

**EFEKTIFITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK
DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN
BERKOMUNIKASI DIDEPAN UMUM PADA SISWA KELAS VII SMP
NEGERI 5 AMLAPURA.**

SKRIPSI



**Diajukan Kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Bimbingan Konseling.**

**Oleh
Ni Kadek Oki Yuniantari.
NIM 1911011045.**


**PRODI BIMBINGAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
TAHUN 2022/2023.**

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS
DAN MEMENUHI SYARAT- SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

Menyetujui,

Pembimbing I



Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi
NIP. 195912311984031009

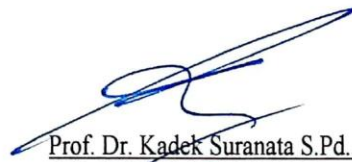
Pembimbing II



Kadek Ari Dwiawati S.Pd, M.Pd.
NIP. 1992021162019032021

Skripsi oleh Ni Kadek Oki Yuniartari. ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 25 Juli 2023

Dewan Penguji



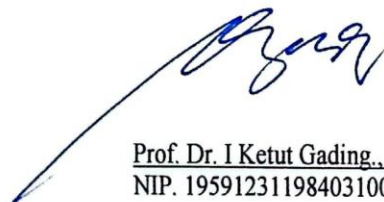
Prof. Dr. Kadek Suranata S.Pd., M.Pd, Kons
NIP. 198208152008121002.

(Penguji I)



Dr. Putu Ari Dharmayanti. S.Pd., M.Pd
NIP. 198501232008122004.

(Penguji II)



Prof. Dr. I Ketut Gading., M.Psi
NIP. 195912311984031009

(Penguji III)



Kadek Ari Dwiawati S.Pd., M.Pd
NIP. 199202162019032021

(Penguji IV)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada:

Hari : Selasa,
Tanggal : 25 Juli 2023


Mengetahui,

Ketua Ujian

Sekretaris Ujian,




Dr. Made Tegeh S.Pd., M.Pd
NIP. 1967108152001121001



Prof. Dr. Kadek Suranata S.Pd., M.Pd, Kons
NIP. 198208152008121002

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. I Ketut Gading M.Psi
NIP. 195912311984031009

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis saya yang berjudul **“Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Amlapura”**. beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan dalam karya saya ini, atau klaim terhadap keaslian karya ini.

Singaraja.....

Yang membuat pernyataan,



Ni Kadek Oki Yuniantari.

NIM. 1911011045.

PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya-lah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Evektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Amlapura”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, S.Pd M.Pd, selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Pendidikan Ekonomi, Fakultas Ekonomi.
2. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi_selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
3. Prof. Dr. Kadek Suranata S.Pd., M.Pd, Kons selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi, dan Bimbingan atas motivasi dan arahan yang telah diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Prof. Dr. Kadek Suranata S.Pd., M.Pd, Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi, dan Bimbingan atas motivasi dan arahan yang telah diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi_selaku Pembimbing I yang telah memberikan arahan, petunjuk dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kadek Ari Dwiawati_selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan, petunjuk dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini
7. Staf dosen di lingkungan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah banyak membantu penulis selama masa perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.

8. Ni Nengah Sartika Dewi Selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 5 Amlapura, beserta staf dan pegawai Sekolah yang atas izin penerimaan, arahan dan bimbingan untuk melaksanakan kegiatan yang berkaitan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Ari Djatingsih, S.Pd., Selaku guru pamong, yang begitu banyak memberikan bimbingan, motivasi, dan arahan untuk melaksanakan kegiatan yang berkaitan dalam penyusunan skripsi ini.
10. Kedua orang tua I Wayan Tengah Merta dan Ni Wayan Nerti serta keluarga, dan khususnya untuk Bapak saya yang banyak memberikan motivasi, dukungan material, dan doa kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman-teman seperjuangan mahasiswa fakultas Ilmu Pendidikan, Prodi Bimbingan Konseling angkatan 2019 yang telah sama-sama belajar dan saling mendoakan.
12. Untuk sahabat saya Hanny Mawar lia, Dan Devy Rebeca, yang selalu mendukung saya dan memberikan motivasi serta doa untuk menyelesaikan skripsi ini.
13. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING ...Error! Bookmark not defined.	
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PENGUJI Error! Bookmark not defined.	
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI	v
MOTTO	vi
PERNYATAAN	vii
PRAKATA	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I.....	15
1.1 Latar belakang Masalah.....	15
1.3 Pembatasan Masalah	25
1.4 Rumusan Masalah.....	25
1.5 Tujuan Penelitian	25
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	26
BAB II	27
2.1 Deskripsi Teoretis	27
2.2 Deskripsi Konseling Behavioral.....	39
2.3 Deskripsi Teknik Desensitisasi Sistematis.	48
2.4 Kajian Relevan	53
2.5 Kerangka Berfikir	56

2.6 Hipotesis Penelitian.....	58
BAB III.....	59
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	59
3.2 Rancangan dan Prosedur Penelitian.....	63
3.3 Populasi dan Sampel penelitian.....	70
3.4 Kontrol Validitas Internal dan Eksternal.....	75
3.5 Metode Pengumpulan Data.....	76
3.6 Metode Analisis Data.....	98
3.7 Hipotesis Statistik.....	102
BAB IV.....	104
4.1 Deskripsi Data.....	104
4.2 Pengujian Asumsi.....	117
4.3 Pengujian Hipotesis.....	121
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	121
4.5 Implikasi.....	131
BAB V.....	132
5.1 Rangkuman.....	132
5.2 Kesimpulan.....	134
5.3 Saran.....	135
DAFTAR PUSTAKA.....	136

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Siswa yang mengalami kecemasan saat berkomunikasi di depan.....	24
Tabel 2.1 Indikator kecemasan berkomunikasi di depan umum.	33
Tabel 3.1 jadwal penelitian.....	60
Tabel 3.2 Tahapan Pelaksanaan Konseling Behavioral	62
Tabel 3.3 Pretest/Posttest Control Group Design.....	69
Tabel 3. 4 Data Jumlah Populasi Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Amlapura.	71
Tabel 3.5 Jumlah Sampel.	75
Tabel 3.6 Pedoman Observasi di SMP VII SMP Negeri 5 Amlapura.	77
Tabel 3.7 Pedoman Wawancara Dengan Siswa SMP VII SMP Negeri 5 Amlapura.	79
Tabel 3.8 Pedoman Wawancara Dengan Wali kelas SMP VII SMP Negeri 5 Amlapura.....	79
Tabel 3.9 Pedoman Wawancara Dengan Guru BK SMP VII SMP Negeri 5 Amlapura.....	80
Tabel 3.10 Skala Linkert.	81
Tabel 3.11 Indikator kecemasan berkomunikasi didepan banyak orang.....	86
Tabel 3.12 Kisi-kisi Instrumen kecemasan berkomunikasi.....	87
Tabel 3.13 Kriteria Penilaian Skor Validator	89
Tabel 3.14 Kategori Skor CVI	90
Tabel 3.15 Rangkuman Hasil penilaian Pakar terhadap kuesioner	91
Tabel 3.16 Hasil CVR dan CVI.....	92
Tabel 3.17 Uji Validitas Butir	94
Tabel 3.18 Pengukuran Skala Likert	96
Tabel 3.19 Kriteria Kecemasan Berkomunikasi.....	97
Tabel 3.20 Rangkuman Hasil Uji-t Pre-test Kecemasan Berkomunikasi Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen.	98
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kecemasan Berkomunikasi Di depan umum....	104
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Skor Pre-test Kecemasan Berkomunikasi.....	106

Tabel 4.3 Kategori Kecemasan Berkomunikasi di depan Umum Kelompok Kontrol.....	107
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Skor Pre-test Kecemasan Berkomunikasi Di depan umum Kelompok Eksperimen.	108
Tabel 4.5 Kategori Kecenderungan Perolehan Skor Pre-test Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Kelompok Eksperimen.	109
Tabel 4.6 Rangkuman Data Statistik Skor Pre-test Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen.....	110
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Skor Post-test Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Kelompok Kontrol.	111
Tabel 4.8 Kategori Kecenderungan Perolehan Skor Post-test Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Kelompok Kontrol.	112
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Skor Post-test Kecemasan Berkomunikasi	114
Tabel 4.10 Kategori Kecendrungan Perolehan Skor Kecemasan Berkomunikasi Di depan umum Kelompok Eksperimen	115
Tabel 4. 11 Rangkuman Data Statistik Skor Post-test Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen.....	115
Tabel 4.12 Perbandingan Data Statistik Skor Pre-test dan Post-test Kecemasan Berkomunikasi Di depan umum Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen	116
Tabel 4.13 Rangkuman Hail Uji Normalitas Sebaran Data Post-Test Kecemasan Berkomunikasi Di depan Umum Kelompok Kontrol Dan Kelompok Eksprimen.....	117
Tabel 4.14 Rangkuman Hasil Penghitungan SPSS 25.0 Uji Homogenitas Varian Data Post-test Kecemasan Berkomunikasi Di depan umum.	118
Tabel 4. 15 Rangkuman Hasil Penghitungan SPSS 25.0 Uji-t Data Post-test Kecemasan Berkomunikasi Didepan Umum Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen	120
Tabel 4.16 Rangkuman Hasil Uji Scheffe	120

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1** Histogram Distribusi Frekuensi Skor Pre-test Data Kecemasan Berkomunikasi di depan Umum pada Kelompok Kontrol..... 106
- Gambar 2** Histogram Kategori Perolehan Skor Pre-test kecemasan berkomunikasi di depan umum Kelompok Kontrol..... 107
- Gambar 3** Histogram Distribusi Frekuensi Skor Pre-test Kecemasan Berkomunikasi Di depan umum Kelompok Kontrol 109
- Gambar 4** Histogram Kategori Kecenderungan Perolehan Skor Pre-test Kecemasan Berkomunikasi Di depan umum Kelompok Eksperimen. 110
- Gambar 5** Histogram Kategori Kecenderungan Perolehan Skor post tes Kecemasan Brkomunikasi di Depan Umum Kelompok Kontrol. 112
- Gambar 6** Histogram Kecenderungan Perolehan Skor Post-test Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Kelompok Eksperimen. ... 113
- Gambar 7** Histogram Distribusi Frekuensi Skor Post-test Kecemasan Berkomunikasi di depan umum Kelompok Eksperimen 114
- Gambar 8** Histogram Kecenderungan Perolehan Skor Post-test Kecemasan Berkomunikasi di depan umum Kelompok Eksperimen 115

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin Observasi Penelitian.....	139
Lampiran 2 Surat keterangan Observasi penelitian.....	140
Lampiran 3 Surat izin Pelaksanaan Penelitian Eksprimen.	141
Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.	142
Lampiran 5 Uji Coba Instrumen Penelitian.....	143
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas SPSS	146
Lampiran 7 Hasil Observasi	147
Lampiran 8 Hasil Wawancara Dengan Siswa	148
Lampiran 9 Hasil Wawancara Dengan Wali Kelas.....	149
Lampiran 10 Hasil Wawancara Dengan Guru Bk.....	150
Lampiran 11 Kuesioner Uji Judges Kecemasan Berkomunikasi Di depan umum	151
Lampiran 12 Hasil Uji Validitas Isi Instrumen Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum.....	155
Lampiran 13 Rangkuman Uji Validitas Pakar	165
Lampiran 14 Hasil CVR dan CVI	166
Lampiran 15 UJI RELIABILITAS INSTRUMEN KECEMASAN BERKOMIINIKASI DI EPAN UMUM (2 PAKAR DAN 3 PRAKTISI).....	168
Lampiran 16 Hasil Uji Validitas Butir	174
Lampiran 17 Tabulasi Data Skor Kecemasan Berkomunikasi Didepan Banyak Orang dalam Uji Coba Instrumen Penelitian.....	175
Lampiran 18 Tabulasi Data Hasil Pre test, Post test	176
Lampiran 19 Hasil Uji Normalitas Data SPSS 25.0.....	177
Lampiran 20 Hasil Uji SPSS Normalitas Data.....	179
Lampiran 21 Hasil Uji SPSS Homogenitas Varian Data	179
Lampiran 22 Histogram Hasil Uji SPSS.	180
Lampiran 23 Frekuensi Hasil Uji SPSS	182
Lampiran 24 Grafik Normalitas Hasil Uji SPSS.....	184
Lampiran 25 Hasil Uji T-Test SPSS 25.0	189
Lampiran 26 Hasil Uji Scheffe SPSS 25.0.....	190
Lampiran 27 Alat Instrument Pengukuran Kecemasan Berkomunikasi Siswa Di Depan Umum.....	192
Lampiran 28 Hasil Pretest Kecemasan Berkomunikasi Siswa.....	195
Lampiran 29 Hasil Posttest Kecemasan Berkomunikasi Siswa.	197
Lampiran 30 Rekapitulasi Data Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Sebelum Di Beri perlakuan Konseling Kelompok Kontrol.	200

Lampiran 31 Rekapitulasi Data Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Sebelum Di Beri perlakuan Konseling Kelompok Eksperimen.	202
Lampiran 32 Hasil Data Siswa Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol.....	204
Lampiran 33 Hasil Data Siswa Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen	205
Lampiran 34 Data Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Amlapura tahun Ajaran 2022/2023	206
Lampiran 35 Materi Relaksasi	211
Lampiran 36 Form Kegiatan Relaksasi	214
Lampiran 37 Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling (Rplbk) Konseling Kelompok.....	218
Lampiran 38 Kontrak Kegiatan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis.....	236
Lampiran 39 Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	237
Lampiran 40 Verbatim Konseling Kelompok	238
Lampiran 41 Penilaian Hasil Pelayanan Konseling Kelompok	244
Lampiran 42 Bukti Hasil Pelayanan Konseling	246
Lampiran 43 Kepuasan Konseli Terhadap Hasil Konseling Kelompok	250
Lampiran 44 Hasil Kepuasan Konseli Terhadap Hasil Konseling Kelompok..	251
Lampiran 45 Materi Cara Meminimalisir Kecemasan	253
Lampiran 46 Materi Menurunkan Rasa Cemas.....	255
Lampiran 47 Modul Teknik Desensitisasi Untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Di Depan Umum.....	257
Lampiran 48 Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	260

