

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

**Oleh:**

**Ni Kadek Oki Yuniantari. NIM 1911011045.  
Program Studi Bimbingan Konseling.**

**ABSTRAK.**

Banyaknya siswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi di depan umum semua itu disebabkan salah satunya karena kurangnya rasa percaya diri ketika berkomunikasi di khalayak umum. Tujuan penelitian ini yakni (1) Untuk membuktikan apakah ada perbedaan siswa yang mendapatkan perlakuan berupa konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dengan siswa yang hanya mendapatkan perlakuan berupa konseling konvensional. (2) Untuk mengetahui apakah konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis efektif mereduksi kecemasan berkomunikasi siswa. Sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *Multistage Random Sampling*. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara scanning untuk mendapatkan subjek, sehingga didapatkan responden sebanyak 32 orang siswa kemudian dibagi menjadi 2 yang dimana hasil yang diperoleh sebanyak 16 orang siswa yang memiliki kecemasan dalam berkomunikasi di depan umum kategori tinggi. Pengumpulan data kecemasan berkomunikasi di depan umum dikumpulkan dengan metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan jenis data primer yakni teknik kuesioner dengan skala likert. Uji validitas instrumen dilakukan dengan berkonsultasi dengan ahli (*expert judgement*) sedangkan uji reliabilitas instrumen menggunakan rumus Alpha Cronbach. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil penghitungan pre-test diperoleh rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dari rata-rata kelompok kontrol, hasil perhitungan uji-t diperoleh hasil yang signifikan, serta hasil uji scheffe menunjukkan F hitung lebih tinggi dari F tabel. Disimpulkan bahwa konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis lebih efektif dibandingkan konseling konvensional dalam mereduksi kecemasan berkomunikasi siswa di depan umum.

**Kata kunci** : *Konseling Behavioral, Teknik Desensitisasi Sistematis Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum.*

***EFFECTIVENESS OF BEHAVIORAL COUNSELING USING  
SYSTEMATIC DESENSITIZATION TECHNIQUES TO REDUCE ANXIETY  
OF COMMUNICATION IN PUBLIC IN CLASS VII STUDENTS OF SMP  
NEGERI 5 AMLAPURA.***

**Oleh:**

**Ni Kadek Oki Yuniantari. NIM 1911011045.  
Program Studi Bimbingan Konseling.**

***ABSTRACT.***

*The anxiety experienced by students when speaking in public can be attributed to their lack of confidence in public speaking. This study had two main objectives: (1) To investigate whether there is a distinction in the effectiveness of behavioral counseling with systematic desensitization techniques compared to conventional counseling for students with public speaking anxiety. (2) To assess the effectiveness of behavioral counseling with systematic desensitization techniques in alleviating students' communication anxiety. The study employed Multistage Random Sampling to select a sample of 32 students, 16 of whom exhibited a high level of anxiety when communicating in public. Data on public speaking anxiety was collected using a primary data collection method - specifically, a questionnaire with a Likert scale. The validity of the instrument was confirmed through expert consultation, and the instrument's reliability was assessed using the Alpha Crobach formula. The study's results revealed that the experimental group had a higher average score than the control group in the pre-test phase. The t-test analysis produced statistically significant results, and the Scheffe test demonstrated that the F count exceeded the F table value. Consequently, the study concluded that behavioral counseling with systematic desensitization techniques is more effective than conventional counseling in reducing students' public speaking anxiety.*

**Keywords:** *Behavioral Counseling, Systematic Desensitization Techniques to Reduce Anxiety Communicating in Public.*