 1644041009
Tempat dan Tanggal Lahir	: Arajang, 22 Desember 1997
Asal PTN / PTS	: Universitas Negeri Makassar
Fakultas / Jurusan	: Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian	: "Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum di SMP Negeri 6 Sengkang"

Bahwa benar telah melaksanakan penelitian, mulai tanggal 25 Oktober s/d 30 November 2020, yang bertempat di SMP Negeri 6 Sengkang Kabupaten Wajo Provinsi Sulawesi Selatan dan dinyatakan telah selesai melaksanakan penelitian.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.


 Tanggal: 30 November 2020
 Kepala Sekolah,

IMAM ADRI LANTONG, S.Pd
 NIP. 19710710 199803 1 010

RIWAYAT HIDUP



Zakiah Pratiwi, lahir di Arajang pada tanggal 22 Desember 1997. Merupakan anak pertama dari 2 bersaudara, pasangan dari bapak Jupperri, S.Pd.SD dan Munira. Mengikuti pendidikan formal pada tahun 2004 melanjutkan ke tingkat Sekolah Dasar di SDN 42 Arajang Kec.Gilireng Kabupaten

Wajo dan lulus pada tahun 2010. Tahun 2010 melanjutkan pendidikan ke SMP Negeri 6 Sengkang dan lulus pada tahun 2013. Pada tahun yang sama melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 7 Wajo dan lulus pada tahun 2016. Kemudian pada tahun yang sama penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas Negeri Makassar pada Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB) dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling. Kegiatan organisasi yang pernah penulis ikuti yaitu, (1) Anggota Pramuka Cendana 2014-2015, (2)Pengurus Himpunan Pelajar Mahasiswa Wajo (HIPERMAWA) pada periode 2016-2017 dan (3) Pengurus Himpunan Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan periode 2016-2017.